

HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI SMA LABORATORIUM MALANG

Alfianto Candra¹⁾, Tavip Dwi Wahyuni²⁾, Ani Sutriningsih³⁾

¹⁾ Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

²⁾ Dosen Program Studi Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang

³⁾ Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang

Email : jurnalpsik.unitri@gmail.com

ABSTRAK

Remaja sebagai golongan individu yang sedang mencari identitas diri biasanya memiliki sifat suka menirukan atau mengagumi terhadap sifat-sifat yang dimiliki seseorang yang diidolakan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Laboratorium Malang. Metode penelitian dengan pendekatan *cross sectional* (potong lintang) yaitu rancangan penelitian dengan melakukan pengukuran atau pengamatan pada saat bersamaan. Populasi yang diambil dalam penelitian ini yaitu siswa kelas X dan XI SMA Laboratorium Malang tahun ajaran 2015/2016 dengan jumlah 590 siswa dengan 236 responden (40% dari jumlah populasi). Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *simple random sampling* yang berarti pengambilan sampel dengan cara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam anggota populasi. Berdasarkan hasil penelitian dari 236 siswa SMA Laboratorium Malang didapatkan kategori kurang aktif yaitu sebanyak 150 responden (64%) dan didapatkan rata-rata kalori dalam seminggu berkategori normal dengan 167 responden (71%). Berdasarkan IMT (Indeks Massa Tubuh) terdapat 153 responden (65%) yang berkategori normal. Aktivitas Fisik dengan Obesitas Hasil pengukuran uji statistik *spearman rank* pada taraf kesalahan 5% diperoleh nilai *p value* $0,01 < 0,05$ maka H1 diterima, Pola Makan dengan Obesitas diperoleh nilai *p value* $0,05 = 0,05$ maka H2 diterima. Peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode lain yang lebih akurat seperti metode kualitatif dan menggunakan analisis multivariat.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Pola Makan, Obesitas Remaja

THE CORRELATION BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND FOOD CONSUMPTION PATTERN WITH THE GENESIS OBESITY IN ADOLESCENTS AT SMA LABORATORIUM MALANG

ABSTRACT

Teens as the individuals who are searching for self identity usually have properties like mimicked or admire against properties owned by someone who diidolakan. The purpose of this research is to know the relation between physical activity and eating patterns with obesity in teens in high school Lab was unfortunate. Research method with cross sectional approach, namely the draft research by doing the measurements or observations at the same time. The population taken in research is a student grade X and XI in SMA Laboratorium Malang year 2015/2016 of 590 students with 236 respondents (40% of a population). Sampling techniques used in research is simple random sampling which means the sample by means of random without regard to strata in members of the population. Based on the research done of the 236 SMA Laboratorium Malang's student in category less active with 150 respondents (64%) and obtained the average calories in a week in category normal with 167 respondents (71%). Based on BMI (Body Mass Index) there are 153 respondents (65%) in category normal. Physical activity by obesity the measurement result statistical tests the spearman rank the first error 5% obtained value p value $0.01 < 0.05$ so H1 accepted, food consumption pattern by obesity obtained value p value $0.05 = 0.05$ so H2 accepted. Researchers next can use other methods more accurate as the qualitative method and using analysis multivariate.

Keyword: *Physical Activity, Food Consumption Pattern, Obesity in Adolescents*

LATAR BELAKANG

Usia remaja merupakan usia peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang berawal dari usia 9-10 tahun dan berakhir pada usia 18 tahun. Banyak perubahan yang terjadi dengan bertambahnya massa otot dan jaringan lemak dalam tubuh. Selain itu juga terjadi perubahan hormonal, perubahan dari aspek sosiologis maupun psikologisnya. Perubahan ini berpengaruh terhadap kebutuhan gizi makanannya (Depkes RI,

2005).

Akhir-akhir ini banyak bukti yang menunjukkan bahwa kejadian *overweight* dan obesitas meningkat sangat tajam di berbagai negara asia pasifik, US, negara-negara eropa, serta Australia. Di Asia, prevalensi obesitas di Korea Selatan 20,5% *overweight* dan 1,5% obesitas, di Thailand 16% *overweight* dan 4% obesitas, di China 12% pada laki-laki *overweight* dan 14,4% pada perempuan (Inoue, 2000). Pada tahun 2013, orang dengan kegemukan di dunia berjumlah 2,1 miliar dan Indonesia masuk

