



## HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OVERWEIGHT PADA REMAJA

Putri Andrini<sup>1\*</sup>, Aisah<sup>2</sup>, Ariyanto<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Prodi Ilmu Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim Jambi

<sup>2</sup>Prodi Ilmu Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim Jambi

<sup>3</sup>Prodi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim Jambi

\*Email korespondensi: [putriandrini838@gmail.com](mailto:putriandrini838@gmail.com)

### ABSTRACT

#### *The Relationship between Diet and Physical Activity and the Incident of Overweight in Adolescents at SMA N 8 Jambi City in 2023*

*Excess weight in adolescents caused by energy intake that exceeds needs or insufficient energy consumption and related to history of eating habits and the frequency of intake high-calorie foods. Pattern of eating large portions, foods high energy, high fat, high in simple carbohydrates and low fiber are triggers for overweight. Low physical activity is risk factor for obesity. In 2018 basic health research, the incidence of overweight was 7.8%. Jambi City Health Service with number of overweight cases in Jambi City, namely 174 cases. Research aim was to determine relationship between eating patterns and physical activity with the incidence of overweight in adolescents SMAN 8 Jambi City. Quantitative research design with a cross sectional approach, carried out in February-June 2023. Population research was 359 students and sample 79 respondents with proportional sampling. Data collect are BMI according to the age (Z-Score), eating pattern with FFQ and physical activity with GPAQ Data analysis was carried out univariate and bivariate using Chi-Square statistical test. The results show that there is relationship eating patterns and incidence of overweight (0.000), and there is relationship physical activity and the incidence of overweight in adolescents (0.020) in adolescents at SMAN 8 Jambi City.*

**Keywords:** *Overweight; Diet; Physical Activity*

### ABSTRAK

#### **Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian *Overweight* Pada Remaja Di SMA N 8 Kota Jambi Tahun 2023**

Kelebihan berat badan pada remaja disebabkan asupan energi yang melebihi kebutuhan atau pemakaian energi yang kurang dan berkaitan dengan riwayat kebiasaan makan dan frekuensi asupan makanan berkalori tinggi. Pola makan porsi besar, makan tinggi energi, tinggi lemak, tinggi karbohidrat sederhana dan rendah serat merupakan pencetus terjadinya *overweight*. Rendahnya aktivitas fisik merupakan faktor risiko terhadap kejadian kegemukan. Riset kesehatan dasar 2018 kejadian *overweight* sebanyak 7,8%. Dinas Kesehatan Kota Jambi dengan jumlah kasus *overweight* di kota Jambi yaitu 174 kasus. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan pola makan dan aktifitas fisik dengan kejadian *overweight* pada

remaja di SMAN 8 Kota Jambi. Desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*, dilaksanakan di SMAN 8 Kota Jambi pada Februari-Juni 2023. Populasi dalam penelitian adalah siswa-siswi berjumlah 359 dan Sampel berjumlah 79 responden dengan *propotional sampling*. Data dikumpulkan yaitu data IMT dengan penimbangan berat badan serta tinggi badan menurut umur (Z-Score), data pola makan dengan FFQ dan data aktivitas fisik dengan GPAQ. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji frekuensi dan statistik *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian *overweight* (0,000), dan ada hubungan aktifitas fisik dengan kejadian *overweight* pada remaja (0,020) pada remaja di SMAN 8 Kota Jambi.

**Kata Kunci:** Overweight; Pola Makan; Aktifitas Fisik

## PENDAHULUAN

Kegemukan / *Overweight* pada remaja menjadi permasalahan yang cukup serius dan perlu penanganan dengan segera. Data Riset Kesehatan Dasar (*Riskesdas*) 2018 melaporkan bahwa di Indonesia prevalensi gizi lebih pada remaja meningkat secara nasional dimulai dari tahun 2010 sebesar 1,4% meningkat menjadi 7,3% (5,7% gemuk dan 1,6% sangat gemuk) pada tahun 2013. Kemudian pada tahun 2018 masalah gizi lebih pada remaja meningkat hampir 2 kali lipat yaitu sebesar 13,5% (9,5% gemuk dan 4,0% obesitas) dan gizi lebih banyak terjadi pada remaja putri dibandingkan dengan remaja laki-laki, yaitu masing-masing 15,9% (11,4% gemuk dan 4,5% obesitas), dan 11,3% (7,7% gemuk dan 3,6% obesitas) (Kemenkes RI, 2019).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Wiramihadja, 2019) di SMAN 5 Surabaya diketahui bahwa ditemukan dari 85 responden sebagian besar mengalami obesitas sebanyak 60 responden (70%), sebagian besar responden yang memiliki pola makan sebanyak 34 responden (47,7%), sebagian besar responden yang jarang melakukan aktivitas fisik (64,6%). Ada hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa di SMAN 5 Surabaya, dengan nilai  $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ .

Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (*Riskesdas*, 2018), prevalensi status gizi (IMT/U) pada umur 16 -18 tahun menurut Provinsi Jambi ditemukan sebanyak (7,8%)

kejadian *overweight* para remaja mengalami gemuk.

Data Dinas Kesehatan Kota Jambi Tahun 2021, diketahui jumlah kasus gizi lebih atau *overweight* yang ada di Kota Jambi sebanyak 174 kasus. Kasus tertinggi pada tahun 2020-2021 berada di wilayah kerja Puskesmas Pall X Tingkat SMA/SMK dengan jumlah 45 kasus, lalu di urutan kedua yaitu Puskesmas Talang Banjar dengan jumlah 23 kasus, dan untuk urutan ketiga yaitu Puskesmas Olak Kemang dengan jumlah 16 kasus (Dinas Kesehatan Kota Jambi, 2021). Data yang didapatkan dari Puskesmas Pall X Kota Jambi dapat diketahui bahwa untuk status gizi dalam kategori gemuk yaitu SMAN 8 Kota Jambi 23,0%, lalu di urutan kedua yaitu SMKN 3 Kota Jambi dengan jumlah kasus 20,0%, (Puskesmas Pall X, 2022).

Masa remaja adalah masa yang berlangsung dari 13 tahun hingga tahun menandai peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa. Perubahan biologis seperti pertumbuhan fisik, perubahan kognitif seperti perkembangan berpikir, dan perubahan sosial emosional seperti perkembangan psikososial semuanya terjadi pada masa transisi perkembangan menuju dunia dewasa. Masa remaja juga merupakan masa perubahan fisik, kognitif dan psikososial yang sangat cepat. Fokus utamanya adalah perubahan fisik yang terjadi selama masa pubertas seperti pertumbuhan kerangka otot dan organ dalam. Karena pertumbuhan dan perkembangan fisik yang

terjadi pada masa peralihan dari masa kanak-kanak ke remaja, maka masa remaja justru menuntut gizi yang lebih banyak. Perubahan pola makan dan pola hidup remaja berdampak pada kebutuhan dan konsumsi gizinya (Hafiza et al., 2021).

Remaja membutuhkan lebih banyak zat gizi karena berada dalam tahap perkembangan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Asupan zat gizi remaja sangat penting untuk mencegah masalah gizi selama masa pertumbuhan remaja (Febriana, 2020). Salah satu masalah gizi yang dialami remaja yaitu kegemukan atau *overweight* yang istilah umumnya dikenal dengan gizi lebih atau kegemukan merupakan keadaan gizi seseorang dimana terjadi ketidakseimbangan positif yaitu jumlah energi yang masuk kedalam tubuh lebih besar dari jumlah energi yang dikeluarkan (Niva, 2021).

Status gizi merupakan gambaran kondisi tubuh sebagai akibat pemanfaatan zat-zat gizi dari makanan yang dikonsumsi. Status gizi menjadi faktor penting karena berhubungan dengan kecerdasan, produktivitas dan kreativitas yang tentunya zat gizi. Remaja membutuhkan lebih banyak zat gizi, karena merupakan periode peralihan dari kanak-kanak ke masa dewasa. Asupan zat gizi remaja menjadi hal penting untuk menghindari terjadinya masalah gizi selama periode dapat mempengaruhi kualitas sumber daya manusia (SDM) (Abdullah, 2022).

