

HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN OBESITAS PADA REMAJA SMP SEDERJAT

(The Correlation Of Lifestyle With The Obesity For The Teenagers Of Junior High School)

Astri Putri Pratiwi, Budi Nugroho, Pawiono
STIKES PEMKAB JOMBANG
E-mail : astrijo776@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Obesitas merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang mempunyai dampak yang cukup besar. Terjadinya obesitas secara umum berkaitan dengan keseimbangan energi di dalam tubuh yang dipengaruhi oleh faktor yang berasal dari dalam tubuh ataupun dari luar tubuh yang berkaitan dengan gaya hidup seperti perubahan pola makan dan rendahnya aktifitas fisik yang kemudian membuat semakin banyak penduduk golongan tertentu yang mengalami masalah gizi berlebih. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan obesitas pada remaja SMP sederajat di wilayah kerja Puskesmas Pulo Lor Kabupaten Jombang. **Metode:** Desain penelitian ini adalah analitik korelasional dengan pendekatan *cross sectional* dengan populasi semua remaja obesitas di SMP Sederajat kelas VII di wilayah kerja Puskesmas Pulo Lor Kabupaten Jombang sejumlah 34 responden. Teknik sampling penelitian ini adalah *total sampling*. Variabel independen adalah gaya hidup dan variabel dependen adalah obesitas pada remaja SMP Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 22 dan 25 April 2017. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner kemudian diolah dengan uji statistik *chi-square*. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar (55,9%) responden mempunyai gaya hidup negatif sebanyak 19 orang, dan sebagian besar (61,8%) responden memiliki obesitas sebanyak 21 orang. Dari hasil uji korelasi menunjukkan nilai $p \text{ value} = 0,02 < \alpha 0,05$ yang berarti ada hubungan antara gaya hidup dengan obesitas pada remaja SMP sederajat di wilayah kerja Puskesmas Pulo Lor Kabupaten Jombang. **Pembahasan:** Dengan penelitian ini diharapkan responden mampu mengatur atau mengontrol gaya hidup dengan menjaga pola makan dan aktifitas fisik sehingga obesitas yang dialami dapat berkurang.

Kata Kunci : Gaya Hidup, Obesitas, Remaja

ABSTRACT

Introduction: Obesity is one of the public health problems that has big enough impact. The occurrence of obesity in general is related to the balance of energy in the body that is influenced by factors that are derived from inside the body or outside the body that associate with lifestyle such as dietary habit changes and low physical activity which then makes more population of certain groups who experience excess nutritional problems. This research aimed to determine the correlation of lifestyle with the obesity for the teenagers of junior high school and the like at working area of PUSKESMAS Pulo Lor in Jombang District. **Method:** The design of this research was correlation analytic with cross sectional approach with population of all obese teenagers of Junior High School and the like, at class VII in working area of PUSKESMAS Pulo Lor in Jombang District. as many as 34 respondents. The sampling technique of this research was total sampling. Independent variable was lifestyle and dependent variable was obesity for teenagers of Junior High School This research was conducted on April 22nd and 25th 2017. Data collection in this research used questionnaire then it was processed by chi-square statistical test. **Result:** The result of research showed that the most of respondents (55.9%) had negative lifestyle as many as 19 people, and the most of respondents (61.8%) had obesity as many as 21 people. From the results of correlation test showed $p \text{ value} = 0.02 < \alpha 0.05$, which meant there was a correlation of lifestyle with the obesity for the teenagers of Junior High School and the like at working area of PUSKESMAS Pulo Lor in Jombang District. **Discussion:** With this research it is expected that respondents are able to manage or control the lifestyle by maintaining dietary habit and physical activity so that obesity that they experience can be reduced.

