

## Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di Sekolah SMA Negeri 1 Sendana dan SMK Negeri 8 Majene Kecamatan Sendana 1 Kabupaten Majene

Sufrianti<sup>1</sup>, Erviana<sup>2</sup>, Masniati<sup>3</sup>, Rahmaniah<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sulawesi Barat

<sup>2</sup> Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sulawesi Barat

<sup>3</sup> Program Studi Administrasi Kesehatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sulawesi Barat

<sup>4</sup> Program Studi Administrasi Kesehatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sulawesi Barat

### Keywords :

*Aktivitas Fisik, Remaja, Obesitas*

### Kontak :

Masniati

Email : [masniati@unsulbar.ac.id](mailto:masniati@unsulbar.ac.id)

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Sulawesi Barat

Vol 6 No 2 Maret 2024

DOI: <https://doi.org/10.31605/j-health.v2i1>

©2024J-Healt

ini adalah artikel dengan akses terbuka

dibawah licensi CC BY-NC-4.0

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



### Abstrak

Obesitas merupakan masalah kesehatan global dan merupakan faktor risiko penyakit tidak menular lainnya seperti diabetes, penyakit jantung koroner, stroke dan kanker. Obesitas adalah penumpukan lemak yang berlebihan ataupun abnormal yang dapat mengganggu kesehatan. sekitar 2,3 milyar remaja usia 15 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan. Obesitas pada remaja disebabkan oleh banyak faktor. Tujuan: dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di sekolah Sman 1 Sendana dan Smkn 8 Majene Kecamatan sendana 1 kabupaten majene. Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian crosssectional, dengan jumlah sampel sebanyak 256 remaja. Tehnik pengambilan sampel yang digunakan adalah non probability sampling dengan tehnik accidental sampling. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) untuk mengukur aktivitas fisik pada remaja. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat dengan uji statistik Chi- Square. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan aktivitas fisik pada remaja dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 1 Sendana dan SMK Negeri 8 Majene dengan p-value = 0,030. Kesimpulan pada penelitian ini adalah adanya hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik dan kejadian obesitas pada remaja.

### Abstract

*Obesity is a global health problem and is a risk factor for other non-communicable diseases such as diabetes, coronary heart disease, stroke and cancer. Obesity is an excessive or abnormal accumulation of fat that can harm health. around 2.3 billion teenagers aged 15 years and over are overweight. Obesity in adolescents is caused by many factors. Objective: of this research is to determine the relationship between physical activity and the incidence of obesity in adolescents at Sman 1 Sendana and Smkn 8 Majene, Sendana 1 Subdistrict, Majene Regency. This research method uses a cross-sectional research method, with a sample size of 256 teenagers. The sampling technique used was non-probability sampling with accidental sampling technique. The research instrument used was the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) to measure physical activity in adolescents. The data analysis used was univariate and bivariate analysis with the Chi-Square statistical test. The results of the research show that there is a relationship between physical activity in adolescents and the incidence of obesity in adolescents at SMA Negeri 1 Sendana and SMK Negeri 8 Majene with p-value = 0.030. The conclusion of the research is that there is a significant relationship between physical activity and the incidence of obesity in adolescents.*

## PENDAHULUAN

Obesitas merupakan masalah kesehatan global dan merupakan faktor risiko penyakit tidak menular lainnya seperti diabetes, penyakit jantung koroner, stroke dan kanker (Kemenkes RI, 2017). Menurut World health organization (WHO,2020) obesitas pada remaja tahun 2015 sekitar 2,3 milyar remaja usia 15 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan dan dari jumlah tersebut terdapat lebih dari 700 juta mengalami obesitas dengan prevalensi sebesar 11% pada pria dan 15% pada wanita.

Obesitas di Indonesia terus meningkat setiap tahunnya dimana pada tahun 2013 pravelensi obesitas di Indonesia pada penduduk dengan usia > (lebih) 15 tahun sebesar 26,6% dan mengalami kenaikan mencapai 31,0% ditahun 2018, sedangkan prevalensi obesitas pada remaja di Sulawesibarat pada usia 15-24 tahun sebesar 20,10% (Risksedas,2018)

Menurut data Dinas Kesehatan Sulawesi Barat tahun 2018 jumlah kasus obesitas tertinggi tercatat di Kabupaten Majene sebesar 21,19%, Kabupaten Mamuju Tengah sebesar 18,67% dan Kabupaten Mamuju Utara sebesar 18,43%. Kabupaten Polewali mandar sebesar 18,15% sedangkan Kabupaten Mamuju 17,33% (Dinas Kesehatan Provinsi, 2018).