Gizi lebih atau *Overweight* merupakan suatu kondisi dengan penyebab multi faktor seperti gaya hidup yang dipengaruhi oleh lingkungan, perilaku, psikologis, fisiologis, sosial dan faktor genetik. Kelebihan berat badan pada remaja di sebabkan oleh asupan energi yang melebihi kebutuhan atau pemakaian energi yang kurang dan berkaitan dengan riwayat kebiasaan makan dan frekuensi asupan makanan berkalori tinggi.

Pola makan yang tidak sesuai akan menyebabkan asupan makanan yang berlebihan atau sebaliknya kekurangan.

Asupan makanan yang kurang dari kebutuhan akan menyebabkan tubuh menjadi kurus, sedangkan asupan makanan yang lebih dari kebutuhan akan menyebabkan kelebihan berat badan atau *overweight*. Pola makan yang berlebihan merupakan fenomena baru yang semakin lama semakin meluas. Keadaan ini sering dialami oleh masyarakat menengah keatas dengan adanya perubahan pola makan, yakni menyebabkan munculnya kegemukan (Indriati, 2020).

Aktivitas fisik juga menjadi salah satu penyebab terjadinya kegemukan pada remaja. Aktivitas fisik adalah melakukan pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Aaktivitas fisik yang kurang dapat mengakibatkan terjadinya obesitas, *non communicable disease*, dan gangguan muskuloskeletal. Sehingga WHO merekomendasikan anak-anak dan remaja berusia 5-17 tahun sebaiknya melakukan minimal 60 menit aktivitas fisik intensitas sedang hingga kuat (Kemenkes RI, 2019).

Aktivitas fisik yang kurang, dapat menyebabkan timbulnya Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti darah tinggi, artritis (radang sendi) dan obesitas. PTM seperti obesitas harus diwaspadai karena dapat menyebabkan timbulnya segala jenis penyakit lain. Menurut *Centers for Disease Control and Prevention/CDC* 2016 obesitas yang berlebihan juga dapat menyebabkan penyakit jangka panjang dan timbulnya penyakit yang serius seperti stoke, jantung koroner, diabetes melitus tipe 2, kanker endometrium, kanker payudara, kanker usus besar, kolesterol, tekanan darah tinggi, gangguan hati dan sebagainya (Noviana, 2017).

Aktivitas fisik merupakan faktor risiko terhadap kejadian kegemukan dimana remaja dengan aktivitas ringan lebih berisiko

menjadi gemuk, dibandingkan dengan remaja dengan aktivitas fisik berat. Teori terjadinya overweight karena rendahnya aktivitas fisik sehingga asupan energi yang masuk hanya sedikit terpakai untuk beraktivitas dan sebageian besar tersimpan sebagai lemak tubuh, dengan kata lain kelompok obesitas hanya menggunakan sedikit energi untuk melakukan aktivitasnya (Sofiatun, 2019).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan di SMAN 8 Kota Jambi pada tanggal 3 Maret 2023 dengan metode kuesioner, diketahui 5 dari 10 siswa siswi terkatagori berat badan lebih, 2 diantaranya berkategori gizi kurang dan 3 diantaranya berkategori gizi normal. Dari hasil survei awal siswa siswi yang dikategorikan gizi lebih jarang beraktivitas fisik. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Overweight Pada Remaja di SMAN 8 Kota Jambi.

#### METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dan aktivitas fisik pada kejadian *overweight* remaja. Adapun variabel independen yang diteliti yaitu pola makan dan aktivitas fisik. Sedangkan variabel dependent dalam penelitian ini adalah kejadian *overweight* pada remaja. Penelitian ini dilakukan pada bulan 23 Februari – 10 Juli 2023 dengan metode *propotional sampling* dan jumlah sampel sebanyak 83 sampel.

Data penelitian yang dikumpulkan yaitu data IMT dengan penimbangan berat badan serta tinggi badan menurut umur (Z-Score), data pola makan dengan FFQ dan data aktivitas fisik dengan GPAQ. Analisis data dilakukan secara univariat dan Bivariat menggunakan uji frekuensi dan statistik *Chi-Square*.

