

Mencegah obesitas: peran aktivitas fisik pada remaja awal

Erlena Erlena, Henny Lilyanti, Sudiono Sudiono

Program Studi Sarjana Keperawatan, Horizon University Indonesia

How to cite (APA)

Erlena, E., Lilyanti, H., & Sudiono, S. (2025). Mencegah obesitas: peran aktivitas fisik pada remaja awal. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 16(01), 132–141.

<https://doi.org/10.34305/jikbh.v16i01.1616>

History

Received: 24 Maret 2025

Accepted: 30 April 2025

Published: 7 Mei 2025

Corresponding Author

Erlena Erlena, Program Studi Sarjana Keperawatan, Horizon University Indonesia; erlena2023@gmail.com



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

ABSTRAK

Latar Belakang: Di usia remaja obesitas merupakan masalah kesehatan global yang sering muncul dikarenakan prevalensinya selalu mengalami peningkatan setiap tahun. Aktivitas fisik yang kurang dapat menyebabkan tersimpannya banyak energi hingga menjadi timbunan lemak, orang dengan pola makan konsumsi tinggi dan kurang melakukan aktivitas fisik cenderung akan menjadi gemuk. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di Sekolah Menengah Pertama Wilayah Kabupaten Karawang.

Metode: Desain penelitian menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Sampel yang didapatkan adalah 296 siswa dari beberapa SMP di Kabupaten Karawang. Kuisisioner yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah kuisisioner aktivitas fisik berisi 12 pertanyaan.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di sekolah menengah pertama dengan nilai p value 0,000 (< 0,05).

Kesimpulan: Penelitian menyarankan agar remaja rutin melakukan aktivitas fisik, baik di dalam maupun di luar sekolah, minimal 2–3 kali seminggu selama 10–30 menit, untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan. Peneliti selanjutnya disarankan mengeksplorasi hubungan aktivitas fisik dengan faktor internal dan eksternal lain yang memengaruhi obesitas.

Kata Kunci : Obesitas, Remaja, Aktivitas Fisik, Pola makan, kesehatan remaja

ABSTRACT

Background: In adolescence obesity is a global health problem that often arises because its prevalence always increases every year. Lack of physical activity can cause a lot of energy to be stored as fat deposits, people with a high consumption diet and lack of physical activity tend to become obese. This study aims to determine the relationship between physical activity and the incidence of obesity in adolescents in junior high schools in Karawang Regency.

Method: The research design used a quantitative research design with a cross sectional approach. The sample obtained was 296 students from several junior high schools in Karawang Regency. The questionnaire to be used in this study is a physical activity questionnaire containing 12 questions.

Result: The results showed that there was a relationship between physical activity and the incidence of obesity in adolescents in junior high school with a p value of 0.000 (<0.05).

Conclusion: The study suggests that adolescents should regularly engage in physical activity, both inside and outside of school, at least 2–3 times a week for 10–30 minutes, to maintain and improve their health. Future researchers are encouraged to explore the relationship between physical activity and other internal and external factors that influence obesity.

Keyword : Obesity, Adolescents, Physical Activity, Eating Patterns, Adolescent Health

Pendahuluan

Remaja merupakan tahap sementara antara masa anak-anak mengarah ke dewasa. Pada periode ini dapat terjadi banyak perubahan terutama pada fisiologis, sosial dan emosionalnya (Amdadi et al., 2021). Remaja juga merupakan sekelompok usia yang cenderung lebih rentan mengalami permasalahan gizi, terutama pada rentang usia 12-17 tahun. Hal ini dapat terjadi dikarenakan remaja mengalami pertumbuhan serta perkembangan yang sangat pesat jika dibandingkan dengan usia sebelumnya. Pada usia remaja permasalahan gizi yang dapat terjadi diantaranya adalah gizi lebih ataupun gizi kurang. Dan perbandingan antara proporsi gizi kurang dengan proporsi gizi lebih seperti obesitas pada remaja akan cenderung lebih banyak yang mengalami proporsi gizi lebih atau biasa disebut obesitas (Fauzan et al., 2023).