Keywords: Lifestyle, Obesity, Teenager

PENDAHULUAN

Obesitas yaitu kegemukan atau kelebihan berat badan yang melampaui berat badan normal, merupakan salah satu problem kesehatan masyarakat yang mempunyai dampak yang cukup besar dari orang-orang tertentu yang mengalaminya, baik dari segi kosmetika, estetika, yang lebih banyak dikaitkan dengan penampilan seseorang (Misnadiarly, 2007). Obesitas bisa terjadi pada semua kalangan, yang dulu menimpa orang tua sudah mulai dialami anak. Anak-anak yang mengalami obesitas berada dalam kondisi berbahaya, kelebihan berat badan akan sangat mengganggu kesehatan (Novia, 2011). Dari segi medis, obesitas menjadi salah satu faktor risiko bagi timbulnya beberapa penyakit tertentu yang kadang-kadang berakibat fatal jika tidak ditanggulangi secara dini (Misnadiarly, 2007). Beberapa penyakit yang di timbulkan pada anak dengan obesitas diantaranya diabetes melitus tipe 2, kolesterol yang tinggi, penyakit jantung koroner, serangan stroke, tekanan darah tinggi, gangguan pernafasan, dan sebagainya (Novia, 2011). Tingginya prevalensi obesitas akan berkaitan dengan tingginya resiko untuk mendapat berbagai penyakit tersebut (Soegih dan Wiramihardja, 2009).

Menurut pakar Amerika naiknya angka-angka tersebut di negaranya adalah karena gaya hidup (*lifestyle*) masyarakatnya. Gaya hidup masyarakat tercermin antara lain, oleh perilaku makan dan aktivitas fisik masyarakat sehari-hari. Kehidupan modern yang menjadi ciri kehidupan masyarakat Amerika itu mengimbas masyarakat negara kita, terutama di kota besar (Soegih dan Wiramihardja, 2009). Dalam masyarakat yang mengalami transisi dari masyarakat tradisional menuju masyarakat modern, akan terjadi perubahan gaya hidup pada masyarakat tersebut yang akan mempengaruhi derajat kesehatan. Kondisi ini dapat beresiko mengakibatkan obesitas pada masyarakat modern karena kurang berolah raga ditambah lagi kebiasaan masyarakat modern mengkonsumsi makanan cepat saji yang kurang mengandung serat (Pontoh, 2013).

Prevalensi obesitas anak usia 6-11 tahun di Amerika Serikat meningkat dari 7% pada tahun 1980 menjadi 18% pada tahun 2010. Demikian pula, prevalensi obesitas remaja usia 12-19 tahun meningkat dari 5% pada tahun 1980 menjadi 18% pada tahun 2010. Pada tahun 2010, lebih dari sepertiga dari anak-anak dan remaja di Amerika Serikat yang mengalami kelebihan berat badan (CDC, 2013 dalam Marfuah, 2015).

Dari hasil Riskesdas 2007 (Depkes RI, 2008) menunjukkan prevalensi obesitas secara nasional adalah sebesar 19,1%. Prevalensi nasional obesitas pada laki-laki lebih rendah dari pada perempuan, secara berturut-turut sebesar 13,9% dan 23,8%. Di daerah perkotaan prevalensi obesitas lebih tinggi dari pada di pedesaan, masing-masing sebesar 23,8% dan 16,3% (Almatsier, 2011 dalam Novitasary, 2013). Di Jawa Timur sendiri, prevalensi balita obesitas mencapai angka yang cukup tinggi yaitu sebesar 17,1% (Dinas Kesehatan Kota Surabaya, 2010). Di Kabupaten Jombang tahun 2014 dari jumlah yang dilakukan pemeriksaan obesitas ini, yang dinyatakan obesitas sebesar 2.452 laki-laki dan 3.068 perempuan (Dinas Kesehatan, 2014). Sedangkan berdasarkan data dari Dinas Kabupaten Jombang tahun 2015 dari jumlah yang dilakukan pemeriksaan obesitas ini, yang dinyatakan obesitas sebesar 10.304 (16,94%), terdiri dari 4.941 laki-laki dan 5.363 perempuan (Dinkes Kabupaten Jombang, 2015). Di Kota Jombang jumlah laki-laki dan perempuan yang mengalami obesitas terbanyak yaitu di wilayah kerja Puskesmas Pulolor sebanyak 161 orang (Dinkes Kabupaten Jombang, 2015).