Berdasarkan temuan data awal yang peneliti lakukan di dinas kesehatan kabupaten majene diperoleh data pravelensi kejadian obesitas tertinggi berada dikecamatan sendana 1 dengan angka kejadian hingga 298 jiwa atau 62,58 % dari total kasus obesitas tertinggi di kabupaten majene dan angka kejadian obesitasterendah berada pada kecamatan tameroddo dengan angka kejadian mencapai 46 orang atau 9,66 % dari total kasus obesitas tertinggi di kabupaten majene. Obesitas terjadi pada anak remaja sampai lansia yang berusia 15-69 tahun (Dinkes majene, 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan yang saya lakukan di wilayah sendana 1 dan mewawancarai beberapa remaja mengatakan bahwa kurangnya aktifitas fisik hal ini terjadi sebab kegiatan yang sering dilakukan adalah

aktivitas ringan seperti duduk, membaca, berjalan kaki ke sekolah, lari-lari santai dan berjalan kaki kesuatu tempat durasi dan frekuensi aktivitas tersebut hanya sebentar antara 3-10 menit. Perbedaan dengan penelitian selanjutnya berada pada karakteristik responden yang kebanyakan penelitian sebelumnya mengambil remaja yang berada pada daerah perkotaan sedangkan pada penelitian ini mengambil karakteristik sampel pada remaja di daerah pelosok daerah.

## METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini desain yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan metode penelitian cross-sectional. Sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 256 remaja dengan menggunakan rumus slovin. Teknik sampling yang dipakai ialah Nonprobability sampling menggunakan pendekatan accidental dengan kriteria inklusi usia responden 10-19 tahun dan merupakan siswa siswi kelas 1 dan 2 SMA 1 dan SMK 8. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat menggunakan uji Chi Square. Penelitian ini dilaksanakan di SMA 1 Sendana dan SMK 8 Majene Kecamatan Sendana Kab. Majene pada tanggal 24 Mei – 23 Juni 2023.

## HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Karakteristik responden

Karakteristik Responden	Jumlah (n)	Presentase (%)
<b>Kategori Umur</b>		
15 tahun	28	10,9
16 tahun	132	51,6
17 tahun	74	28,9
18 tahun	19	7,4
19 tahun	3	1,2
<b>Kelas</b>		
Kelas X	133	52
Kelas XI	123	48
<b>Aktivitas Fisik</b>		
Ringan	74	28,6
Sedang	165	64,8
Berat	17	6,6
<b>Status Gizi</b>		
Sangat Kurus	55	21,5
Kurus	14	5,5
Normal	55	60,5
Gemuk	14	5,5

Obesitas	18	7,0
<b>Total</b>	<b>256</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat dilihat bahwa sebagian besar responden berada pada umur 16 tahun dengan jumlah 132 responden (51,6%) dengan responden kelas X (sepuluh) dengan jumlah 133 responden (52%) dan Aktivitas fisik sedang responden (64,8%). Status gizi sebagian besar responden adalah normal dengan jumlah 155 responden (60,5%).

**Tabel 2 Kejadian obesitas**

Indeks Massa Tubuh	Jumlah (n)	Presentase (%)
Tidak Obesitas	238	93
Obesitas	18	7
<b>Total</b>	<b>256</b>	<b>100</b>

*Sumber data primer 2023*

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kondisi tidak obesitas dengan jumlah 238 responden (93%)

**Tabel 3 Aktivitas Fisik**

Aktivitas Fisik	Jumlah (n)	Presentase (%)
Ringan	74	28,6
Sedang	165	64,8
Berat	17	6,6
<b>Total</b>	<b>256</b>	<b>100</b>

*Sumber data primer 2023*

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki aktifitas fisik sedang dengan jumlah 165 responden (64,8%).