Remaja pada usia 13 hingga 15 tahun mengalami tahap perkembangan fisik, psikis serta sosialnya (Erlena et al., 2024) Hal tersebut yang dapat menyebabkan terjadinya berbagai macam perubahan pada remaja dalam pola hidup diantaranya cara bersikap memilih makanan untuk dikonsumsi, kebiasaan dalam membeli jajanan, siklus menstruasi, dan cara memperhatikan keterbatasan fisik sehingga faktor-faktor tersebutlah yang dapat memberikan dampak pada status gizi usia remaja (Suha & Rosyada, 2022).

Obesitas merupakan keadaan berat badan seseorang telah lebih dari standar batas normal yang telah ditentukan oleh kesehatan. Pada usia remaja obesitas merupakan masalah kesehatan global yang sering kali muncul dikarenakan prevalensinya selalu mengalami peningkatan dari tahun ke tahun, dan tidak hanya terjadi di Negara maju, bahkan negara berkembang di dunia juga mengalami hal yang sama untuk saat ini (Mardiana et al., 2022).

Menurut World Health Organisation, (2024) Prevalensi obesitas dunia pada kalangan anak-anak dan remaja dengan rentang usia 5 hingga 19 tahun mengalami peningkatan pesat, pada awalnya hanya 8% di tahun 1990 menjadi 20% di tahun 2022. Prevalensi obesitas pada anak laki-laki memiliki angka lebih tinggi dibanding anak perempuan. Anak

laki-laki dengan prevalensi obesitas pada tahun 2022 mencapai 21%, sedangkan pada anak perempuan sebanyak 19%.

Menurut Kemenkes (2024) berdasarkan Data Riskesdas tahun 2018, menunjukkan bahwa Negara Indonesia juga mengalami peningkatan prevalensi obesitas dari 10,5% di tahun 2007 hingga 14,8% di tahun 2013. Sedangkan di tahun 2018 juga mengalami peningkatan secara pesat menjadi 21,8%. Sehingga setelah dilakukan survey kesehatan di tahun 2023, menunjukkan hasil bahwa prevalensi obesitas di Indonesia terus meningkat hingga 23,4%.

Di Jawa Barat Prevalens obesitas berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada laki-laki sebesar 14,21%, dan pada perempuan sebesar 32,21%. Sedangkan prevalensi obesitas sentral di Jawa Barat mencapai 31,99%. Pada tahun 2018 berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) prevalensi pada laki-laki sebesar 22,83%, sedangkan pada perempuan sebesar 35,69%, yang berarti jika dibandingkan prevalensi obesitas antara perempuan dan laki-laki jumlahnya masih banyak pada perempuan (Rohayati et al., 2021).

Menurut data Dinkes Karangwang, (2018) Prevalensi obesitas di Karawang pada tahun 2018 sebesar 27,84%. Prevalensi obesitas pada perempuan cukup lebih rendah dibanding pada laki-laki. Pada perempuan prevalensinya sebesar 27,13% sedangkan laki-laki sebesar 30,30%.

Penyebab terjadinya obesitas bersifat multifactorial, diantaranya dapat disebabkan oleh faktor genetik, psikologis, meningkatnya konsumsi makanan cepat saji (fast food), jenis kelamin/gender, usia dan pasifnya remaja dalam melakukan aktivitas fisik (Hafid & Hanafi, 2019).

Aktivitas fisik yaitu setiap gerak tubuh yang didukung oleh otot rangka dan membutuhkan adanya energi. Secara umum aktivitas fisik dapat dibagi menjadi tiga golongan diantaranya ringan, sedang hingga berat. Semua latihan fisik yang melibatkan tubuh untuk bergerak termasuk aktivitas ringan. Sedangkan segala gerakan tubuh yang menuntut keluarnya energi termasuk aktivitas sedang. Namun, terlibat secara intens dalam

latihan fisik dan menyebabkan tubuh melepaskan sejumlah energi yang besar, sehingga pernapasan menjadi lebih cepat daripada biasanya termasuk ke dalam aktivitas berat (Rohani, 2023).