Terjadinya obesitas secara umum berkaitan dengan keseimbangan energi di dalam tubuh. Keseimbangan energi di dalam tubuh dipengaruhi oleh berbagai faktor baik yang berasal dari dalam tubuh yaitu regulasi fisiologi dan metabolisme ataupun dari luar tubuh yang berkaitan dengan gaya hidup (lingkungan) yang akan mempengaruhi kebiasaan makan dan aktivitas fisik (Soegih dan Wiramihardja, 2009). Keseimbangan energi ini dapat dicapai bila energi yang masuk ke dalam tubuh melalui makanan sama dengan energi yang digunakan (Khasanah, 2012).

Bila mengetahui seseorang berbakat menjadi gemuk, lebih baik waspada untuk mencegah terjadinya obesitas. Namun, jika kelebihan makanan dan kurangnya aktivitas fisik menjadi penyebab utama terjadinya obesitas tersebut, maka kombinasi diet dan olah raga merupakan langkah yang tepat untuk menanggulangi obesitas (Misnadiarly, 2007).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Wulandari, dkk (2016) menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna secara statistik antara pola makan dengan obesitas dan aktifitas fisik dengan obesitas. Penelitian lain yang mendukung adalah penelitian yang dilakukan oleh Pramono (2014) menunjukkan bahwa kontribusi energi makanan jajanan lokal > 300 kkal dan tingkat aktivitas fisik ringan beresiko 3,2 kali dan 5,1 kali sebabkan obesitas pada remaja.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian Hubungan Gaya Hidup Dengan Obesitas Pada Remaja SMP Sederajat di Wilayah Kerja Puskesmas Pulolor Kabupaten Jombang.

METODE PENELITIAN

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional yakni mengkaji hubungan antara variabel dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja obesitas di SMP sederajat kelas VII di wilayah kerja Puskesmas Pulo Lor Kabupaten Jombang yang berjumlah 34 orang. Jumlah sample dalam semua remaja obesitas di SMP sederajat kelas VII di wilayah kerja Puskesmas Pulo Lor Kabupaten Jombang yang berjumlah 34 orang.

Teknik pengambilan sampel adalah dengan cara menggunakan *total sampling* karena sampel yang diambil meliputi keseluruhan unsur populasi. Variabel independen dalam penelitian ini adalah gaya hidup dan Variabel dependen dalam penelitian ini adalah obesitas pada remaja SMP. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data gaya hidup adalah dengan menggunakan kuesioner dan instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data obesitas dengan

pengukuran IMT menggunakan timbangan (neraca) dan *stature meter* (meteran).

Analisis data menggunakan penyajian analisis bivariat. Analisa bivariat berfungsi untuk mengetahui hubungan antar variabel (Sujarweni, 2014). Untuk menguji hubungan dua variabel yang diteliti dalam penelitian ini, peneliti menggunakan uji korelasi *Chi-Square*.

Penelitian ini dilaksanakan di MTsN Denanyar dan SMPN 4 Jombang Jombang wilayah kerja Puskesmas Pulo Lor Kabupaten Jombang pada tanggal 22 dan 5 April 2017.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian akan membahas tentang data umum dan data khusus. Data umum menampilkan karakteristik responden berdasarkan umur dan lama jenis kelamin. Sedangkan data khusus berkaitan dengan gaya hidup, obesitas serta hubungan gaya hidup dengan obesitas pada remaja SMP sederajat di wilayah kerja Puskesmas Pulo Lor Kabupaten Jombang

Tabel 1 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya (79,4%) responden berumur 13-14 tahun sebanyak 27 orang dan sebagian besar (67,6%) responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 23 orang.

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar (55,9%) responden mempunyai gaya hidup negatif sebanyak 19 orang. Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar (61,8%) responden memiliki obes 2 sebanyak 21 orang.

