

HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA

Nabawiyah
Universitas Riau

Ns. Arneliwati. M.Kep
Universitas Riau

Yesi Hasneli N. S.,Kp., MNS
Universitas Riau

Korespondensi penulis: nabawiyah0556@student.unri.ac.id

Abstract. A person's lifestyle has something to do with his health, especially physical activity. This study aims to determine the relationship between the level of physical activity with the incidence of obesity in adolescents at SMA Negeri 6 Mandau. **Methods:** This study used a quantitative descriptive design and a cross sectional approach. The research sample was 199 respondents who were taken based on inclusion criteria using stratified random sampling technique. The analysis used is bivariate analysis using chi-square test. **Results:** There were 23 respondents (31.5%) who were underweight who did light physical activity, 23 people (25.6%) did moderate physical activity, and 10 people (27.8%) did heavy physical activity. Respondents in the normal category who did light physical activity were 3 people (4.1%), 46 people (51.1%) did moderate physical activity, and 16 people (44.4%) did heavy physical activity. Respondents in the pre-obese category who did light physical activity were 40 people (54.8%), 12 people (13.3%) who did moderate physical activity, and 9 people (25.0%) who did heavy physical activity. While respondents in the obese category who did light physical activity were 7 people (9.6%), 9 people (7.7%) did moderate physical activity, and 1 person (2.8%) did heavy physical activity. The results of statistical tests showed that there was a significant relationship between the level of physical activity and the incidence of obesity in adolescents with p value $(0.000) < \alpha (0.05)$. **Conclusion:** The level of physical activity has a significant relationship with the incidence of obesity in adolescents.

Keywords: Adolescents, Obesity, Physical activity

Abstrak. Gaya hidup seseorang mempunyai kaitan dengan kesehatannya, khususnya aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 6 Mandau. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian adalah 199 responden yang diambil berdasarkan kriteria inklusi menggunakan teknik *stratified random sampling*. Analisis yang digunakan adalah analisis bivariat menggunakan uji *chi-square*. **Hasil:** Terdapat responden dengan kategori kurus yang melakukan aktivitas fisik ringan sebanyak 23 orang (31,5%), 23 orang (25,6%) melakukan aktivitas fisik sedang, dan 10 orang (27,8%) yang melakukan aktivitas fisik berat. Responden dengan kategori normal yang melakukan aktivitas fisik ringan sebanyak

3 orang (4,1%), 46 orang (51,1%) melakukan aktivitas fisik sedang, dan 16 orang (44,4%) yang melakukan aktivitas fisik berat. Responden dengan kategori pre-obesitas yang melakukan aktivitas fisik ringan sebanyak 40 orang (54,8%), 12 orang (13,3%) yang melakukan aktivitas fisik sedang, dan 9 orang (25,0%) yang melakukan aktivitas fisik berat. Sedangkan responden dengan kategori obesitas yang melakukan aktivitas fisik ringan sebanyak 7 orang (9,6%), 9 orang (7,7%) melakukan aktivitas fisik sedang, dan 1 orang (2,8%) yang melakukan aktivitas fisik berat. Hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara hubungan tingkat aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja dengan $p \text{ value } (0,000) < \alpha (0,05)$. **Kesimpulan:** Tingkat aktivitas fisik mempunyai hubungan yang bermakna terhadap kejadian obesitas pada remaja.

Kata kunci: Aktivitas fisik, obesitas, remaja.

LATAR BELAKANG

Prevalensi obesitas di Indonesia terus meningkat setiap tahunnya, dimana pada tahun 2013 prevalensi obesitas di Indonesia pada penduduk dengan usia >15 tahun sebesar 26,6% dan mengalami kenaikan mencapai 31,0% di tahun 2018, sedangkan prevalensi obesitas pada remaja usia 15-24 tahun di Riau sebesar 12,6% (Riskesdas, 2018).

Obesitas atau kegemukan tidak hanya ditemukan pada orang dewasa tetapi juga pada anak-anak dan remaja, kelebihan berat badan pada masa remaja kemungkinan meningkat 20 kali lipat dibandingkan saat masa kanak-kanak (Hastuti, 2019). Pencegahan dan penanggulangan obesitas dapat dilakukan dengan membuat pilihan makanan yang lebih sehat seperti membatasi asupan energi dari total lemak dan gula, meningkatkan konsumsi buah dan sayuran, serta kacang-kacangan dan biji-bijian. Aktivitas fisik yang teratur (60 menit sehari untuk anak-anak dan 150 menit dalam seminggu untuk orang dewasa) juga dapat mencegah dan menanggulangi obesitas (*World Health Organization*, 2021). Salah satu faktor yang berperan pada obesitas adalah aktivitas fisik, seiring perkembangan zaman terjadi berbagai perubahan gaya hidup terutama pada aktivitas fisik.

Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi, aktivitas fisik mengacu pada semua gerakan termasuk selama waktu senggang atau sebagai bagian dari pekerjaan seseorang (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Kementerian Kesehatan RI (2019) menunjukkan proporsi

penduduk Indonesia diatas usia 10 tahun yang kurang melakukan aktivitas fisik meningkat dari 26,1% pada 2013 menjadi 33,5% pada 2018, tingkat aktivitas fisik masyarakat Indonesia masih dalam kondisi yang mengkhawatirkan, pada tahun 2018 terdapat 33,5% warga Indonesia yang ada pada kriteria kurang aktivitas fisik atau mereka yang melakukan olahraga kurang dari 150 menit dalam satu minggu.

Remaja dengan aktivitas fisik yang ringan berpeluang 85,4% mengalami obesitas, sedangkan remaja dengan aktivitas fisik sedang berpeluang 16,4% mengalami obesitas (Sopiah *et al.*, 2021). Anak-anak dan remaja berusia 5-17 tahun yang melakukan aktivitas fisik rata-rata 60 menit per hari dengan intensitas sedang hingga kuat dapat memberikan manfaat yang lebih untuk kesehatan, seperti meningkatkan kesehatan tulang, meningkatkan kebugaran otot dan kardiorespirasi, serta membantu menjaga berat badan yang sehat (*World Health Organization*, 2020). Hasil penelitian Ratna *et al* (2021) didapatkan 82,4% remaja obesitas dengan aktivitas fisik rendah, 69,1% remaja yang tidak mengalami obesitas dengan aktivitas fisik sedang, sedangkan 100% remaja yang tidak mengalami obesitas remaja dengan aktivitas fisik.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di SMA Negeri 6 Mandau pada tanggal 24 Februari 2022, didapatkan bahwa lebih dari 75% dari 13 siswa di SMAN 6 Mandau mengalami kegemukan atau obesitas. Remaja cenderung melakukan aktivitas fisik ringan dimana saat jam istirahat belajar remaja lebih memilih duduk bersama teman atau mengerjakan tugas daripada berolahraga, rata-rata remaja menggunakan kendaraan seperti sepeda motor atau angkutan umum untuk berangkat sekolah. Terdapat 873 masyarakat Desa Sebangar dengan mata pencaharian petani/pekebun, ada sebagian remaja laki-laki yang membantu orang tua dikebun namun rata-rata remaja perempuan memilih untuk dirumah daripada membantu orang tua dikebun.

KAJIAN TEORITIS

1. Remaja

Menurut Rosuliana *et al* (2020) remaja adalah seseorang yang berusia 10-18 tahun yang merupakan periode peralihan masa anak-anak ke dewasa dimana terjadi perubahan pada pertumbuhan dan kematangan baik dalam fisik, kognitif, sosial dan emosional yang dimulai dengan masa pubertas. Pertumbuhan fisik pada remaja tidak selalu disertai dengan kematangan berpikir, dimana remaja mudah dipengaruhi oleh

teman sebaya dan media sosial sehingga rawan terpengaruh oleh perilaku yang tidak sehat atau mendapatkan informasi kesehatan, mengonsumsi jajanan yang tidak bergizi atau kurang beraktivitas fisik karena terlalu sering bermain *game* sehingga malas untuk bergerak (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

2. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan segala sesuatu bentuk kegiatan yang membuat tubuh bergerak, rata-rata orang dewasa membutuhkan 150 menit aktivitas fisik dengan intensitas sedang (*Centers for Disease Control, 2015*). Aktivitas fisik mengacu pada semua gerakan termasuk selama waktu senggang, transportasi ke suatu tempat, atau sebagai bagian dari pekerjaan seseorang. Aktivitas fisik dibagi dalam 3 kategori yaitu aktivitas fisik berat, aktivitas fisik sedang dan aktivitas fisik ringan (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

3. Obesitas

Obesitas merupakan kelebihan lemak tubuh yang terkumpul dan tersimpan didalam jaringan seseorang sehingga menyebabkan kelebihan berat badan yang dapat memunculkan dampak buruk bagi kesehatan (*World Health Organization, 2021*). Anak-anak dengan kelebihan berat badan cenderung tumbuh menjadi remaja yang obesitas, remaja obesitas akan berlanjut menjadi obesitas pada usia dewasa dan meningkatkan risiko kesakitan dan kematian (Masnar, 2021). Faktor-faktor penyebab obesitas antara lain, Genetik atau keturunan, Umur, Jenis Kelamin, Konsumsi makanan, Gaya hidup tidak aktif.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif kuantitatif menggunakan pendekatan *cross sectional* untuk mencari hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja. Penelitian kuantitatif adalah metode penelitian data dalam bentuk angka-angka yang digunakan untuk meneliti populasi atau Sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisa data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2018). Penelitian deskriptif adalah penelitian yang memaparkan atau menjelaskan informasi tentang suatu gejala, peristiwa, atau kejadian sebagaimana adanya (Mukhid, 2021). Pengumpulan data pada penelitian *cross sectional*

baik untuk variabel *independent* ataupun variabel *dependent* dilakukan beriringan atau bersamaan (Adiputra *et al*, 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Univariat