Salah satu penyebab yang dapat mempengaruhi kejadian obesitas adalah aktivitas fisik. Individu dengan berat badan normal dapat mencurahkan sepertiga energi yang mereka miliki untuk beraktivitas fisik, sedangkan mereka dengan berat badan yang lebih tinggi harus terlibat latihan fisik dengan lebih intens guna mengurangi lemak yang tersimpan pada jaringan adiposa mereka. Aktivitas fisik yang kurang dapat menyebabkan tersimpannya banyak energi hingga menjadi timbunan lemak, orang dengan pola makan konsumsi tinggi dan disertai kurang melakukan aktivitas fisik cenderung akan menjadi gemuk (Hanani et al., 2021).

Selain bermanfaat bagi kondisi tubuh yang sehat, kegiatan aktivitas fisik dilakukan setiap hari juga dapat dijadikan hiburan untuk mencegah stress dan bisa bermanfaat bagi kesehatan mental. Kebiasaan berolahraga juga sama pentingnya, karena remaja yang rutin melakukan aktivitas fisik cenderung memiliki tubuh yang sehat serta berat badan yang ideal (Wahyuningsih & Pratiwi, 2019).

Dampak dari obesitas dapat berpengaruh serta menyebabkan hal negatif terutama bagi psikologis, remaja yang mengalami obesitas bisa memiliki gangguan harga diri dengan ditandai adanya perasaan negatif pada dirinya sendiri, selain itu remaja yang mengalami obesitas juga merasa tidak berharga, tidak percaya diri hingga putus asa. Permasalahan harga diri dapat terus menerus terjadi terutama pada remaja putri pada saat terjadinya peningkatan berat badan. Remaja yang mengalami obesitas biasanya akan menjadi kurang aktif dalam kegiatan sehari-hari, merasa dirinya tertekan hingga tidak terlibat dalam kegiatan teman-teman sebayanya (Sumiyati & Irianti, 2021).

Dampak lain yang dapat terjadi akibat obesitas adalah terjadinya risiko penyakit hipertensi (tekanan darah tinggi), diabetes (kadar gula darah tinggi), stroke, penyakit jantung, tingginya kadar kolesterol, lemak

darah tinggi (trigliserida), dan beberapa penyakit lainnya (Hita, 2020).

Sebagai seorang pendidik, perawat sangat berperan penting dalam masalah ini, tidak hanya mendidik, perawat juga harus mengajarkan kepada individu, keluarga, kelompok, masyarakat, serta tenaga kesehatan lainnya sesuai dengan tanggung jawab. Dalam hal ini peran seorang perawat sangat diperlukan, agar intervensi dan pendidikan kesehatan yang disampaikan berjalan dengan sukses, maka keluarga harus terlebih dahulu melalui proses pengkajian (Cahyaningtyas & Huriah, 2023).

Upaya yang bisa dilakukan untuk menekan angka obesitas di Indonesia salah satunya dengan mendeteksi kasusnya sedini mungkin, sehingga kedepannya akan lebih mudah dalam melakukan intervensi dengan tepat. Upaya penemuan kasus obesitas dapat dilakukan dengan beberapa cara diantaranya mengadakan kegiatan Posbindu (Pos Pembinaan Terpadu) maupun cek kesehatan secara mandiri oleh individu dengan mengukur IMT minimal satu bulan sekali. Selain itu, pencegahan obesitas pada remaja dapat dilakukan dengan cara sosialisasi dan mengedukasi upaya pencegahan obesitas sehingga remaja dapat menghindari terjadinya gizi lebih. Upaya pencegahan ini juga memerlukan dukungan dari berbagai pihak diantaranya pihak keluarga dan pihak sekolah agar derajat kesehatan mengalami peningkatan (Fauzan et al., 2023).

Menurut penelitian Wahyuni & Widiyawati (2019) Menunjukkan hasil responden yang termasuk kategori aktivitas fisik ringan sebesar (34,3%), sedangkan yang termasuk ke kategori aktivitas sedang sebesar (57,4%), dan berat sebanyak (11,1%). Responden yang tergolong obesitas sebesar (35,2%) dan yang tidak tergolong mengalami obesitas sebesar (64,8%). Untuk hasil uji statistik yang di lakukan telah didapatkan nilai $p = 0,000$ dengan demikian bisa di simpulkan terdapat adanya keterkaitan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas anak sekolah di SD mardhi rahayu unggaran yang berada di Kabupaten Semarang.

