

NASKAH PUBLIKASI

**DETERMINAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI
SMA N 1 BANGUNTAPAN BANTUL YOGYAKARTA**

Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat



Oleh:

HERLINDA DWI ISTIANI

KM1900632

**PEMINATAN EPIDEMIOLOGI DAN PENYAKIT TROPIK
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT S1
SEKOLAH TINGGI KESEHATAN WIRA HUSADA YOGYAKARTA**

2023

NASKAH PUBLIKASI

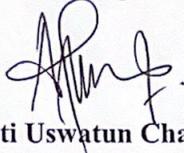
DETERMINAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI
SMA N 1 BANGUNTAPAN BANTUL YOGYAKARTA

Disusun oleh:
Herlinda Dwi Istiani
KM1900632

Telah diseminarkan di depan Dewan Penguji pada tanggal 27 Juli 2023

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing I



Siti Uswatun Chasanah, S.KM., M.Kes

Pembimbing II



Prastiwi Putri Basuki, S.KM., M.Si

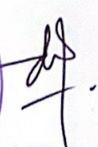
Naskah Publikasi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk
memperoleh Gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat

Yogyakarta, 27 Juli 2023

Mengetahui,

~~Ketua~~ Program Studi Kesehatan Masyarakat S1




Dewi Ariyani Wulandari, S.KM., M.P.H

DETERMINAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI SMA N 1 BANGUNTAPAN BANTUL YOGYAKARTA

Herlinda Dwi Istiani¹, Siti Uswatun Chasanah², Prastiwi Putri Basuki³

Korespondensi: herlindadwi61@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Obesitas merupakan masalah kesehatan kompleks yang saat ini tidak hanya diderita oleh kelompok dewasa tetapi juga diderita kelompok remaja. WHO menyatakan bahwa obesitas merupakan salah satu kondisi (dari 10 kondisi) yang beresiko di seluruh dunia dan salah satu dari 5 kondisi yang beresiko di negara-negara berkembang. Kejadian obesitas pada remaja juga merupakan masalah yang serius karena akan berlanjut hingga usia dewasa. Obesitas menjadi faktor risiko utama penyakit tidak menular seperti jantung, stroke, kanker, diabetes mellitus tipe 2, dan lain sebagainya.

Tujuan Penelitian : Mengetahui determinan kejadian obesitas pada remaja di SMA N 1 Banguntapan Bantul Yogyakarta.

Metode : Penelitian dilaksanakan di SMA N 1 Banguntapan, Bantul, Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi pada penelitian ini yaitu semua siswa kelas 11 di SMA N 1 Banguntapan berjumlah 246 siswa. Sampel diambil dengan metode *Proporsionate Stratified Random Sampling* dan *Simple Random Sampling* yang berjumlah 71 siswa. Alat ukur menggunakan kuesioner. Data diolah dan dianalisis menggunakan Uji *Spearman Rank* dengan tingkat kemaknaan $p < 0.05$.

Hasil : Penelitian ini menunjukkan dari 71 siswa yang menjadi responden, terdapat 17 (23,9%) siswa yang mengalami obesitas dan 54 (76,1%) siswa tidak mengalami obesitas. Analisis menggunakan Uji *Spearman Rank* mendapatkan hasil yaitu aktivitas fisik ($p = 0,040$), pola konsumsi *fast food* ($p = 0,026$), jenis kelamin ($p = 0,898$), dan uang saku ($p = 0,116$).

Kesimpulan : Ada hubungan antara aktivitas fisik dan konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada remaja, dan tidak ada hubungan antara jenis kelamin dan uang saku dengan kejadian obesitas pada remaja.

Kata Kunci : *aktivitas fisik, jenis kelamin, konsumsi fast food, uang saku, obesitas*

¹ Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat S1 STIKES Wira Husada Yogyakarta

^{2,3} Dosen Program Studi Kesehatan Masyarakat S1 STIKES Wira Husada Yogyakarta

**DETERMINANTS OF OBESITY IN ADOLESCENTS IN
SMA N 1 BANGUNTAPAN, BANTUL, YOGYAKARTA**

Herlinda Dwi Istiani¹, Siti Uswatun Chasanah², Prastiwi Putri Basuki³

Correspondence: herlindadwi61@gmail.com

ABSTRACT

Background : Obesity is a complex health problem that currently affects not only adults but also adolescents. WHO states that obesity is one of the conditions (out of 10 conditions) that are at risk worldwide and one of the 5 conditions that are at risk in developing countries. The incidence of obesity in adolescents is also a serious problem because it will continue into adulthood. Obesity is a major risk factor for non-communicable diseases such as heart disease, stroke, cancer, diabetes mellitus type 2, etc.