1. Karakteristik Responden

Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan pada tanggal 23 Agustus 2022 di SMA Negeri 6 mandau. Jumlah responden pada penelitian adalah 197 orang. Responden pada penelitian ini terdiri dari siswa/siswi kelas X MIPA 1, X MIPA 2, X MIPA 3, X IPS 1, X IPS 2 X IPS 3, XI MIPA 1, XI MIPA 2, XI MIPA 3, XI MIPA 4, XI IPS 1, XI IPS 2 dan XI IPS 3 yang telah memenuhi kriteria inklusi sebagai subjek penelitian, diperoleh karakteristik responden meliputi usia dan jenis kelamin yang dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel Karakteristik responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia :		
14 tahun	11	5,5
15 tahun	72	36,2
16 tahun	105	52,8
17 tahun	11	5,5
Jenis Kelamin :		
Laki-laki	45	22,6
Perempuan	154	77,4
Total	199	100

Hasil penelitian ini responden memiliki rentang usia 14-17 tahun dengan mayoritas responden berusia 16 tahun sebanyak 105 orang (52,8%), usia 14 tahun sebanyak 11 (5,5%), usia 15 tahun sebanyak 72 (36,2%), dan usia 17 tahun sebanyak 11 (5,5%). Mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan yaitu sebanyak 154 orang (77,4%), sedangkan laki-laki sebanyak 45 (22,6%).

2. Hasil Aktivitas Fisik pada Remaja

Aktivitas fisik ditentukan berdasarkan kuesioner *Physical Activity Questionnaire for Adolescent* (PAQ-A). Menghitung skor akhir kuesioner *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A) yaitu dengan mengambil rata-rata dari 8 pertanyaan dimana skor 1-2,3 dikategorikan aktivitas fisik ringan, skor 2,4-3,7 dikategorikan aktivitas fisik sedang, dan skor 3,8-5 dikategorikan aktivitas fisik berat.

Tabel *Frekuensi Aktivitas Fisik*

Aktivitas fisik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ringan	73	36,7
Sedang	90	45,2
Berat	36	18,1
Total	199	100.0

Penelitian ini memperoleh data bahwa sebagian besar remaja di SMA Negeri 6 Mandau melakukan aktivitas fisik ringan sebanyak 73 responden (36,7%), 90 responden (45,2%) melakukan aktivitas fisik sedang, dan 36 responden (18,1%) melakukan aktivitas fisik berat.

3. Hasil Kejadian Obesitas pada Remaja

Kejadian obesitas dapat dilihat berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT merupakan cara sederhana untuk memantau status gizi seseorang, khususnya yang berkaitan dengan kekurangan dan kelebihan berat badan (obesitas), dimana nilai IMT diambil dari perhitungan antara berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) seseorang. IMT >30 dikategorikan obesitas, 25,0-29,9 dikategorikan pre-obesitas, 18,5-24,9 dikategorikan normal, dan <18,5 dikategorikan kurus. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh tentang kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 6 Mandau dapat dilihat pada tabel dibawah.

Tabel *Frekuensi Obesitas*

Kejadian obesitas	Frekuensi (f)	Persentase(%)
Kurus	56	28,1
Normal	65	32,7
Pre-Obesitas	61	30,7
Obesitas	17	8,5
Total	199	100,0

Berdasarkan tabel dari 199 responden didapatkan hasil 65 responden (32,7%) dengan kategori normal, 61 responden (30,7%) dengan kategori pre-obesitas, 56 responden (28,1%) dengan kategori kurus, dan 17 responden (8,5%) dengan kategori obesitas.

B. Analisis Bivariat

1. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja

Penelitian ini menggunakan analisis bivariat untuk mencari hubungan dua variabel yaitu aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri

6 Mandau. Hasil uji hipotesis diperoleh adanya hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja dengan menggunakan uji *Chi-square*. Hasil analisis *Chi-square* hubungan tingkat aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 6 Mandau:

Tabel Hasil Analisis Tingkat Aktivitas Fisik dan Kejadian Obesitas

Aktivitas fisik	Kurus		Normal		Pre-Obesitas		Obesitas		Total		P-Value
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Ringan	23	31,5	3	4,1	40	54,8	7	9,6	73	100,0	0,000
Sedang	23	25,6	46	51,1	12	13,3	9	7,7	90	100,0	
Berat	10	27,8	16	44,4	9	25,0	1	2,8	36	100,0	
Total	56	28,1	65	32,7	61	30,7	17	8,5	199	100,0	