Menurut Firtanto & Maksum (2022) dalam penelitiannya menunjukkan hasil bahwa aktivitas tinggi sebanyak 50% diantaranya 28% pada siswa laki-laki dan 22% pada siswa perempuan, sedangkan yang termasuk ke dalam kategori sedang sebanyak 33% dari 15% pada siswa laki-laki dan 18% pada siswa perempuan, serta kategori rendah sebanyak 17% dari 7% pada siswa laki-laki dan 10% pada siswa perempuan.

Hasil data rekapitulasi Dinas Kesehatan Kabupaten Karawang pada tahun 2023, melalui skrining yang dilakukan di tiap-tiap Puskesmas dengan jumlah hasil yang terdeteksi menderita obesitas pada remaja di Karawang pada tahun 2023 sebanyak 7.404 penderita diantaranya adalah kelompok remaja dengan usia 15 hingga 19 tahun. Sedangkan pada remaja dengan rentang usia <15 tahun didapatkan sebanyak 624 orang yang menderita obesitas.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada siswa Sekolah Menengah pertama di Kabupaten Karawang, tepatnya di SMP N 1 Karawang Timur dengan cara skrining dan wawancara pada tiap siswa didapatkan hasil yang mengalami mengalami obesitas dengan IMT ≥ 25 sebanyak 54 siswa, setelah dilakukan wawancara 35 siswa (65%) mengatakan bahwa mereka tidak mengikuti ekstrakurikuler apapun di sekolah, dan hanya olahraga 1 kali dalam seminggu di jam pelajaran olahraga. Mereka juga mengatakan jika dirumah hanya bermalas-malasan atau bermain game online dan lebih banyak menonton YouTube. Hal yang sama juga terjadi pada siswa lainnya yang tidak mengalami obesitas, mereka mengatakan tidak berminat mengikuti ekstrakurikuler apapun yang ada disekolahnya dan jarang aktif di jam pelajaran olahraga. Selain di SMP N 1 Karawang Timur, hal serupa juga terjadi di SMP N 1 Tempuran, hasil skrining dan wawancara yang dilakukan terhadap 50 orang siswa didapatkan hasil siswa yang mengalami obesitas sebanyak 29 siswa (58%), mereka mengatakan berangkat dan pulang sekolah memakai kendaraan pribadi dan jarang aktif dalam mengikuti kegiatan jam olahraga.

Berdasarkan latar belakang dan hasil data rekapitulasi yang telah dipaparkan, maka

dari itu peneliti memiliki ketertarikan untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di Sekolah Menengah Pertama Wilayah Kabupaten Karawang”.

Metode

Dalam penelitian ini digunakan desain penelitian kuantitatif, artinya pertanyaan penelitian dijawab secara logis dan sistematis, dan data hasil temuan penelitian diubah menjadi angka dan analisis dengan menggunakan statistika. Jenis penelitian yang digunakan adalah analisis korelasi dengan menggunakan pendekatan cross sectional. Desain cross-sectional adalah studi yang meneliti korelasi antara faktor paparan atau risiko (independen) dan konsekuensi atau efek (dependen). Pengumpulan data antara faktor risiko dan efek terjadi secara bersamaan, yang berarti bahwa semua variabel baik dependen maupun independen diamati secara bersamaan (Imas Masturoh et al., 2018).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja di Sekolah Menengah Pertama (SMP) negeri maupun swasta yang berada di wilayah Kabupaten Karawang dengan jumlah 86.826 siswa.

Penentuan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik Cluster random sampling dengan memilih dari banyaknya populasi yang tersebar dari beberapa SMP di Kabupaten Karawang, dan mengklaster kan terlebih dahulu berdasarkan kasus obesitas remaja terbanyak di wilayah Kabupaten Karawang. Uji validitas dan Reliabilitas pada kuisisioner aktivitas fisik didapatkan nilai Cronbach Alpha 0,800.