#### HASIL DAN PEMBAHASAN

Distribusi frekuensi responden berdasarkan analisis univariat secara ringkas ditampilkan pada tabel.1 berikut :

**Tabel.1**

**Distribusi frekuensi responden berdasarkan Status gizi, Pola makan & Aktivitas fisik**

Variabel	n	%
Status Gizi		
<i>Overweight</i>	41	51,9
Tidak <i>Overweight</i>	38	48,1
Pola Makan		
Baik	36	45,6
Kurang Baik	43	54,4
Aktivitas Fisik		
Ringan	32	40,5
Sedang	38	48,1
Berat	9	11,4
<b>Total</b>	<b>79</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer (2023)

Berdasarkan tabel.1 diketahui bahwa dari 79 responden dengan kejadian overweight pada remaja di SMAN 8 Kota Jambi dengan status gizi *overweight* sebanyak 41 responden (51,9%). Dari 79 responden *overweight* pada remaja yang memiliki pola makan yang kurang baik dengan jumlah responden sebanyak 43 (54,4%). Berdasarkan tabel diketahui bahwa dari 79 responden *overweight* pada remaja yang memiliki aktifitas fisik sedang dengan jumlah responden lebih banyak 38 responden (48,1%).

Berdasarkan data yang diperoleh bahwa terjadinya pola makan yang kurang baik sehingga terjadinya kegemukan pada siswa-siswi SMAN 8 Kota jambi yaitu banyak mengkonsumsi makanan tinggi lemak atau karbohidrat, makanan yang mengandung tinggi garam seperti gorengan kurangnya makan sayur dan buah. Sehingga terjadinya penumpukan dikarenakan kalori yang masuk lebih banyak dari pada kalori yang di bakar oleh tubuhnya.

Makanan yang paling banyak di konsumsi golongan karbohidrat adalah 1x sehari atau 3x/hari dengan total 79 responden dengan bahan makanan yaitu nasi, roti, kentang dan bihun, kemudian pada golongan protein hewani dan nabati, protein hewani dengan bahan makanan yang sering di konsumsi adalah daging ayam, udang, sosis dan ikan dan protein nabati dengan bahan makanan yang sering di konsumsi adalah tempe dan tahu, dan untuk golongan sayur adalah sebanyak 1 kali sehari dengan bahan makanan yang sering di konsumsi adalah bayam, kol, kangkung, daun singkong dan timun dan bayam. buah yang paling banyak di konsumsi adalah semangka, melon, untuk susu dan olahannya mereka banyak mengkonsumsi susu UHT yang bisa dikonsumsi sebanyak 1x/hari (Kisno, et al, 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kisno dkk (2020) yang mendapatkan hasil yaitu 65 responden 6 *underweight*, 15 responden memiliki status gizi normal, 34 responden memiliki status gizi *overweight* dan 7 responden memiliki status gizi obesitas.

Masa remaja merupakan salah satu periode tumbuh kembang yang penting dan menentukan pada perkembangan berikutnya. Pada masa remaja ini pula yang terjadinya perubahan sikap dan perilaku (Hidayati, 2018).

Terjadinya *overweight* merupakan dampak dari terjadinya kelebihan asupan energi (*energy intake*) dibandingkan dengan yang diperlukan (*energy expenditure*) oleh tubuh sehingga kelebihan asupan energi tersebut disimpan dalam bentuk lemak. Di dalam makanan yang akan diubah menjadi energi adalah zat gizi penghasil energi yaitu karbohidrat, protein, dan lemak. Apabila asupan karbohidrat, protein dan lemak berlebih, maka karbohidrat akan disimpan sebagai glikogen dalam jumlah terbatas dan sisanya lemak, protein akan dibentuk sebagai

protein tubuh dan lemak akan disimpan sebagai lemak. Faktor-faktor yang berpengaruh dari asupan makanan terhadap terjadinya *overweight* adalah kuantitas, porsi perkali makan, kepadatan energi dari makanan yang dimakan, kebiasaan makan, frekuensi makan dan jenis makanan (Wiramihadja, 2019).

Berdasarkan data yang diperoleh bahwa terjadinya *overweight* di SMAN 8 Kota Jambi dengan adanya penyebab salah satu faktor gaya hidup dan faktor lingkungan yang termasuk didalamnya dalam pemilihan jenis makanan, porsi makan, frekuensi makan pada masing-masing individu.