urutan 10 besar dengan orang kegemukan berjumlah 40 juta orang atau setara dengan seluruh penduduk Jawa Barat. Hasil Riskesdes (Riset Kesehatan Dasar) tahun 2007 menunjukkan prevalensi obesitas pada penduduk umur ≥ 15 tahun adalah 19,10% yang terdiri dari 8,80% *overweight* dan 10,30% obesitas. Meningkat pada tahun 2010 menjadi 21,70% yang terdiri dari *overweight* 10,00% dan obesitas sebesar 11,70%. Tahun 2013 dari hasil Riskesdas prevalensi obesitas pada remaja umur 16-18 tahun sebanyak 7,30% yang terdiri dari *overweight* 5,70% dan obesitas 1,60%. Lima belas provinsi dengan prevalensi sangat gemuk diatas prevalensi nasional, yaitu Bangka Belitung, Jawa Tengah, Sulawesi Selatan, Banten, Kalimantan Tengah, Papua, Jawa Timur, Kepulauan Riau, Gorontalo, DI Yogyakarta, Bali, Kalimantan Timur, Sulawesi Utara, dan DKI Jakarta.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan tanggal 9 Juni 2015 yang dilakukan di SMA Laboratorium Malang, dari 10 siswa terdapat 6 siswa yang memasuki kriteria pra-obesitas dan 1 siswa yang memasuki kriteria obesitas. Dari 6 siswa yang berkriteria pra-obesitas tersebut mengaku suka mengkonsumsi makanan ringan hanya 2 siswa yang melakukan kegiatan sedang dan 4 siswa yang hanya melakukan kegiatan ringan. Sedangkan 1 siswa yang berkriteria obesitas hanya melakukan kegiatan ringan dan sering mengkonsumsi makanan ringan. Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan pola

makan dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Laboratorium Malang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian *non* eksperimental yang menggunakan desain penelitian korelasi. Metode penelitian dengan pendekatan *cross sectional* (potong lintang) yaitu rancangan penelitian dengan melakukan pengukuran atau pengamatan pada saat bersamaan atau sekali waktu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik pada Remaja di SMA Laboratorium Malang

Aktivitas Fisik	f	(%)
Aktif	47	20
Kurang Aktif	14	63
Inaktif	9	17
Total	236	100

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 1. dapat diketahui bahwa, aktifitas fisik remaja di SMA Laboratorium Malang adalah kurang aktif (63%).

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 2. menunjukkan bahwa, pola makan remaja di SMA Laboratorium Malang adalah normal (71%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Makan pada Remaja di SMA Laboratorium Malang

Pola Makan	Frekuensi	Presentase (%)
Rendah	3	15
Normal	1	71
Tinggi	3	14
Total	236	100

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan IMT pada Remaja di SMA Laboratorium Malang

Pola Makan	f	(%)
Normal	1	64,83
Pra-Obesitas	5	22,46
Obesitas	3	12,71
Total	236	100

Tabel 3. menunjukkan bahwa, IMT remaja di SMA Laboratorium Malang adalah normal (65%).

Hasil pengukuran uji statistik *spearman rank* pada taraf kesalahan 5% (0,05) diperoleh nilai *p value* $0,01 < 0,05$ maka H_1 diterima. Artinya ada hubungan yang signifikan antara Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Laboratorium Malang.

Hasil pengukuran uji statistik *spearman rank* pada taraf kesalahan 5% (0,05) diperoleh nilai *p value* $0,05 = 0,05$ maka H_2 diterima. Artinya ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Laboratorium Malang.

Aktivitas fisik menyebabkan

terjadinya proses pembakaran energi sehingga semakin remaja beraktivitas makan semakin banyak energi yang terpakai. Hasil penelitian ini senada dengan studi yang dilakukan Sherwood *et al.* Aktivitas fisik dapat membakar lemak dan kalori sesuai dengan jenis aktivitas fisik tersebut. Apabila seseorang tersebut berkategori inaktif maka kandungan lemak dan kalori di dalam tubuh akan semakin menumpuk tanpa ada proses pembakaran. Sebaliknya, obesitas juga dapat mempengaruhi aktivitas fisik. Massa tubuh yang tinggi dapat memicu orang untuk cenderung malas untuk melakukan kegiatan dan lebih memilih tidur, duduk, atau istirahat dan makan.

Remaja obesitas cenderung memilih makanan dengan kalori tinggi dan dalam jumlah yang banyak. Remaja kelompok obesitas terbiasa makan berulang kali setiap jenis makanan karena memiliki nafsu makan yang besar (Suryaputra dan Rahayu, 2012). Remaja obesitas cenderung mudah merasa lapar dibanding remaja normal dikarenakan kebiasaan mengkonsumsi makanan yang berbeda. Kebiasaan mengkonsumsi makanan yang berlebih atau dalam jumlah cukup besar adalah faktor yang mempengaruhi obesitas. Di samping porsi makan yang besar, remaja obesitas juga cenderung memiliki kebiasaan mengemil pada waktu luangnya. Mereka sering kali merasa kurang kenyang apabila mengkonsumsi makanan dalam porsi normal.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisa data hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan aktifitas fisik remaja di SMA Laboratorium Malang adalah kurang aktif (63%), pola makan remaja di SMA Laboratorium Malang adalah normal (71%), IMT remaja di SMA Laboratorium Malang adalah normal (65%), ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan obesitas (p value = 0,01), dan ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan obesitas (p value = 0,05).