Hasil

1. Analisa Univariat

Distribusi frekuensi responden berdasarkan menurut usia, jenis kelamin, kelas, aktivitas fisik dan obesitas.

a. Usia

Tabel 1. Distribusi Usia

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Remaja 13 tahun	137	46,3
Remaja 14 tahun	129	43,6
Remaja 15 tahun	30	10,1
Total	296	100

Dari hasil distribusi frekuensi responden berdasarkan usia dibedakan menjadi remaja sekolah menengah pertama yang berusia 13 tahun, remaja berusia 14 tahun dan remaja yang berusia 15 tahun. Hasil

menunjukkan bahwa responden penelitian didominasi oleh remaja sekolah menengah pertama yang berusia 13 tahun yaitu sebanyak 137 orang (46,3%).

b. Jenis Kelamin

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	116	39,2
Perempuan	180	60,8
Total	296	100

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi jenis kelamin hampir sebagian besar

responden adalah perempuan yang berjumlah 180 responden (60,8%).

c. Kelas

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kelas

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Kelas 7	154	52,0
Kelas 8	142	48,0
Total	296	100

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi berdasarkan kelas responden kelas responden menunjukkan hasil responden yang duduk

dibangku 7 lebih didominasi yaitu sebanyak 154 (52,0%).

d. Aktivitas Fisik

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Aktivitas ringan	91	30,7
Aktivitas sedang	135	45,6
Aktivitas tinggi	70	23,6
Total	296	100

Dari hasil distribusi frekuensi responden berdasarkan aktivitas fisik hampir sebagian besar responden termasuk ke dalam

kategori aktivitas fisik sedang dengan jumlah sebanyak 135 (45,6%)

e. Obesitas

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Obesitas

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Obesitas	94	31,8
Tidak Obesitas	202	68,2
Total	296	100

Dari hasil distribusi frekuensi yang tidak obesitas sebanyak 202 responden (68,2%), didapatkan hasil obesitas sebanyak 94 responden (31,8%), sedangkan responden

2. Analisis Bivariat

Tabel 6. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Sekolah Menengah Pertama

Aktifitas Fisik	IMT						P Value
	Obesitas ≥ 25		Tidak Obesitas < 25		Total		
	F	%	F	%	F	%	
Ringan < 2	59	64,8	32	35,2	91	100	0,000
Sedang 2-3	28	20,7	107	79,3	135	100	
Tinggi > 3	7	10,0	63	90,0	70	100	
Jumlah	90	31,8	206	68,2	296	100	

Berdasarkan tabel diatas didapatkan hasil bahwa responden dengan aktivitas fisik ringan dan obesitas sebanyak 59 responden (64,8%). Sedangkan responden dengan aktivitas fisik tinggi dan tidak obesitas sebanyak 63 responden (90,0%). Hasil uji

statistic dengan Chi-Square diperoleh nilai p Value = 0,000. Nilai $p = 0,000 < \alpha (0,05)$ dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja.

Tabel 7. Odds Ratio Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas

Odds Ratio	Nilai Odds Ratio	95% CI
Aktivitas fisik ringan	8,955	5,098 – 15,733
Aktivitas fisik sedang	0,377	0,224 – 0,634
Aktivitas fisik tinggi	0,178	0,078 – 0,405

Berdasarkan tabel 7 Nilai OR 8,955 dapat diinterpretasikan bahwa remaja dengan aktivitas fisik rendah memiliki kecenderungan untuk mengalami obesitas sebesar 8,955 kali lebih besar jika dibandingkan dengan remaja dengan aktivitas fisik tinggi dengan nilai CI 5,098 – 15,733. Selain itu, remaja dengan

aktivitas fisik sedang juga memiliki kecenderungan obesitas sebesar 0,377 kali dibanding remaja dengan aktivitas fisik tinggi. Dan remaja dengan aktivitas fisik tinggi memiliki resiko 0,178 kali untuk mengalami obesitas

Pembahasan

1. Analisis Univariat

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian, kelompok responden terbesar adalah perempuan dengan jumlah presentase 60,8%. Hal ini menyatakan bahwa dalam melakukan pengisian kuisioner aktivitas fisik responden perempuan jauh lebih banyak jika dibandingkan dengan responden laki-laki.