Sebuah temuan penelitian sejalan dengan hasil penelitian ini yaitu responden dengan aktivitas sedang sebanyak 27 responden (55,11%) yang memiliki berat badan lebih, dan sebanyak 15 responden (30,62%) gizi kurang, dan yang mengalami berat badan normal sebanyak 12 responden (24,49%). Aktivitas fisik rendah juga mengalami pola makan yang kurang baik. Anak dengan aktivitas fisik tinggi yang mengalami *overweight* juga didapatkan mengalami pola makan yang kurang baik. Meskipun aktivitas fisik remaja tinggi, namun anak tersebut sering mengkonsumsi cemilan, makanan cepat saji dan sering mengkonsumsi makanan manis (Damayanti, 2019).

Meskipun aktivitas fisik hanya mempengaruhi 1/3 pengeluaran energi seseorang dengan berat normal, namun bagi orang yang memiliki kelebihan berat badan aktivitas fisik memiliki peran yang sangat penting. Olahraga yang dilakukan setiap minggu sebanyak 3 kali dengan minimal waktu 20 menit per hari dapat membuat kalori terbakar, semakin banyak berolahraga maka semakin banyak kalori yang hilang (Damayanti, 2019)

Berdasarkan data yang diperoleh bahwa terjadinya *overweight* dengan kategori aktifitas fisik sedang lebih tinggi

salah satu disebabkan oleh faktor lingkungan yang dapat terlihat jelas bahwa mereka lebih mengandalkan kendaraan dibandingkan dengan bersepeda atau berjalan kaki ke sekolah. banyaknya responden yang hanya melakukan aktifitas ringan baik di sekolah maupun dirumah dan lebih dominan duduk dengan keadaan waktu yang cukup lama tanpa diselingi dengan kegiatan lainnya. Sehingga aktifitas fisik yang rendah bisa menyebabkan terjadinya overweight, olahraga dapat menurunkan kadar lemak dalam tubuh untuk menurunkan atau mempertahankan berat badan ideal.

Hasil analisis bivariat antara pola makan dengan kejadian overweight secara lebih ringkas ditampilkan pada tabel berikut :

**Tabel.2**  
**Hubungan antara pola makan dengan kejadian overweight**

Pola makan	Kejadian overweight		Jumlah	p-value
	Tidak overweight	Overweight		
Baik	29	7	36	0,000
Kurang baik	9	34	43	
Jumlah	38	41	79	

Sumber: Data Primer (2023)

Tabel.2 diatas menunjukkan hubungan pola makan kurang baik dengan kejadian *overweight* sebanyak 34 responden (79,1%). Dari hasil uji statistic *Chi-Square* diperoleh nilai *p-value* = 0,000 ( $p < \alpha = 0,05$ ) yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian *overweight* pada responden di SMAN 8 Kota Jambi Tahun 2023.

Pola makan tidak teratur menunjukkan 34 siswi (60,7%) dan pola makan teratur 22 siswi (39,3%) dengan hasil uji statistik  $p=0,000$  dengan nilai  $\alpha=0,05$  ( $H_0$  ditolak) yang artinya ada hubungan pola makan dengan kejadian kegemukan.

Frekuensi penggunaan bahan makanan lebih cenderung pada pemilihan bahan

makanan untuk dikonsumsi setiap hari sedangkan asupan gizi adalah akibat langsung dari sebuah aktifitas memilih makanan untuk dikonsumsi. Status gizi ditentukan berdasarkan konsumsi gizi dan kemampuan tubuh dalam menggunakan zat-zat gizi tersebut. Pola makan remaja sangat dipengaruhi oleh lingkungan sekitar. Remaja lebih menyukai makanan dengan kandungan natrium dan lemak yang tinggi tetapi rendah vitamin dan mineral.

Hasil ini sesuai dengan pernyataan (Wiramihadja, 2019). Terjadinya *overweight* merupakan dampak dari terjadinya kelebihan asupan energi (*energy intake*) dibandingkan dengan yang diperlukan (*energy expenditure*) oleh tubuh sehingga kelebihan asupan energi tersebut disimpan dalam bentuk lemak. Makanan merupakan sumber dari asupan energi.