Tabel 4 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya (78,9%) responden memiliki gaya hidup negatif dan memiliki obes 2 sebanyak 15 orang.

Dari hasil uji *Chi-Square* diperoleh angka signifikan atau nilai *probalitas* (0,02), yang berarti lebih kecil dari 0,05, maka data H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada hubungan gaya hidup dengan obesitas pada remaja SMP Sederajat di wilayah kerja Puskesmas Pulo Lor Kabupaten Jombang. Dari hasil uji tersebut tingkat hubungan antara dua variabel dengan ditunjukkan nilai korelasi 0,370 yang terletak antara 0,200-0,399 dengan kategori rendah

Tabel 1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur di wilayah kerja Puskesmas Pulo Lor Kabupaten Jombang tahun 2017

No.	Data Umum	Frekuensi	Presentase (%)
1	Umur		
	< 13 tahun	7	20,6
	13 – 14 tahun	27	79,4
2	Jenis Kelamin		
	Laki – laki	11	32,4
	Perempuan	23	67,6

Sumber : Data Primer 2017

Tabel 2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan gaya hidup di wilayah kerja Puskesmas Pulo Lor Kabupaten Jombang tahun 2017

No.	Gaya Hidup	Frekuensi	Presentase (%)
1	Positif	15	44,1
2	Negatif	19	55,9
	Total	34	100

Sumber : Data Primer 2017

Tabel 3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan obesitas di wilayah kerja Puskesmas Pulo Lor Kabupaten Jombang tahun 2017

No.	Obesitas	Frekuensi	Presentase (%)
1	Obes 1	13	38,2
2	Obes 2	21	61,8
	Total	34	100

Sumber : Data Primer 2017

Tabel 4 Tabulasi silang gaya hidup dengan obesitas pada remaja SMP Sederajat di wilayah kerja Puskesmas Pulo Lor Kabupaten Jombang tahun 2017

Gaya Hidup	Obesitas				Total	
	Obes 1		Obes 2		f	%
	f	%	f	%		
Positif	9	60,0	6	40,0	15	100
Negatif	4	21,1	15	78,9	19	100
Total	13	38,2	21	61,8	34	100

Uji Chi-Square $\rho = 0,02 < 0,05$

Sumber : Data Primer 2017

PEMBAHASAN

Gaya Hidup pada remaja SMP Sederajat

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar (55,9%) responden mempunyai gaya hidup negatif sebanyak 19 orang.

Gaya hidup menurut Kotler (2002:192) adalah pola hidup seseorang di dunia yang diekspresikan dalam aktivitas, minat, dan opininya. Secara umum dapat

diartikan sebagai suatu gaya hidup yang dikenali dengan bagaimana orang menghabiskan waktunya (aktivitas), apa yang penting orang pertimbangkan pada lingkungan (minat), dan apa yang orang pikirkan tentang diri sendiri dan dunia di sekitar (opini) (Proverawati dan Rahmawati, 2012).

Menurut pendapat Amstrong (dalam Nugraheni, 2003) gaya hidup seseorang dapat dilihat dari perilaku yang dilakukan oleh individu seperti kegiatan-kegiatan

untuk mendapatkan atau mempergunakan barang-barang dan jasa, termasuk didalamnya proses pengambilan keputusan pada penentuan kegiatan-kegiatan tersebut. Lebih lanjut Amstrong (dalam Nugraheni, 2003), menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi gaya hidup seseorang ada 2 faktor yaitu faktor yang berasal dari dalam diri individu (internal) antara lain sikap, pengalaman, dan pengamatan, kepribadian, konsep diri, motif, dan persepsi. Adapun faktor yang berasal dari luar (eksternal) antara lain kelompok referensi, keluarga dan kelas Sosial (Ramadhani, 2011). Komponen gaya hidup terdiri dari pola makan dan aktivitas fisik (Soegih dan Wiramihardja, 2009).