Jenis kelamin pada hormon memainkan peran signifikan dalam penumpukan lemak, terdapat perbedaan dalam tingkat aktivitas fisik pada remaja laki-laki dan perempuan. Perbedaan ini dapat memberikan kontribusi pada tingkat obesitas dan penumpukan lemak. Misalnya, laki-laki cenderung lebih intens dalam melakukan aktivitas fisik, sedangkan perempuan dapat lebih pasif. Sehingga dapat disimpulkan bahwa perempuan memiliki risiko mengalami obesitas karena faktor hormone dan aktivitas sehari-hari yang tergolong rendah, selain itu persentase lemak pada tubuh perempuan juga lebih tinggi (Nugroho et al., 2020).

b. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Berdasarkan usia menunjukkan bahwa seluruh responden ada pada kategori remaja madya atau remaja pertengahan yaitu dalam rentang usia 13-15 tahun. Remaja yang berusia 13 tahun cenderung lebih banyak yaitu 137 responden (46,3%).

Menurut Suha & Rosyada (2022) remaja dengan rentang usia < 14 tahun mengalami masa perkembangan tubuh baik secara fisik, psikis, dan sosialnya. Hal ini yang menyebabkan remaja mengalami berbagai perubahan pola hidup diantaranya sikap memilih makanan, kebiasaan jajan, dan kurangnya memperhatikan penampilan sehingga dapat menjadi risiko mengalami obesitas.

c. Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas

Berdasarkan karakteristik kelas menunjukkan bahwa responden yang duduk di bangku kelas 7 lebih banyak yaitu sebanyak 154 responden (52,0%).

d. Karakteristik Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik

Hasil penelitian didapatkan distribusi frekuensi aktivitas fisik. dari total 296 responden. Terdapat tiga kategori aktivitas fisik diantaranya aktivitas fisik ringan, sedang dan tinggi. Responden memiliki tingkat aktivitas fisik ringan yaitu sebanyak 91 responden (30,7%).

Selain itu, dapat disimpulkan juga bahwa remaja di SMP (Sekolah Menengah Pertama) wilayah Kabupaten Karawang cukup banyak yang kurang dalam melakukan aktivitas fisik. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Kurdanti et al., (2015) dengan judul Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Obesitas Pada Remaja, dalam penelitiannya menyatakan bahwa remaja yang mengalami obesitas memiliki tingkat aktivitas fisik lebih rendah jika dibandingkan dengan remaja yang tidak obesitas. Remaja yang kurang aktif dan memiliki kebiasaan hanya duduk dan diam dirumah sepulang sekolah tanpa melakukan kegiatan apapun atau sedentary life akan cenderung mengalami obesitas. Hal ini sesuai dengan masalah yang ditemukan oleh peneliti dilapangan, dimana remaja cenderung lebih banyak melakukan sedentary life sehingga menyebabkan kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh remaja-remaja di Sekolah Menengah Pertama Wilayah Kabupaten Karawang

e. Karakteristik Responden Berdasarkan Obesitas

Hasil penelitian didapatkan distribusi frekuensi obesitas dari total 296 responden sebagian termasuk ke dalam kategori obesitas dengan jumlah 94 responden (31,8%), sedangkan responden yang tidak obesitas sebanyak 202 responden (68,2%).

Remaja yang mengalami obesitas cenderung malas bergerak dan cenderung melakukan kegiatan yang tidak memerlukan banyak energy agar tidak mudah lelah. Obesitas merupakan kondisi dimana seseorang memiliki penumpukan lemak tubuh yang berlebihan. Aktivitas fisik yang kurang dapat menyebabkan tersimpannya banyak energi hingga menjadi timbunan lemak, orang dengan

pola makan konsumsi tinggi dan disertai kurang melakukan aktivitas fisik cenderung akan menjadi gemuk (Hanani et al., 2021).