Makanan akan diubah menjadi energi dan zat gizi penghasil energi yaitu karbohidrat, protein, dan lemak. Apabila asupan karbohidrat, protein dan lemak berlebih, maka karbohidrat akan disimpan sebagai glikogen dalam jumlah terbatas dan sisanya lemak, protein akan dibentuk sebagai protein tubuh dan lemak akan disimpan sebagai lemak. Tubuh memiliki kemampuan menyimpan lemak yang tidak terbatas. Faktor-faktor yang berpengaruh dari asupan makanan terhadap terjadinya *overweight* adalah kuantitas, porsi perkali makan, kepadatan energi dari makanan yang dimakan, kebiasaan makan, frekuensi makan dan jenis makanan.

Menurut peneliti, ada hubungan pola makan dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMAN 8 kota Jambi. Pola makan akan mempengaruhi tumbuh kembang dari seseorang, dengan jumlah porsi perkali makan, kepadatan energi dari makanan yang dimakan, kebiasaan makan, frekuensi makan dan jenis makanan yang dimakan sehari hari akan mempengaruhi dengan kejadian *overweight*. Penelitian ini sejalan dengan

hasil teori (Almatsier S., 2020) bahwa suatu kebiasaan menetap dalam hubungan dengan konsumsi makanan berdasarkan jenis bahan makanan : makanan pokok, sumber protein, sayur dan buah serta frekuensi makan.

**Tabel.3**  
**Hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian overweight**

Aktivitas Fisik	Kejadian overweight		Jumlah	p-value
	Tidak overweight	overweight		
Ringan	10	22	32	0,020
Sedang	21	17	38	
Berat	7	2	9	
Total	38	41	79	

Sumber: Data Primer (2023)

Hasil analisis pada tabel.3 diatas menunjukkan hubungan aktifitas fisik dengan kejadian *overweight* dengan jumlah 79 responden, berkatagori aktifitas ringan dengan kejadian *overweight* terdapat 22 (68,8%). Sedangkan aktifitas fisik sedang dengan kejadian *overweight* terdapat 17 responden (44,7%), dan aktifitas fisik berat dengan kejadian *overweight* dari 2 responden (22,2%). Dari hasil uji statistic *Chi-Square* diperoleh nilai *p-value* = 0,020 ( $p < \alpha = 0,05$ ) yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik dengan kejadian *overweight* pada responden di SMAN 8 Kota Jambi Tahun 2023.

Penelitian ini tidak sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Niva, 2021) dengan hasil uji statistik signifikan  $p = 0,111$  ( $p = 0,05$ ) maka hipotesis  $H_a$  ditolak sehingga dapat disimpulkan tidak terdapat hubungan yang secara statistik antara hubungan aktivitas fisik dengan kejadian *overweight*.

Penelitian yang dilakukan (Adipura, 2021) bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* pada remaja. Hasilnya menunjukkan bahwa anak yang mengalami obesitas memiliki aktivitas fisik > 1 jam per

hari hanya 3,1% sedangkan anak yang normal dengan *aktivitas fisik* > 1 jam per hari sebanyak 57,3%.

Anak yang *aktivitas fisik* tinggi namun tetap mengalami kegemukan juga dapat dikarenakan pendidikan ayah dan ibu yang dimiliki. Pada penelitian ini anak yang mengalami obesitas mayoritas memiliki ayah dan ibu yang berpendidikan tinggi masing-masing 24,0% dan 23,5%.

Hasil penelitian ini sejalan dengan (Damayanti, 2019) yang mengatakan bahwa tingkat pendidikan ayah yang rendah memiliki peningkatan yang signifikan pada rata-rata indeks massa tubuh begitupun dengan tingkat pendidikan ibu yang rendah juga mengalami peningkatan yang signifikan pada rata-rata indeks massa tubuh pada anak. Begitupun dengan pendapatan orang tua pada anak yang mengalami obesitas yang memiliki pendapatan yang tinggi sebesar 32,3% sedangkan yang rendah sebesar 4,1%.

Berdasarkan data yang diperoleh bahwa terjadinya *overweight* dengan katagori aktifitas fisik sedang lebih tinggi salah satu disebabkan oleh faktor lingkungan yang dapat terlihat jelas bahwa mereka lebih mengandalkan kendaraan dibandingkan dengan bersepeda atau berjalan kaki ke sekolah. banyaknya responden yang hanya melakukan aktifitas ringan baik di sekolah maupun dirumah dan lebih dominan duduk dengan keadaan waktu yang cukup lama tanpa diselingi dengan kegiatan lainnya. Sehingga aktifitas fisik yang rendah bisa menyebabkan terjadinya *overweight*, olahraga dapat menurunkan kadar lemak dalam tubuh untuk menurunkan atau mempertahankan berat badan ideal.