Research purposes : Knowing the determinants of the incidence of obesity in adolescents at SMA N 1 Banguntapan Bantul Yogyakarta.

Method : The research was conducted at SMA N 1 Banguntapan, Bantul, Yogyakarta. This study uses an observational analytic design approach *cross-sectional*. The population in this study were all 11th grade students at SMA N 1 Banguntapan totaling 246 students. Samples were taken by method *Proporsionate Stratified Random Sampling* and *Simple Random Sampling* which totaled 71 students. Measuring tool using a questionnaire. Data is processed and analyzed using Test *Spearman Rank* with a level of significance $p < 0.05$.

Results : This study showed that of the 71 students who were respondents, there were 17 (23.9%) students who were obese and 54 (76.1%) students who were not obese. Analysis using Test *Spearman Rank* get results, namely physical activity ($p = 0.040$), consumption of *fast food* ($p = 0.026$), gender ($p = 0.898$), and pocket money ($p = 0,116$)

Conclusion : There is a relationship between physical activity and consumption of fast food with the incidence of obesity in adolescents, and there is no relationship between gender and pocket money with the incidence of obesity in adolescents.

Keywords : *consumption of fast food, gender, obesity, physical activity, pocket money*

¹ Student of Public Health Study Program S1 STIKES Wira Husada Yogyakarta

^{2,3} Lecturer of Public Health Study Program S1 STIKES Wira Husada Yogyakarta

PENDAHULUAN

Obesitas adalah akumulasi lemak abnormal atau berlebihan yang bisa menyebabkan keadaan berat badan seseorang melebihi dari standar kesehatan yang telah ditentukan sehingga dapat mengganggu kesehatan [1]. WHO menyatakan bahwa obesitas merupakan salah satu kondisi (dari 10 kondisi) yang beresiko di seluruh dunia dan salah satu dari 5 kondisi yang berisiko di negara-negara berkembang. WHO memperkirakan terdapat 340 juta anak dan remaja umur 5-19 tahun mengalami kelebihan berat badan atau obesitas di seluruh dunia pada tahun 2016. Pada tahun 2016 obesitas pada perempuan didapatkan sebanyak 18% sedangkan obesitas pada laki-laki sebanyak 19% [1].

Di Indonesia, obesitas merupakan salah satu permasalahan gizi yang cukup besar. Data Laporan Riskesdas tahun 2018, menunjukkan prevalensi obesitas pada remaja umur 16-18 tahun dengan kategori (IMT/U) sebesar 4,0% meningkat dari pada sebelumnya pada tahun 2013 yaitu sebesar 1,6%. Data Provinsi Yogyakarta menunjukkan prevalensi obesitas (IMT/U) pada remaja umur 16-18 tahun yaitu sebesar 6,2% [2]. Berdasarkan studi pendahuluan pada Dinkes DIY tahun 2022, data penilaian status gizi remaja pada 2021 di Kabupaten Bantul menunjukkan bahwa terdapat 10% remaja yang mengalami obesitas.

Obesitas menjadi faktor risiko utama penyakit tidak menular seperti jantung, stroke, kanker, diabetes mellitus tipe 2, dan lain sebagainya. Penyakit tersebut disebabkan beberapa faktor seperti merokok, aktivitas fisik, obesitas, dan masih banyak faktor lain yang memperparah penyakit tidak menular tersebut [3]. Menurut WHO obesitas pada masa remaja dapat meningkatkan risiko kematian dini dan kecacatan pada usia dewasa [1].

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2013, terjadi peningkatan prevalensi obesitas dilihat dari jenis kelamin. Prevalensi obesitas pada wanita ada di angka 32,9 %, jauh lebih tinggi daripada pria di angka 19,7 %. Menurut penelitian Lubis menunjukkan dari 35 mahasiswa perempuan yang mengalami obesitas sebanyak 25 orang (71,4%) dan dari 25 mahasiswa laki-laki yang mengalami obesitas sebanyak 5 orang (20%).