Hal ini dapat disimpulkan bahwa dari total keseluruhan yang dijadikan responden dalam penelitian sebagian besar tidak mengalami obesitas dan sebagian diantaranya juga ada yang mengalami obesitas. Menurut penelitian yang dilakukan Sugiatmi, 2018 dengan judul Faktor Dominan Obesitas pada Siswa Sekolah Menengah Atas di Tangerang Selatan Indonesia, dalam penelitiannya menyatakan bahwa obesitas dapat terjadi karena rendahnya aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa sehingga asupan energi yang masuk ke dalam tubuh hanya sedikit yang terpakai untuk beraktivitas dan sebagian besar tersimpan sebagai lemak tubuh.

2. Analisis Bivariat

Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Sekolah Menengah Pertama

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Sekolah Menengah Pertama Wilayah Kabupaten Karawang, hasil uji Chi-Square diperoleh nilai p value 0,000 ($< 0,05$) sehingga H_0 ditolak/ H_a diterima maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di sekolah menengah pertama wilayah Kabupaten Karawang.

Aktivitas fisik merupakan komponen utama dari energi expenditure, yaitu sekitar 20-25% dari total energi. Namun pada masa sekarang dengan berbagai kemajuan teknologi membuat sebagian besar orang berubah gaya hidupnya, dan mengikuti gaya hidup sedentary. Tidak hanya kalangan orang dewasa, anak-anak serta remaja juga lebih suka bermain game dari pada beraktivitas di luar rumah. Akibatnya resiko obesitas cenderung lebih besar karena kalori tidak dibakar dan aktivitas fisik remaja Indonesia yang tergolong rendah (Widiyatmoko & Hadi, 2018)

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyudi Hafid, 2019, dimana ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di Kabupaten Gorontalo tahun

2019 dengan p value 0.027 ($< 0,05$) Dimana remaja yang memiliki aktivitas fisik ringan jauh lebih banyak jika dibandingkan dengan remaja yang memiliki aktivitas fisik tinggi.

Hal ini juga disampaikan oleh Rr. Maghfira Nadia, 2019 yang mengemukakan hasil penelitiannya mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak sekolah dasar di SD Mardi Rahayu Ungaran Kabupaten Semarang, mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak sekolah dasar di SD Mardi Rahayu Ungaran dengan p value 0,000 ($< 0,05$). Dimana sebagian besar anak pada jam istirahat tidak melakukan aktivitas fisik, mereka hanya duduk-duduk di sekitar kelas sambil makan makanan ringan yang dibeli di kantin.

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada 296 responden didapatkan hasil sebagai berikut:

Sebagian besar karakteristik usia responden menunjukkan bahwa responden dengan jumlah terbanyak yaitu yang berusia 13 tahun sebanyak 137 responden (46,3%). Selain itu, karakteristik jenis kelamin responden menunjukkan hasil bahwa responden perempuan lebih banyak jika dibandingkan dengan laki-laki. Responden perempuan sebanyak 180 (60,8%). Dan yang terakhir berdasarkan karakteristik kelas responden yang menunjukkan bahwa responden yang duduk di bangku kelas 7 sebanyak 154(52,0%). Sedangkan responden mengalami obesitas dengan aktivitas fisik ringan sebanyak 59 responden (64,8%), sedangkan responden dengan tingkat aktivitas fisik sedang dan mengalami obesitas sebanyak 28 responden (20,7%), dan responden obesitas dengan tingkat aktivitas fisik tinggi sebanyak 7 responden (10,0%). Dengan demikian, ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di sekolah menengah pertama wilayah Kabupaten Karawang (dengan p value = 0,000).

Saran

1. Bagi Remaja SMP

Remaja SMP (sekolah menengah pertama) diharapkan dapat memelihara dan meningkatkan kesehatan melalui aktivitas fisik yang lebih rutin baik di sekolah maupun diluar sekolah dengan meluangkan waktu untuk melakukan aktivitas fisik seperti senam, lari kecil seminggu 2-3 kali dalam waktu minimal 10-30 menit

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Perlu memperluas penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik dengan variabel-variabel lain yang dapat mempengaruhi terjadinya obesitas baik faktor internal maupun eksternal. Selain itu, peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat meneliti kembali mengenai aktivitas fisik dengan menggunakan kuisioner yang dapat digunakan untuk semua kalangan usia baik anak, remaja serta dewasa