**Tabel 4 Hubungan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas**

Aktivitas Fisik	Obesitas				Total		P-Value
	Tidak Obesitas		Obesitas		N	%	
	f	%	f	%			
Ringan	64	24,7	10	3,9	74	28,6	0,030
Sedang	158	62,1	7	2,7	165	64,8	
Berat	16	6,3	1	0,4	17	6,6	
<b>Total</b>	<b>238</b>	<b>93</b>	<b>18</b>	<b>7</b>	<b>256</b>	<b>100</b>	

*Sumber data primer 2023*

Berdasarkan tabel 4 Hasil uji chi Square menunjukkan bahwa aktifitas fisik memiliki hubungan yang bermakna terhadap kejadian obesitas dengan  $p\text{-value} = 0,030 < 0,05$ .

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa remaja tidak obesitas sebagian besar memiliki aktivitas sedang dibanding dengan remaja yang mengalami obesitas. Namun, terdapat 3,9 % remaja yang mengalami obesitas memiliki aktivitas fisik ringan, sedangkan remaja tidak obesitas sebesar 62,1% memiliki aktivitas fisik sedang. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa hasil uji statistik menggunakan uji chi

square diperoleh nilai p-value sebesar 0,030 yakni  $< 0,05$  yang menunjukkan bahwa adanya hubungan yang bermakna antara aktifitas fisik dan kejadian obesitas pada remaja di wilayah Puskesmas Sendana 1. Dari hasil ini dapat dilihat bahwa aktivitas fisik yang dilakukan berpengaruh pada kejadian obesitas, remaja yang mengalami obesitas rata-rata hanya melakukan aktivitas fisik ringan sedangkan remaja tidak obesitas melakukan aktivitas sedang dan berat. Semakin kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan, maka semakin besar resiko seseorang mengalami obesitas.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Triyani (2019) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara

aktivitas fisik dengan obesitas pada remaja dikarenakan Obesitas pada remaja dapat dipengaruhi oleh pola aktivitas fisik remaja seperti banyaknya frekuensi duduk dan main hp baik di sekolah maupun ketika sampai di rumah dan lebih memilih bermain di tempat yang membutuhkan pengeluaran energi secara ringan sehingga dapat menyebabkan obesitas. Keseimbangan pola aktivitas seperti aktivitas fisik sehari-hari pada remaja saat ini menyebabkan proses metabolisme termasuk pembakaran lemak tubuh menjadi lebih maksimal.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hafid & Hanafi (2019) bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja dikarenakan semakin sering seseorang beraktivitas terutama 30 menit per hari maka akan semakin banyak kalori yang dibutuhkan tubuh sehingga meskipun banyak mengkonsumsi makanan kaya lemak, tidak akan mengalami obesitas. Semakin sering seseorang beraktivitas fisik maka akan meningkatkan total energi expenditure (energi yang dikeluarkan) sehingga hal tersebut dapat mempertahankan keseimbangan tubuh. Namun pada penelitian ini juga ditemukan bahwa meskipun aktivitas fisik responden sedang ataupun berat tapi tetap mengalami obesitas. Hal ini dipengaruhi oleh aktivitas fisik yang tidak patuh, artinya meskipun responden beraktivitas fisik 30 menit per hari tapi rata-rata aktivitas fisik tersebut hanya dilakukan 1- 2 kali dalam seminggu tapi dalam durasi yang lama sementara setiap hari responden tersebut terus mengkonsumsi makanan yang berlebih dan mengandung kalori lebih banyak atau bisa pula karena mereka tetap berolahraga secara teratur tetapi pada saat berolahraga atau setelah berolahraga mereka mengkonsumsi minuman bersoda seperti fanta, coca cola, sprite dan minuman bersoda lainnya yang dapat menyebabkan kenaikan berat badan atau obesitas.

Hasil penelitian ini sesuai juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Kusdalinah et al (2022) yang membuktikan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas remaja disebabkan karena interaksi

banyak makan dengan sedikit beraktivitas. Aktivitas fisik menyebabkan proses pembakaran energi sehingga semakin banyak aktivitas yang dilakukan, maka semakin banyak energi yang dikeluarkan. Aktivitas fisik dapat membakar lemak dan kalori tergantung dari jenis aktivitas fisiknya. Obesitas juga dapat mempengaruhi aktivitas fisik. Massa tubuh yang berat dapat membuat orang untuk cenderung malas melakukan aktivitas dan lebih memilih untuk makan, duduk, istirahat atau tidur.