Dari hasil studi pendahuluan, salah satu SMA di Bantul yang mempunyai risiko obesitas tinggi yaitu SMA N 1 Banguntapan. Jika dilihat dari letak geografisnya, SMA N 1 Banguntapan merupakan sekolah yang dekat dengan kota, sehingga gaya hidup siswanya juga berbeda dengan siswa sekolah lain yang jauh dari kota. Dari studi pendahuluan yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa dari 321 siswa terdapat 34 siswa (10,5 %) yang mengalami *overweight* dan obesitas. Berdasarkan jenis kelamin, *overweight* dan obesitas yang dialami oleh siswa perempuan sebanyak 20 siswa (58,8%) dan siswa laki-laki sebanyak 14 siswa (41,2%). Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Determinan kejadian obesitas pada remaja di SMA N 1 Banguntapan Bantul Yogyakarta”.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di SMA N 1 Banguntapan yang berada di Kabupaten Bantul, Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Variabel bebas yang diteliti yaitu jenis kelamin, uang saku, aktivitas fisik, dan pola konsumsi *fast food*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas 11 di SMA N 1 Banguntapan Bantul Yogyakarta yang berjumlah 246 siswa. Sampel diambil dengan metode *Proporsionate Stratified Random Sampling* dan *Simple Random Sampling* yang berjumlah 71 siswa. Alat ukur menggunakan kuesioner. Kuesioner menggunakan kuesioner baku, yaitu QPAG dan FFQ yang merupakan kuesioner dari WHO. Data diolah dan dianalisis menggunakan Uji *Spearman Rank* dengan tingkat kemaknaan $p < 0.05$. Penelitian ini sudah lulus dari Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) STIKES Wira Husada Yogyakarta dengan nomor surat 319/KEPK/STIKES-WHY/III/2023.

HASIL

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden SMA N 1 Banguntapan

| No | Variabel | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|----|--------------------------------|---------------|----------------|
| 1. | Jenis Kelamin | | |
| | Laki-Laki | 20 | 28,2 |
| | Perempuan | 51 | 71,8 |
| | Total | 71 | 100 |
| 2. | Umur (Tahun) | | |
| | 16 | 8 | 11,3 |
| | 17 | 59 | 83,1 |
| | 18 | 4 | 5,6 |
| | Total | 71 | 100 |
| 3. | Jarak (km) | | |
| | 0 – 5 | 55 | 77,5 |
| | >5 – 10 | 14 | 19,7 |
| | >10 – 15 | 2 | 2,8 |
| | Total | 71 | 100 |
| 4. | Kendaraan | | |
| | Motor | 56 | 78,9 |
| | Sepeda | 4 | 5,6 |
| | Jalan Kaki | 2 | 2,8 |
| | Antar Jemput | 9 | 12,7 |
| | Total | 71 | 100 |
| 5. | Aktivitas Menetap (jam) | | |
| | $\geq 5,75$ | 34 | 47,9 |
| | $< 5,75$ | 37 | 52,1 |
| | Total | 71 | 100 |

(Sumber: Data Primer Diolah Tahun 2023)

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa jumlah responden lebih banyak berjenis kelamin perempuan yaitu 51 orang (71,8%). Jumlah responden terbanyak berdasarkan umur yaitu 17 tahun sebanyak 59 orang (83,1%). Jarak rumah responden ke sekolah terbanyak yaitu pada jarak 0 – 5 km sebanyak 55 responden (77,5%). Kendaraan yang digunakan responden untuk ke sekolah yaitu menggunakan motor berjumlah 56 orang (78,9%). Untuk aktivitas menetap (duduk di rumah/di kendaraan/saat menonton tv dan berbaring) sebanyak 34 responden (47,9%) melakukannya ≥ 5 jam 45 menit/hari.

Tabel 2
Analisis Univariat Responden SMA N 1 Banguntapan

| No | Variabel | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|----|----------------------------------|---------------|----------------|
| 1. | Jenis Kelamin | | |
| | Laki-Laki | 20 | 28,2 |
| | Perempuan | 51 | 71,8 |
| | Total | 71 | 100 |
| 2. | Uang Saku | | |
| | Banyak | 30 | 42,3 |
| | Sedikit | 41 | 57,7 |
| | Total | 71 | 100 |
| 3. | Aktivitas Fisik | | |
| | Tinggi | 7 | 9,9 |
| | Sedang | 39 | 54,9 |
| | Rendah | 25 | 35,2 |
| | Total | 71 | 100 |
| 4. | Konsumsi <i>Fast Food</i> | | |
| | Sering | 29 | 40,8 |
| | Tidak Sering | 42 | 59,2 |
| | Total | 71 | 100 |
| 5. | Kejadian Obesitas | | |
| | Obesitas | 17 | 23,9 |
| | Tidak Obesitas | 54 | 76,1 |
| | Total | 71 | 100 |

(Sumber: Data Primer Diolah Tahun 2023)

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa responden yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 51 orang (71,8%). Responden dengan uang saku banyak berjumlah 30 orang (42,3%). Sebagian besar responden melakukan aktivitas fisik dengan kategori sedang sebanyak 39 orang (54,9%). Responden dengan konsumsi *fast food* kategori kategori tidak sering berjumlah 42 orang (59,2%). Responden yang mengalami obesitas sebanyak 17 orang (23,9%).