SARAN

- 1) Bagi Remaja
Agar remaja lebih meningkatkan aktivitas fisik yang sehat dan menjaga pola makan yang sehat dan normal serta IMT yang normal tetap dipertahankan.
- 2) Bagi Sekolah
Agar dapat memfasilitasi kegiatan olah raga bagi siswa agar pelaksanaan menjadi lebih baik.
- 3) Bagi Orang Tua Siswa
Memotivasi putra-putrinya untuk melakukan aktivitas fisik dan menjaga pola makan yang sehat.
- 4) Bagi Peneliti Selanjutnya
Peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode kualitatif tentang kebiasaan aktifitas dan olah raga remaja di SMA yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Adina, Fitri. 2004. *Dunia Bunda: Obesitas Mengintai Anakku*. Jakarta: Gramedia
- Almatsier, S. 2004. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Umum
- Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Booth, Michael L, & Okely, Anthony D. 2006. *APARQ (Adolscent Physical Activity Reccall Questionare)*. Sydney: NSW
- Bray, GA. 2004. *Obesity is a Chronic, Relapsing Neurochemical Disease*. Ceoss Ref MedlineWeb of Science
- Depkes RI. 2005. *Rencana Aksi Nasional Pencegahan dan Penanggulangan Gizi Buruk 2005-2009*. Jakarta: Dirjen Kesmas
- Dorland. 2006. *Kamus Kedokteran Dorland Edisi 29*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Hadi, Hanan. 2003. Hubungan antara Asupan Energi, Asupan Lemak, dan Obesitas pada Remaja SLTP di Kota Yogyakarta dan di Kabupaten Bantul. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*.
- Inoue, Shoji. 2000. *Obesity Research and Clinical Practice*. New York: North American Association for the Study of Obesity
- Karen Slevin, Jacqueline Cleator, dan John Wilding. 2003. *Nutritional Management of Diabetes Mellitus*. Great Britain : Biddles Ltd, Guildford and Kings Lynn.

- Karim, Faizati. 2002. *Panduan Kesehatan Olahraga Bagi Petugas Kesehatan*. Jakarta: Tim Departemen Kesehatan.
- Luthfiana, Arifatul Hudha. 2006. *Hubungan antara Pola Makan dengan Obesitas pada Remaja Kelas II SMP Theresiana I Yayasan Bernadus Semarang*. Skripsi. UNS
- Misra, A. & Khurana, L. 2008. Obesity and the Metabolik Syndrome in Developing Countries. *J Clin Endocrinol Metab.* November 2008, 93 (11): S9-S30. (online) (<http://jcem.endojournals.org>, diakses 9 Juli 2015).
- Mitayani & Sartika, W. 2010. *Buku Saku Ilmu Gizi*. Jakarta: Trans Info Media
- Nurmalina, Rina. 2011. *Pencegahan & Manajemen Obesitas*. Bandung: Elex Media Komputindo.
- Nursalam. 2008. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian*. Jakarta: Salemba Medika
- Oetomo, Koernia Swa. 2011. *Pengendalian dan Pengobatan Obesitas*. Malang: Tim UB Press.
- Paath, Erna Francin, dkk. 2004. *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Ranti, A. Lies. 2004. *Kesehatan dan Gizi*. Jakarta: Rineka Cipta
- Ronald, Ross Watson & Victor, R. Preedy. 2004. *Nutrition and Heart Disease Causation and Prevention Ebook*. United States of America: CRC Press LLC
- Sjarief. 2003. *Childhood Obesity Evaluation And Management National Obesity Symposium II*. Surabaya: Pusat Diabetes dan Nutrisi Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga RSUD. Dr. Soetomo
- Sitorus, Ronald. 2008. *Pedoman Perawatan Kesehatan Anak*. Bandung: Yama Widya
- Subardja, Dedi. 2004. *Obesitas Primer Pada Anak*. Bandung: Kiblat Buku Utama
- Wahyu, A. S. 2013. *Statistika Kedokteran*. Jakarta: Bamboedoea Communication
- WHO. 2007. *Prevalensi Obesity in World*. Geneva
- WHO. 2010. *Physical Activity*. Geneva
- Wood, G & Haber, J. 1994. *Nursing Research: Methods, Critical Approach, and Utilisation*. St. Louis: Mosby Co.
- Yatim, Faizal. 2010. *Kendalikan Obesitas dan Diabetes: Mengatur Pola Hidup dan Makan*. Jakarta: Sarana Pustaka.