Berdasarkan tabel dan teori diatas dapat diketahui bahwa dari 19 responden mempunyai gaya hidup negatif dapat dilihat dari pola makan yang buruk seperti sering mengkonsumsi gorengan, makanan dan minuman yang manis, mie instan, ngemil, jarang mengkonsumsi sayur dan buah, jarang sarapan pagi, dan makan tidak tepat waktu. Selain itu juga dilihat dari aktivitas fisik yang rendah seperti jarang olahraga, sering menonton televisi dan bermain game, dan jarang bersepeda. Hal ini dimungkinkan karena faktor eksternal yaitu kelompok referensi dimana kelompok referensi yang memberikan pengaruh langsung atau tidak langsung terhadap perilaku dan gaya hidup seseorang seperti teman atau kelompok bermain. Selain itu keluarga terutama orang tua secara tidak langsung juga dapat mempengaruhi gaya hidup seseorang.

Obesitas pada remaja SMP Sederajat

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar (61,8%) responden memiliki obesitas sebanyak 21 orang.

Obesitas adalah suatu keadaan di mana terjadi penumpukan lemak tubuh yang berlebih, sehingga berat badan seseorang jauh di atas normal (Khasanah, 2012). Sedangkan obesitas atau kegemukan oleh *world health organization* (WHO) di definisikan sebagai akumulasi lemak abnormal atau berlebihan yang dapat mengganggu kesehatan (Destyana, 2012). *Overweight* dan obesitas terjadi karena banyak faktor, antara lain faktor genetik,

disfungsi (gangguan) salah satu bagian otak, pola makan yang berlebih, kurang gerak/ olah raga, pengaruh emosional, dan faktor lingkungan (Cahyono, 2012).

Berdasarkan tabel dan teori diatas dapat diketahui bahwa kegemukan atau obesitas dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Keadaan ini di mungkinkan bahwa obesitas bisa terjadi karena berlebihnya jumlah makanan yang diasumsi oleh seseorang selain itu obesitas terjadi akibat mengkonsumsi kalori lebih banyak dari pada yang diperlukan oleh tubuh.

Faktor pertama yang mempengaruhi obesitas adalah usia. Pada penelitian ini didapatkan sebagian besar (63,0%) responden umur 13-14 tahun mengalami obesitas sebanyak 17 orang.

Obesitas dapat terjadi pada semua golongan umur, akan tetapi pada anak biasanya timbul menjelang remaja dan dalam masa remaja terutama anak wanita, selain berat badan meningkat dengan pesat, juga pertumbuhan dan perkembangan lebih cepat, sehingga pada akhirnya remaja yang cepat tumbuh dan matang itu akan mempunyai tinggi badan yang relative rendah di bandingkan dengan anak yang sebayanya (Hasdianah dan Suprpto, 2014).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dapat diketahui bahwa pada remaja berat badan meningkat di mungkinkan karena menjelang remaja dan dalam masa remaja mengalami ketidakstabilan sebagai dampak dari perubahan-perubahan biologis dan meningkatnya kadar lemak dalam tubuh.

Faktor kedua yang mempengaruhi obesitas adalah jenis kelamin. Pada penelitian ini didapatkan bahwa sebagian besar (65,2%) responden dengan jenis kelamin perempuan memiliki obesitas sebanyak 15 orang.

Pada wanita kurangnya aktivitas fisik sangat mempengaruhi kesehatannya, apalagi jika aktivitasnya kurang namun asupan makan lebih banyak masuk maka akan menyebabkan penimbunan lemak yang akan mengakibatkan obesitas (Nurmalina dalam Novitasary dkk, 2013).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dapat diketahui bahwa dari 15 responden yang berjenis kelamin perempuan memiliki obesitas lebih tinggi. Keadaan ini di mungkinkan karena

anak perempuan memiliki aktifitas fisik rendah.

Hubungan Gaya Hidup dengan Obesitas pada remaja SMP Sederajat di wilayah kerja Puskesmas Pulo Lor Kabupaten Jombang

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat bahwa hampir seluruhnya (78,9%) responden memiliki gaya hidup negatif dan memiliki obes 2 sebanyak 15 orang.