Tabel 3
Analisis Bivariat Responden SMA N 1 Banguntapan

| Variabel | Kejadian Obesitas | | | | Total | | P Value |
|----------------------------------|-------------------|------|----------------|------|-------|------|---------|
| | Obesitas | | Tidak Obesitas | | n | (%) | |
| | n | (%) | n | (%) | | | |
| Jenis Kelamin | | | | | | | |
| Laki-Laki | 5 | 7,0 | 15 | 21,2 | 20 | 28,2 | 0,898 |
| Perempuan | 12 | 16,9 | 39 | 54,9 | 51 | 71,8 | |
| Total | 17 | 23,9 | 54 | 76,1 | 71 | 100 | |
| Uang Saku | | | | | | | |
| Banyak | 10 | 14,1 | 20 | 28,2 | 30 | 42,3 | 0,116 |
| Sedikit | 7 | 9,8 | 34 | 47,9 | 41 | 57,7 | |
| Total | 17 | 23,9 | 54 | 76,1 | 71 | 100 | |
| Aktivitas Fisik | | | | | | | |
| Tinggi | 0 | 0 | 7 | 9,9 | 7 | 9,9 | 0,040 * |
| Sedang | 8 | 11,2 | 31 | 43,7 | 39 | 54,9 | |
| Rendah | 9 | 12,7 | 16 | 22,5 | 25 | 35,2 | |
| Total | 17 | 23,9 | 54 | 76,1 | 71 | 100 | |
| Konsumsi <i>Fast Food</i> | | | | | | | |
| Sering | 3 | 4,2 | 26 | 36,6 | 29 | 40,8 | 0,026 * |
| Tidak Sering | 14 | 19,7 | 28 | 39,5 | 42 | 59,2 | |
| Total | 17 | 23,9 | 54 | 76,1 | 71 | 100 | |

(Sumber: Data Primer Diolah Tahun 2023)

Berdasarkan tabel 3 dengan menggunakan uji *spearman rank* menunjukkan responden berjenis kelamin perempuan yang tidak obesitas sebanyak 39 orang (54,9%) dengan *p value* = 0,898. Responden dengan uang saku banyak yang mengalami obesitas sebanyak 10 orang (14,1%) dengan *p value* = 0,116. Responden dengan aktivitas fisik tinggi tidak ada yang mengalami obesitas yaitu sebanyak 7 orang (9,9%) dengan *p value* = 0,040. Responden dengan konsumsi *fast food* kategori tidak sering kebanyakan tidak mengalami obesitas sebanyak 28 orang (39,5%).

PEMBAHASAN

1. Jenis Kelamin

Distribusi frekuensi responden di SMA N 1 Banguntapan sebagian besar responden adalah perempuan sebanyak sebanyak 51 orang (71,8%). Berdasarkan hasil penelitian, dari 17 responden yang mengalami obesitas 5 orang (7,0%) berjenis kelamin laki-laki dan 12 orang (16,9%) berjenis kelamin

perempuan. Tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan kejadian obesitas di SMA N 1 Banguntapan. Tidak adanya hubungan pada variabel ini dikarenakan jumlah responden perempuan 2 kali lipat lebih banyak dari responden laki-laki. Menurut Pelealu et al. laki-laki dan perempuan mempunyai risiko yang sama untuk mengalami obesitas sehingga jenis kelamin tidak mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja [4].

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Departemen Kedokteran Anak di Mahatma Gandhi Medical College, Jaipur (p value = 0,978) yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan kejadian obesitas [5]. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nugroho yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan kejadian obesitas (p value = 0,000). Pada penelitian Nugroho juga dijelaskan bahwa perempuan memiliki risiko terjadinya obesitas sebesar 0,595 daripada laki-laki [6].

Demerath et al. menyatakan bahwa perempuan secara alami memiliki cadangan lemak tubuh lebih banyak dibandingkan laki-laki, terutama di daerah perut. Tingkat metabolisme perempuan juga 10% lebih rendah dibandingkan dengan laki-laki. Oleh karena itu, perempuan cenderung lebih banyak mengubah makanan menjadi lemak, sedangkan laki-laki cenderung lebih banyak mengubah makanan menjadi otot dan cadangan energi siap pakai [7].