Beberapa keterbatasan penelitian yaitu faktor-faktor yang mempengaruhi status *overweight* dapat dimungkinkan oleh faktor genetik, pola makan, aktifitas fisik, sosial ekonomi, dan lingkungan. Sedangkan penelitian ini melihat dari dua faktor yaitu pola makan dan aktifitas fisik.

## SIMPULAN

Hasil penelitian mengenai Hubungan Pola Makan dan Aktifitas Fisik Dengan Kejadian *overweight* Pada Remaja di SMAN 8 Kota Jambi dapat disimpulkan bahwa pola makan kategori kurang baik dengan jumlah 43 responden (54,4%), aktivitas sedang dengan jumlah 38 responden (48,1%), dan katagori *overweight* dengan jumlah 41 responden (51,9%). Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian *overweight* ( $p$  value 0,000) dan Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* dengan nilai  $p$  value (0,020) pada remaja di SMAN 8 Kota Jambi.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

- Kepala Puskesmas dan staf tenaga kesehatan Dinas Kesehatan Kota Jambi
- Kepala Sekolah beserta staf dan siswa SMA 8 Kota Jambi
- Pihak lain yang ikut terlibat dan membantu dalam penelitian

## DAFTAR PUSTAKA

Abdullah. (2022). *Gambaran Status Gizi dan Asupan Gizi Remaja Santri Pondok Pesantren Shuffah Hizbullah dan Madrasah Al-Fatah Lampung*. 18(1 January), 1–16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0280545>

Adipura. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. 25(9), 2436–2447. <https://doi.org/10.1017/S1368980022000593>

Almatsier S. (2020). *Faktor Resiko Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja Di Perkotaan*. 53(9), 1689–1699.

Damayanti. (2019). *Hubungan Pola Makan dan Aktifitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Pada Anak Usia Sekolah*

*Dasar*. 21(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-12270-x>

- Febriana. (2020). *Analisis Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Lebih Remaja di Kota Malang*. 13(11). <https://doi.org/10.3390/nu13114161>
- Hafiza, D., Utmi, A., & Niriyah, S. (2021). *Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp Ylpi Pekanbaru. Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 9(2), 86–96. <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v9i2.671>
- Hidayati. (2018). *prevalensi dan faktor risiko yang menyebabkan gizi kurang, gizi lebih dan obesitas*. 12(16). <https://doi.org/10.3390/su12166448>
- Indriati. (2020). *Dietary intake and processes of behaviour change in a nutrition education intervention for pregnant women in rural Malawi: A cluster-randomised controlled trial*. *Public Health Nutrition*, 23(13), 2345–2354. <https://doi.org/10.1017/S1368980020000294>
- Kemenkes RI. (2019). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2018*. In *Riset Kesehatan Dasar 2018* (pp. 182–183). <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-riset-kesehatan-dasar-riskesdas/>
- Kisno, Netty, Ika, D & Rahadiyanti, A. (2020). *Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Overweight Pada Siswa SMPN 15 Banjarmasin*. 54(1), 4–9. <https://doi.org/10.1093/ejcts/ezy169>
- Niva. (2021). *Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Obesitas Di SMAN 1 Baturetno Wonogiri*. January, 19–26. <https://doi.org/10.4103/npmj.npmj>
- Noviana, S. N. &. (2017). *Hubungan Status Gizi, Aktifitas Fisik, Konsumsi Buah dan Sayur Dengan Kejadian*

- Kegemukan*. 26(SUPPL. 1), 191–204.  
<https://doi.org/10.1111/j.1365-3016.2012.01278.x>
- Sofiatun. (2019). *Kualitas diet, aktivitas fisik, dan status gizi pada remaja*. 30(1).  
<https://doi.org/10.1186/s41155-017-0072-x>
- Wiramihadja, S. (2019). *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Kegemukan Di SMAN 16 Yogyakarta*. 6(1–2), 59–67. <https://doi.org/10.1007/s10742-006-0001-4>