Dari hasil uji *Chi-Square* diperoleh angka signifikan atau nilai *probalitas* (0,02), yang berarti lebih kecil dari 0,05, maka data H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada hubungan gaya hidup dengan obesitas pada remaja SMP Sederajat di wilayah kerja Puskesmas Pulo Lor Kabupaten Jombang. Dari hasil uji tersebut tingkat hubungan antara dua variabel dengan ditunjukkan nilai korelasi 0,370 yang terletak antara 0,200-0,399 kategori rendah, hal ini dikarenakan obesitas dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti faktor genetik, faktor pelayanan kesehatan, dan faktor lingkungan.

Gaya hidup seperti perubahan pola makan dan rendahnya aktifitas fisik inilah yang kemudian membuat semakin banyak penduduk golongan tertentu yang mengalami masalah gizi berlebih. Pola makan yang tidak baik adalah mengonsumsi makanan tinggi lemak, tinggi garam, tinggi gula, tetapi rendah serat dan vitamin. Makanan yang kurang bergizi ini sering disebut dengan istilah *junk food*. (Khasanah, 2012).

Orang yang kegemukan lebih responsif dibandingkan dengan berberat badan normal terhadap isyarat lapar eksternal, seperti rasa dan bau makanan, atau saatnya waktu makan. Orang yang gemuk cenderung makan bila ia merasa ingin makan, bukan makan pada saat ia merasa lapar. Makan menjadi kebiasaan, bukan lagi kebutuhan (Cahyono, 2012).

Pola makan berlebih inilah yang menyebabkan mereka sulit untuk keluar dari kegemukan jika orang tersebut tidak memiliki kontrol diri dan motivasi yang kuat untuk mengurangi berat badan. Dengan asupan kalori yang melebihi jumlah kalori yang keluar, maka kelebihanannya disimpan dalam tubuh menjadi timbunan

lemak yang tersebar di bagian-bagian tertentu, seperti pinggang, perut, lengan bagian atas, dan bagian tubuh lainnya (Cahyono, 2012).

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan kebutuhan energi (*energy expenditure*), sehingga apabila aktivitas fisik rendah maka kemungkinan terjadinya obesitas akan meningkat. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa lamanya kebiasaan menonton televisi (inaktivitas) berhubungan dengan peningkatan prevalensi obesitas. Sedangkan aktivitas fisik yang sedang hingga tinggi akan mengurangi kemungkinan terjadinya obesitas (Soegih dan Wiramihardja, 2009).

Berdasarkan tabel dan teori diatas dapat diketahui bahwa dari 15 responden mempunyai gaya hidup negatif dan mengalami obes 2. Gaya hidup negatif dapat dilihat dari perubahan pola makan dan rendahnya aktifitas fisik. Perubahan pola makan seperti sering mengonsumsi gorengan, makanan dan minuman yang manis, mie instan, ngemil, jarang mengonsumsi sayur dan buah, jarang sarapan pagi, dan makan tidak tepat waktu. Sedangkan aktivitas fisik yang rendah seperti jarang olahraga, sering menonton televisi dan bermain game, dan jarang bersepeda. Hal inilah yang di mungkinkan kemudian membuat masalah gizi berlebih (obesitas).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Gaya hidup remaja SMP Sederajat di wilayah kerja Puskesmas Pulo Lor Kabupaten Jombang sebagian besar responden memiliki gaya hidup negatif sejumlah 19 responden (55,9%).
2. Obesitas remaja SMP Sederajat di wilayah kerja Puskesmas Pulo Lor Kabupaten Jombang sebagian besar responden mengalami obes 2 sejumlah 21 responden (61,8%).
3. Ada hubungan gaya hidup dengan obesitas pada remaja SMP Sederajat diperoleh $\rho = 0,02 < \alpha 0,05$.

Saran

Bagi peneliti, diharapkan dapat memberikan pengalaman melakukan penelitian serta dapat menambah ilmu pengetahuan mengenai obesitas.