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang kurang melakukan aktivitas fisik berjenis kelamin perempuan, 28 responden perempuan (39,4%) melakukan aktivitas fisik sedang dan 20 responden perempuan lainnya (28,2%) melakukan aktivitas fisik rendah. Didukung juga dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa sebanyak 22 responden perempuan (31%) sering mengonsumsi *fast food*. Hal tersebut menunjukkan bahwa, remaja perempuan di SMA N 1 Banguntapan lebih mempunyai risiko untuk terjadinya obesitas dikarenakan kurangnya aktivitas fisik dan seringnya mengonsumsi *fast food*.

2. Uang Saku

Uang saku yang didapat seorang anak dari orang tua bisa mempengaruhi pola konsumsi anak setiap harinya. Pada umumnya, semakin banyak uang saku yang didapatkan maka semakin besar pula konsumsi seseorang [8]. Semakin banyak konsumsi makanan juga mampu mempengaruhi status gizi seseorang. Berdasarkan hasil penelitian, rata-rata uang saku responden adalah Rp 16.423,00/hari. Dari 17 responden yang mengalami obesitas, 10 orang (14,1%) mendapatkan uang saku dengan kategori banyak (\geq Rp 16.423,00/hari). Tidak terdapat hubungan antara uang saku dengan kejadian obesitas di SMA N 1 Banguntapan.

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat responden dengan uang saku \geq Rp 30.000,00/hari yaitu 3 orang, salah satu diantaranya mempunyai uang saku berjumlah Rp 100.000,00/hari. Dari ketiga responden, 2 responden mengalami obesitas. Uang saku responden yang paling sedikit yaitu Rp 7.000,00/hari dan Rp 5.000,00/hari. Responden tersebut tidak ada responden yang mengalami obesitas. Hal tersebut menunjukkan bahwa secara umum semakin banyak uang saku maka semakin mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Oktaviani & Nugroho yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara uang saku dengan obesitas pada remaja (p value = 0,358) [9]. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Telisa et al. yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara uang saku dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA (p value = 0,032; OR = 2,38) [10].

Pada penelitian Margawati et al. dijelaskan bahwa uang saku tidak berpengaruh terhadap kejadian obesitas pada remaja salah satunya dikarenakan akses ke tempat makan mempengaruhi responden dalam membeli makanan [11]. Diketahui SMA N 1 Banguntapan juga merupakan sekolah yang berada di pinggiran kota Yogyakarta yang sedang mengalami transisi dari desa ke kota, sehingga jenis makanan yang tersedia di sekitar SMA N 1 Banguntapan kurang bervariasi daripada di sekitar Kota Yogyakarta.

Berdasarkan hasil penelitian, responden tidak hanya menggunakan uang sakunya untuk jajan saja, banyak diantara mereka yang menggunakan uang sakunya untuk keperluan lain seperti *print/* kebutuhan sekolah lainnya, membeli bahan bakar kendaraan, dan membeli kuota internet. Ada juga beberapa responden yang tidak jajan karena mereka sudah membawa bekal dari rumah, sehingga uang saku mereka tersisa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata sisa uang saku responden yaitu sebesar Rp 5.385,00. Sisa uang saku tersebut mereka simpan/tabung yang kemudian akan mereka gunakan sebagai dana darurat atau keperluan rekreasi/ hiburan.

3. Aktivitas Fisik

Hasil penelitian aktivitas fisik di SMA N 1 Banguntapan menunjukkan bahwa tidak ada satu pun responden dengan obesitas yang melakukan aktivitas fisik dengan kategori tinggi. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas di SMA N 1 Banguntapan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kas & Mustakim yang menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan obesitas pada remaja di SMAN 3 Watansoppeng (*p value* = 0,001) [12]. Remaja jarang melakukan aktivitas fisik berat, mereka cenderung melakukan aktivitas fisik ringan dan sedang, seperti menyapu halaman dan bepergian dengan kendaraan. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian oleh Meilana et al. yang menunjukkan tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan IMT pada remaja di SMK Kesehatan Bhakti Insani Depok (*p value* = 0,065) [13].