Penelitian ini sejalan juga dengan Ahmad Farudin (2021) ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja. Pada umumnya obesitas terjadi karena energi yang masuk dan keluar tidak sama keseimbangannya. Banyaknya energi yang ada di dalam tubuh yang tidak bisa digunakan semua untuk metabolisme akan disimpan di dalam jaringan lemak dalam bentuk lemak. Hal tersebut yang dapat menyebabkan terjadinya obesitas.

Penelitian ini bertentangan dengan penelitian yang dilakukan oleh Inayah et al (2022) yang menyatakan bahwa tidak terdapatnya hubungan antara aktivitas fisik dengan obesitas pada remaja dikarenakan kebanyakan aktivitas yang dilakukan oleh siswa sudah terjadwal seperti wajib mengikuti jam pelajaran yang telah disediakan lebih banyak memakan waktu seperti duduk mendengarkan pelajaran disetiap jam pelajaran. Penelitian ini juga tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari et al (2017) bahwa tidak adanya hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas dikarenakan kebanyakan aktivitas yang dilakukan oleh siswa ini kecenderungan sama dari pagi hingga sore yang sudah terjadwal seperti wajib mengikuti jam pelajaran yang telah disediakan yang lebih banyak memakan waktu seperti duduk disetiap jam pelajaran berlangsung berkisar 45 menit per jam mata pelajaran.

Pada umumnya obesitas terjadi karena energi yang masuk dan keluar tidak sama keseimbangannya. Banyaknya energi yang ada di dalam tubuh yang tidak bisa digunakan semua untuk metabolisme akan disimpan di

dalam jaringan lemak dalam bentuk lemak. Hal tersebut yang dapat menyebabkan terjadinya obesitas. Aktivitas fisik secara teratur akan membantu menurunkan berat badan (Gropper, 2013). Teori tersebut sesuai dengan Kemenkes RI (2011), bahwa aktivitas fisik yaitu tindakan gerakan tubuh atau memacu yang dapat menyebabkan peningkatan pembakaran energi di dalam tubuh. Aktivitas fisik dikatakan cukup apabila seseorang melakukan olahraga atau aktivitas fisik selama 30 menit/hari atau setidaknya 150 menit/minggu.

Hal tersebut sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Dorothy E. Johnson Teori ini fokus pada interaksi antara individu dan lingkungannya, serta bagaimana perilaku individu mempengaruhi kesehatan mereka. Meskipun teori ini lebih umum digunakan dalam konteks perawatan umum, ada beberapa cara di mana konsep-konsep teori ini dapat dihubungkan dengan hubungan antara aktivitas fisik dan kejadian obesitas dalam praktek keperawatan. Dalam konteks hubungan antara aktivitas fisik dan kejadian obesitas, beberapa konsep dalam Teori Sistem Perawatan dapat diterapkan yaitu sebagai berikut :

1. Persepsi Lingkungan dan Tuntutan Fisik (Environmental Perception and Physical Demands): Teori ini menekankan pentingnya persepsi individu terhadap lingkungannya. Dalam hal hubungan dengan obesitas, keperawatan dapat membantu pasien memahami lingkungan dan tuntutan fisik yang dapat mempengaruhi pola aktivitas mereka. Melalui pendekatan edukasi dan konseling, perawat dapat membantu pasien mengidentifikasi hambatan dalam menjalankan aktivitas fisik dan merencanakan strategi untuk mengatasimereka.
2. Sistem Nilai dan Tindakan (Value System and Action): Teori ini mengacu pada bagaimana individu mengartikan nilai-nilai dan keyakinan mereka menjadi tindakan konkret. Dalam konteks aktivitas fisik dan obesitas, perawat dapat bekerja dengan pasien untuk memahami nilai-nilai mereka terkait kesehatan dan

aktivitas fisik. Ini dapat membantu pasien merumuskan tujuan yang relevan dengan nilai-nilai mereka dan merencanakan tindakan untuk mencapai tujuan tersebut, termasuk meningkatkan aktivitas fisik untuk mencegah atau mengelola obesitas.

3. Perubahan dan Adaptasi (Change and Adaptation): Teori ini mencakup konsep perubahan sebagai respons terhadap tuntutan lingkungan. Dalam hubungan dengan obesitas, perawat dapat membantu pasien memahami perlunya perubahan dalam gaya hidup mereka untuk mengurangi risiko obesitas. Dukungan perawat dalam merencanakan, melaksanakan, dan mengevaluasi perubahan gaya hidup yang lebih sehat dapat membantu pasien beradaptasi dan mencapai hasil yang diinginkan.