Bagi masyarakat, diharapkan mampu mengatur atau mengontrol gaya hidup dengan menjaga pola makan, dan aktifitas fisik sehingga obesitas yang dialami dapat dicegah.

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan menghubungkan obesitas dengan faktor-faktor lainnya.

Bagi pelayanan kesehatan khususnya pemegang program obesitas, diharapkan memberikan penyuluhan pada remaja obesitas tentang gaya hidup yang baik atau positif sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup sehat.

Bagi institusi pendidikan diharapkan, dapat terus mengembangkan materi pembelajaran tentang gaya hidup dengan obesitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Cahyono, J. B. Suharjo B. (ed.). 2012. *Gaya Hidup dan Penyakit Modern*. Yogyakarta : Kanisius
- Destyana, Tuegeh dkk. 2012. Hubungan obesitas dengan gaya hidup pada pasien rawat jalan di BLU RSU Prof. Dr. R.D. kandou manado. Online <http://ejournal.unsrat.ac.id/> Diakses pada tanggal 16 Januari 2017
- Dinkes Kab Surabaya. 2011. Dinas kesehatan surabaya. Online <http://dinkes.surabaya.go.id/> Diakses pada tanggal 16 Januari 2017
- Dinkes Kab Jombang. 2014. Profil kesehatan 2014. Jombang : Dinkes Jombang
- Dinkes Kab Jombang. 2015. Profil kesehatan 2015. Jombang : Dinkes Jombang
- Hasdianah, HR dan Sentot Imam Suprpto. 2014. *Patologi dan Patofisiologi Penyakit*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Khasanah, Nur. 2012. *Waspada! Beragam Penyakit Degeneratif Akibat Pola Makan*. Jakarta : Laksana
- Marfuah, Dewi. 2015. Kualitas tidur hubungannya dengan obesitas pada anak sekolah dasar di Yogyakarta. Online <http://www.e-jurnal.com/> Diakses pada tanggal 08 Januari 2017
- Misnadiarly. 2007. *Obesitas Sebagai Faktor Resiko Beberapa Penyakit*. Jakarta : Pustaka Obor Populer
- Novia, Rina. 2011. *Obesitas : Gejala, Bahaya, dan Terapinya*. Jakarta : Bestari Kids
- Novitasary, Meiriyani Deliana dkk. 2013. Hubungan antara aktivitas fisik dengan obesitas pada wanita usia subur peserta jamkesmas di puskesmas wawonasa kecamatan singkil manado. Online <http://ejournal.unsrat.ac.id/> Diakses pada tanggal 19 Januari 2017
- Nugrahaeni, Dyan Kunthi. 2011. *Konsep Dasar Epidemiologi*. Jakarta : EGC
- Nursalam. 2016. *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Pramono, Adriyan dan Muchammad Sulchan. 2014. Kontribusi makanan jajanan dan aktifitas fisik terhadap kejadian obesitas pada remaja di kota semarang. Online <http://www.ejournal.undip.ac.id/> Diakses pada tanggal 09 Januari 2017
- Pontoh, Idham. 2013. *Dasar-Dasar Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta : In Media
- Proverawati, Atikah dan Eni Rahmawati. 2012. *Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS)*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Ramadhani, Afnidar. 2011. Gambaran gaya hidup (*life style*) beresiko di kalangan kaum homoseksual (*gay*) di kota medan. Online <http://id.123dok.com/> Diakses pada tanggal 30 Januari 2017
- Soegih, Rachmad dan Kunkun K Wiramihardja (ed). 2009. *Obesitas Permasalahan dan Terapi Praktis*. Jakarta : Sagung Seto
- Sujarweni, V. Wiratna. 2014. *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Yogyakarta : Gava Media
- Wulandari, Syamsinar dkk. 2016. Faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja di sma negeri 4

kendari tahun 2016. Online
<http://ojs.uho.ac.id/index.php/>
Diakses pada tanggal 08 Januari
2017