Koefisien korelasi dari penelitian di SMAN 1 Banguntapan mendapatkan nilai (-0,245) dengan arah hubungan negatif, yang berarti semakin sering melakukan aktivitas fisik maka semakin berkurang angka kejadian obesitas. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden cenderung melakukan aktivitas sedang sebanyak 39 orang (54,9%) dan rendah 25 orang (35,2%). Sebagian besar responden berpendapat bahwa aktifitas fisik cukup dilakukan dengan jam pelajaran olahraga di sekolah saja. Mereka kurang termotivasi untuk melakukan aktivitas fisik dengan berolahraga, mereka lebih

memilih untuk menghabiskan waktu dengan berbaring dan bermain *smartphone*.

Berdasarkan hasil penelitian, aktivitas menetap/ *sedentary activity* seperti duduk dan berbaring rata-rata dilakukan responden selama 5 jam 45 menit setiap harinya. Responden dengan aktivitas menetap ≥ 5 jam 45 menit perhari yang mengalami obesitas yaitu 7 orang (20,6%). Aktivitas menetap ini di luar jam tidur dan jam sekolah mereka. Berdasarkan hasil penelitian, 56 responden (78,9%) lebih memilih untuk menggunakan motor saat berangkat sekolah. Dari responden yang menggunakan motor, 15 orang (26,8%) diantaranya mengalami obesitas. Menurut Kas & Mustakim berkurangnya aktivitas fisik dan peningkatan penggunaan sosial media menjadi penyebab semakin meningkatnya jumlah obesitas pada remaja [12].

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 10 responden (14,1%) yang sering melakukan aktivitas berat/olahraga. Dalam satu minggu, responden tersebut rata-rata melakukan aktivitas berat selama 3 hari dengan waktu ± 34 menit. Sedangkan untuk aktivitas sedang seperti bersepeda pulang pergi, berjalan sedang, dan berenang dilakukan oleh 44 responden (61,9%). Dalam satu minggu, rata-rata responden melakukan aktivitas sedang yaitu selama 4-5 hari dengan waktu ± 43 menit.

Berdasarkan hasil penelitian, dari 7 responden dengan aktivitas fisik tinggi, 4 responden (57,1%) berjenis kelamin laki-laki dan dari 25 responden dengan aktivitas fisik rendah, 20 responden (80%) berjenis kelamin perempuan. Dari hasil tersebut dapat dilihat bahwa, motivasi untuk melakukan aktivitas fisik juga didasarkan pada jenis kelamin. Remaja dengan jenis kelamin laki-laki cenderung lebih banyak melakukan aktivitas fisik seperti olahraga salah satunya karena untuk meningkatkan kepercayaan diri yang berkaitan dengan maskulinitas.

Selanjutnya dari 7 responden dengan aktivitas fisik tinggi, 5 responden (71,4%) tidak sering mengonsumsi *fast food* dan dari 25 responden dengan aktivitas fisik rendah, 10 responden (40%) sering mengonsumsi *fast food*. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat mempengaruhi pola

konsumsi *fast food* seorang remaja. Remaja dengan aktivitas fisik tinggi lebih memilih untuk tidak mengonsumsi *fast food*. Hal itu dapat terjadi karena remaja dengan aktivitas fisik tinggi tentu memerlukan energi yang banyak untuk melakukan aktivitasnya, sehingga mereka lebih memilih untuk mengonsumsi makanan berat daripada hanya mengonsumsi *fast food*.

4. Konsumsi *Fast Food*

Jenis *fast food* yang sering dijumpai seperti *hamburger*, *fried chicken*, *french fries potatoes*, *soft drink*, dan *pizza*. *Fast food* memiliki kelebihan antara lain penyajian yang cepat sehingga tidak menghabiskan waktu lama, dapat dihidangkan kapan dan dimana saja, *higienis*, dianggap sebagai makanan bergengsi dan makanan gaul. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas di SMA N 1 Banguntapan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hafid & Hanafi yang menyatakan bahwa terdapat hubungan konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada remaja di Kabupaten Gorontalo ($p\ value = 0,002$) [14]. Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Sumiyati et al. yang menyatakan bahwa ada hubungan konsumsi *fast food* dengan obesitas remaja di SMK Yappika Legok ($p\ value = 0,000$) [15]. Namun, hasil penelitian ini tidak sehubungan dengan penelitian yang dilakukan oleh Laowo yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pola makan *fast food* terhadap status gizi remaja di SMP Muhammadiyah Lubuk Pakam ($p\ value = 2,471$) [16].