Namun, penting untuk diingat bahwa Teori Sistem Perawatan adalah teori konseptual yang lebih luas, dan penerapannya tergantung pada kebijakan dan praktik institusi perawatan, serta pandangan profesional perawat yang merawat pasien. Dalam prakteknya, perawat dapat menggunakan prinsip-prinsip ini sebagai panduan untuk berinteraksi dengan pasien yang menghadapi risiko obesitas atau masalah kesehatan terkait aktivitas fisik.

Sehingga dari peneliti mempunyai asumsi bahwa Apabila seseorang tersebut melakukan aktivitas fisik dengan kategori kurang aktif, Kebanyakan anak hanya melakukan aktifitas ringan sampai sedang , keseharian anak didominasi dengan aktivitas fisik yang sangat sedikit mengeluarkan energy seperti mayoritas anak kesekolah menggunakan motor, diantar maupun menggunakan bus. 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 akan membuat seseorang cenderung malas untuk melakukan kegiatan dan lebih memilih untuk tidur, duduk, istirahat dan makan Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan banyak energi yang tersimpan sebagai lemak, sehingga orang

- orang yang kurang melakukan aktivitas cenderung menjadi gemuk. Hal ini menjelaskan bahwa tingkat aktivitas fisik berkontribusi terhadap kejadian berat badan berlebih terutama saat berpergian dari satu tempat ke tempat lainnya, melakukan olahraga dan juga melakukan rekreasi.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik dan kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 1 Sendana dan SMK Negeri 8 Majene.

## **SARAN**

Peneliti menyarankan kepada pihak sekolah untuk mewajibkan seluruh siswanya dalam melakukan kegiatan olahraga selain didalam jam pelajaran sekolah misalnya mewajibkan siswa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sedang berat dan perlunya melakukan penyuluhan kepada siswa terhadap pentingnya aktivitas fisik untuk pengeluaran energi seperti aktivitas sedang maupun berat.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan kontribusi dalam pelaksanaan penelitian ini, khususnya kepada program studi Keperawatan Universitas Sulawesi Barat serta Puskesmas dan juga sekolah yang ada di Wilayah Sendana Kabupaten Majene

## **REFERENSI**

- A. Aziz Alimul Hidayat, (2017). Metodologi penelitian keperawatan dan kesehatan Adelita Lamria Ester. (2020). Hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di sma kota bandung karya tulis ilmiah program studi diploma III keperawatan
- 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).
- Almatsier, (2016). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Gramedia Pustaka Utama.
- Ayu Amaliyah. (2021). Skripsi hubungan antara aktivitas fisik sehari-hari dengan keseimbangan tekanan darah pada lansia literature review
- Bangun Ikhtiar Ibrahim, Kustiningsih. (2018). Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMAN 1 GAMPING SLEMAN YOGYAKARTA
- Devi Fitria Kesuma. (2022). Skripsi determinan obesitas remaja di sma n 7 kota Bengkulu pada masa pandemi covid-19 tahun 2022 oleh : devi fitria kesuma p05130218011 kementerian kesehatan republik indonesia poltekkes kemenkes Bengkulu program studi gizi dan dietetika 2022
- 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.
- Inayah, I., Hidayati, N., & Santoso, E. B. (2022). Faktor Yang Berhubungan dengan Tingkat Obesitas Pada Remaja Akhir SMA X di Sidoarjo. *Graha Medika Public Health Journal*, 1(2), 136-143.
- Kusdalinah, K., Mutia, A., & Jumiyati, J. (2022). Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Nutrition College*, 11(1), 26-34.
- Majene, Dinas kesehatan. (2022). Data Obesitas kabupaten majene
- Notoatmodjo (2017). Pendidikan Ilmu Perilaku dan Pendidikan Kesehatan. Rieneka Cipta . Jakarta.
- Sari, A. M., Ernalia, Y., & Bebasari, E. (2017). Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa smpn di Pekanbaru (Doctoral dissertation, Riau University).
- Triyani, E. (2019). Hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan obesitas pada remaja di SMP Negeri 22 Pontianak. *ProNers*, 4(1).