Daftar Pustaka

- Amdadi, Z., Nurdin, N., Eviyanti, E., & Nurbaeti, N. (2021). Gambaran Pengetahuan Remaja Putri tentang Risiko Perkawinan Dini dalam Kehamilan di SMAN 1 Gowa. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(7), 2067–2074.
- Cahyaningtyas, A. A. M., & Huriah, T. (2023). Penerapan Piring Makan Model T dan Edukasi Aktivitas Fisik pada Keluarga dengan Remaja Obesitas. *Nursing Science Journal (NSJ)*, 4(1), 58–66.
- Dinkes Karangwang. (2018). *Profil Kesehatan Karawang*.
- Erlena, E., Priambodo, A., Sudiono, S., & Nurhasanah, N. (2024). Video animasi edukasi: pilihan makanan sehat remaja Karawang dalam cegah obesitas. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 15(02), 387–396.
- Fauzan, M. R., Rumaf, F., & Tutu, C. G. (2023). Upaya Pencegahan Obesitas pada Remaja Menggunakan Media Komunikasi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat MAPALUS*, 1(2), 29–34.
- Firtanto, A. D., & Maksum, A. (2022). Pola Aktivitas Fisik Siswa SMP Pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 10(1), 91–93.
- Hafid, W., & Hanafi, S. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Konsumsi Fast Food Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja. *Kampurui Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 6–10.
- Hanani, R., Badrah, S., & Noviasy, R. (2021). Pola makan, aktivitas fisik dan genetik mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 14(2), 120–129.
- Hita, I. P. A. D. (2020). Efektivitas Metode Latihan Aerobik dan Anaerobik untuk Menurunkan Tingkat Overweight dan Obesitas. *Jurnal Penjakora*, 7(2), 135–142.
- Imas Masturoh, S. K. M., Imas Masturoh, S. K. M., Nauri Anggita, T., SKM, M., Nauri Anggita, T., & SKM, M. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes. (2024). *Profil Kesehatan Indonesia*.
- Kurdanti, W., Suryani, I., Syamsiatun, N. H., Siwi, L. P., Adityanti, M. M., Mustikaningsih, D., & Sholihah, K. I. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(4), 179–190.
- Mardiana, M., Yusuf, M., & Sriwiyanti, S. (2022). Hubungan Beberapa Faktor dengan Kejadian Obesitas Remaja di Palembang. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 17(1 Juni), 63–70.
- Nugroho, P. S., Wijayanti, A. C., & Sunarti, S. (2020). Obesity and Its Risk Factors Among Adolescent in Indonesia. *Malaysian Journal of Medicine & Health Sciences*, 16(2).
- Rohani, D. (2023). Hubungan pengetahuan gizi, tingkat kecukupan zat gizi, dan aktivitas fisik dengan status gizi pada guru SMP. *Student Research Journal*, 1(1), 1–14.
- Rohayati, R., Wiarsih, W., & Nursasi, A. Y. (2021). "Frustrasi Versus Puas": Pengalaman Keluarga dalam Merawat Anggota Keluarga Obesitas. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 12(3), 332–336. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33846/sf12326>
- Suha, G. R., & Rosyada, A. (2022). 'Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan

- Kejadian Obesitas pada Remaja Umur 13-15 Tahun di Indonesia (analisis lanjut data Riskesdas 2018). *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia*, 6(1), 43–56.
<https://doi.org/10.35842/ilgi.v6i1.339>
- Sumiyati, S., & Irianti, D. (2021). Obesitas Terhadap Harga Diri Remaja. *Jurnal Sains Kebidanan*, 3(2), 80–85.
- Wahyuni, S., & Widiyawati, S. A. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Di SD Mardi Rahayu Ungaran Kabupaten Semarang. *Journal of Holistics and Health Sciences*, 1(1), 65–78.
- Wahyuningsih, R., & Pratiwi, I. G. (2019). Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Kegemukan Pada Remaja Di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Mataram. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 4(2), 163–167.
- Widiyatmoko, F., & Hadi, H. (2018). Tingkat Aktivitas Fisik Siswa di Kota Semarang. *Journal Sport Area*, 3(2), 140–147.
- World Health Organisation. (2024). *Obesity and Overweight*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>