Menurut Yulianingsih konsumsi *fast food* dikatakan baik jika konsumsinya tidak lebih dari 1 kali dalam seminggu, jika lebih dari 1 kali dalam seminggu maka dikatakan tidak baik [17]. Menurut penelitian yang dilakukan di Bangladesh, siswa dengan kebiasaan frekuensi konsumsi *fast food* > 2 hari/minggu berisiko mengalami obesitas. Penelitian lain yang dilakukan di Amerika juga menyebutkan bahwa seseorang yang mempunyai kebiasaan konsumsi *fast food* (porsi besar) dengan frekuensi 2-3 kali dalam seminggu dapat menyebabkan hipertensi dan apabila anak-anak selama 30 hari berturut-turut

mengonsumsi *fast food* dapat menyebabkan lemak dan gula dalam tubuh meningkat sehingga mengalami obesitas [18].

Hasil penelitian ini memperoleh jenis *fast food* yang paling sering dikonsumsi responden adalah bakso, mie ayam, dan mie instan dengan rata-rata frekuensi konsumsi makanan tersebut adalah 3-6 kali/ minggu. *Fast food* dapat menyebabkan terjadinya obesitas karena mengandung kalori yang tinggi, lemak yang tinggi, namun rendah serat [19].

Berdasarkan hasil penelitian, dari 29 responden yang sering mengonsumsi *fast food*, 22 responden (75,9%) berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan fakta di lapangan, remaja perempuan memang cenderung lebih mudah tergoda dalam membelanjakan uang sakunya untuk membeli *fast food*. Bahkan tidak sedikit diantara mereka yang hanya dengan mengonsumsi *fast food* sudah merasa kenyang. Kemudian terbentuklah *mindset* bahwa lebih baik mengonsumsi *fast food* daripada mengonsumsi nasi dan lauk yang sehat dengan alasan *fast food* lebih enak, cepat, mudah didapat, dan tidak membosankan.

Kebiasaan konsumsi *fast food* tentu mempunyai hubungan yang sangat erat dengan jumlah uang saku responden. Semakin banyak uang saku yang didapat maka kemungkinan seseorang untuk jajan/ konsumsi *fast food* juga semakin tinggi. Berdasarkan hasil penelitian, dari 30 responden dengan uang saku kategori banyak, 21 responden diantaranya (70%) berjenis kelamin perempuan. Rata-rata uang saku responden adalah Rp 16.423,00/ hari. Hasil penelitian menunjukkan semua responden menyatakan bahwa uang saku tersebut biasa mereka gunakan untuk membeli jajan/ *fast food*. Rata-rata sisa uang saku responden yaitu sebesar Rp 5.385,00. Sisa uang saku tersebut mereka gunakan untuk menabung. Selain itu, dari hasil penelitian terdapat 25 responden (35,2%) mempunyai uang saku sedikit dan mereka tidak sering membelanjakan uangnya untuk membeli *fast food*.

Pada penelitian ini, dari 17 (23,9%) remaja dengan obesitas sebagian besar tidak sering mengonsumsi *fast food* sebanyak 14 orang (82,3%). Hasil tersebut bisa disebabkan oleh banyak faktor mengapa remaja dengan obesitas sebagian besar justru tidak sering mengonsumsi *fast food*. Faktor- faktor yang

kemungkinan dapat mempengaruhi terjadinya obesitas pada remaja yaitu frekuensi makan karbohidrat yang berlebihan, riwayat keluarga, dan kurangnya aktivitas fisik. Seperti yang diketahui bahwa remaja dengan obesitas pada penelitian ini kurang dalam melakukan aktivitas fisik, mereka cenderung melakukan aktivitas fisik sedang dan ringan. Kurangnya aktifitas fisik menyebabkan metabolisme tubuh juga menjadi menurun yang akhirnya menyebabkan penimbunan lemak dalam tubuh dan menyebabkan obesitas.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan dalam penelitian ini, maka didapatkan kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik ($p = 0,040$) dan konsumsi *fast food* ($p = 0,026$) dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA N 1 Banguntapan. Tidak ada hubungan antara jenis kelamin ($p = 0,898$) dan uang saku ($p = 0,116$) dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA N 1 Banguntapan Bantul Yogyakarta

SARAN

1. Bagi SMA N 1 Banguntapan

Pihak sekolah memberikan edukasi kepada para siswa untuk sering melakukan aktivitas fisik dan mengurangi konsumsi *fast food*. Pihak sekolah berkolaborasi dengan Puskesmas sehingga ada pemantauan dan edukasi dari Puskesmas secara rutin.

2. Bagi Siswa di SMA N 1 Banguntapan

Semua siswa di SMA N 1 Banguntapan mengurangi risiko terjadinya obesitas khususnya dengan mengurangi konsumsi *fast food*, menambah aktivitas fisik, dan lebih bijak dalam menggunakan uang sakunya.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan dan melakukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja dengan sampel dan variabel yang lebih banyak.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] WHO, “Obesity and Overweight,” 2018, [Online]. Available: <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- [2] Riskesdas, *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018.
- [3] W. Oroh, “Hubungan Obesitas Dengan Kejadian Diabetes Mellitus,” *E-Journal Keperawatan*, 2018.
- [4] S. K. Pelealu *et al.*, “Hubungan Pola Makan dan Minum Dengan Kejadian Obesitas di SMA Negeri 1 Tomohon,” vol. 02, no. 02, pp. 32–37, 2021.
- [5] K. Choudhary, P. Mathur, M. Garg, and P. P. Gupta, “Prevalence of overweight and obesity amongst adolescents and identification of risk factors,” *Int. J. Contemp. Pediatr.*, vol. 4, no. 4, p. 1153, 2017.
- [6] P. S. Nugroho, “Jenis Kelamin dan Umur Berisiko Terhadap Obesitas Pada Remaja di Indonesia,” *An-Nadaa J. Kesehat. Masy.*, vol. 7, no. 2, pp. 110–114, 2020.
- [7] E. W. Demerath *et al.*, “Anatomical Patterning of Visceral Adipose Tissue : Race , Sex , and Age Variation,” *Obesity*, vol. 15, no. 12, pp. 2984–2993, 2007.
- [8] N. Hidayah and P. A. Bowo, “Pengaruh Uang Saku, Locus of Control, Dan Lingkungan Teman Sebaya Terhadap Perilaku Konsumtif,” *Econ. Educ. Anal. J.*, vol. 7, no. 3, pp. 1025–1039, 2019, doi: 10.15294/eeaj.v7i3.28337.
- [9] D. T. Oktaviani and P. S. Nugroho, “Hubungan Konsumsi Sayur dan Jumlah Uang Saku dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMPN 18 Samarinda,” *Borneo Student Res.*, vol. 2, no. 3, pp. 1915–1921, 2021.
- [10] I. Telisa, Y. Hartati, and A. D. Haripamilu, “Faktor Risiko Terjadinya Obesitas Pada Remaja SMA,” *Faletahan Heal. J.*, vol. 7, no. 3, pp. 124–131, 2020.
- [11] A. Margawati, H. S. Wijayanti, N. A. Faizah, and M. I. Syaher, “Hubungan Menonton Video Mukbang Autonomous Sensory Meridian Response, Keinginan Makan dan Uang Saku Dengan Asupan Makan dan Status Gizi Mahasiswa,” *J. Gizi Indones.*, vol. 8, no. 2, 2020.
- [12] S. R. Kas and M. Mustakim, “Determinan Obesitas Remaja di SMAN 3 Watansoppeng pada Masa Pandemi Covid -19,” *J. Din. Kesehat. Masy.*, pp. 9–15, 2023.
- [13] A. S. B. Meilana, F. Bachtiar, Condrowati, and F. Nazhira, “Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh pada Remaja,” *Malahayati Nurs. J.*, vol. 4, no. 2, pp. 503–514, 2022, doi: 10.33024/mnj.v5i2.7982.
- [14] W. Hafid and S. Hanafi, “Hubungan Aktivitas Fisik dan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja,” *Kampurui J. Kesehat. Masy. (The*

J. Public Heal., vol. 1, no. 1, pp. 6–10, 2019, doi: 10.55340/kjkm.v1i1.49.

- [15] I. Sumiyati, Anggriyani, and A. Mukhsin, “Hubungan Antara Konsumsi Makanan Fast Food Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja,” *JUMANTIK (Jurnal Ilm. Penelit. Kesehatan)*, vol. 7, no. 3, pp. 242–246, 2022.
- [16] S. K. Laowo, “Hubungan Pengetahuan dan Pola Makan Fast Food Terhadap Status Gizi Pada Anak SMP Muhammadiyah Lubuk Pakam Kabupaten Deli Serdang,” Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan, 2018.
- [17] R. Yulianingsih, “Hubungan Konsumsi Fast Food dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja SMA N 1 Baturetno Wonogiri,” STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta, 2017.
- [18] I. Pamela, “Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja dan Dampaknya Bagi Kesehatan,” *J. IKESMA*, vol. 14, no. 2, pp. 144–153, 2018.
- [19] F. Zulfa, “Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast food Modern dengan Status Gizi (BB/TB Z-Score) di SD Al-Muttaqin Tasikmalaya,” *Univ. Siliwangi Tasikmalaya*, 2011.