Tabel menunjukkan bahwa hasil analisis *Chi-square* dengan taraf signifikansi 5% (0,05) diperoleh nilai signifikansi atau $p = 0,000$ dimana $p < \alpha$ (0,05) yang berarti ada hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 6 Mandau. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan kategori kurus yang melakukan aktivitas fisik ringan sebanyak 23 orang (31,5%), 23 orang (25,6%) melakukan aktivitas fisik sedang, dan 10 orang (27,8%) yang melakukan aktivitas fisik berat. Responden dengan kategori normal yang melakukan aktivitas fisik ringan sebanyak 3 orang (4,1%), 46 orang (51,1%) melakukan aktivitas fisik sedang, dan 16 orang (44,4%) yang melakukan aktivitas fisik berat. Responden dengan kategori pre-obesitas yang melakukan aktivitas fisik ringan sebanyak 40 orang (54,8%), 12 orang (13,3%) yang melakukan aktivitas fisik sedang, dan 9 orang (25,0%) yang melakukan aktivitas fisik berat. Sedangkan responden dengan kategori obesitas yang melakukan aktivitas fisik ringan sebanyak 7 orang (9,6%), 9 orang (7,7%) melakukan aktivitas fisik sedang, dan 1 orang (2,8%) yang melakukan aktivitas fisik berat.

A. Pembahasan Penelitian

1. Karakteristik responden

a. Usia

Penelitian ini dilakukan pada siswa SMA Negeri 6 Mandau kelas X dan XI yang berusia 14 sampai dengan 17 tahun. Data yang dikumpulkan mendapat hasil yaitu remaja usia 14 tahun sebanyak 11 (5,5%), usia 15 tahun sebanyak 72 (36,2%), usia 16 tahun 105 (52,8%), dan usia 17 tahun sebanyak 11 (5,5%). Menurut hasil penelitian Hendra (2016) remaja yang berusia 15-18 tahun ditemukan 220 remaja mengalami obesitas yang terdiri dari 59 laki-laki dan 161 perempuan. Kemajuan teknologi masa kini membuat remaja sering menghabiskan waktu dengan duduk berjam-jam memainkan *smartphone*, main komputer dan juga menonton TV sehingga kurang melakukan aktivitas fisik.

Peningkatan ketersediaan internet dengan perangkat yang tersebar luas seperti *smartphone* dan komputer memberikan remaja untuk mengakses dan menggunakan internet pada setiap saat (Karki, Singh, Maharjan, Shrestha, Thapa, 2021). Remaja masa kini mempunyai gaya hidup menetap seperti berkumpul dengan teman-temannya untuk bermain *game online*, menonton TV berjam-jam hingga lupa atau tidak sempat untuk melakukan kegiatan fisik disertai mengonsumsi makanan yang berlebih. Jika perilaku menetap berlangsung dalam waktu yang lama, dapat mengakibatkan beberapa masalah kesehatan diantaranya obesitas, diabetes melitus dan penyakit jantung koroner (Arini, 2020).

Menurut asumsi peneliti dan berdasarkan teori yang ada, faktor usia dan kebiasaan individu dalam menggunakan perangkat digital dapat meningkatkan risiko mengalami obesitas. Terlebih pada usia remaja ditemukan adanya peningkatan dalam menggunakan perangkat digital, sehingga memiliki risiko yang tinggi mengalami obesitas.

b. Jenis kelamin

Penelitian ini didominasi siswa berjenis kelamin perempuan sebanyak 154 responden (77,4%). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Sopiah (2021) menunjukkan bahwa remaja yang paling banyak menderita obesitas di Kelurahan Bunut Barat adalah remaja berjenis kelamin perempuan, karena remaja perempuan lebih banyak menghabiskan waktu di rumah dengan menonton video atau film melalui *smartphone*.

Pada periode kematangan, aktivitas fisik remaja laki-laki hampir sama dengan remaja perempuan, akan tetapi setelah pubertas remaja laki-laki memiliki angka yang jauh lebih tinggi (Arini, 2020). Obesitas lebih sering dijumpai pada perempuan terutama pada masa remaja, hal ini disebabkan faktor endokrin dan perubahan hormonal. Remaja perempuan lebih banyak menyimpan lemak, sedangkan remaja laki-laki lebih banyak massa otot dan tulang (Vina, 2018).

Menurut asumsi peneliti berdasarkan teori yang ada, dapat dikatakan bahwa individu yang berjenis kelamin perempuan lebih berisiko mengalami obesitas dibandingkan individu yang berjenis kelamin laki-laki dikarenakan adanya perbedaan faktor hormonal dan tingkat aktivitas fisiknya.

2. Aktivitas fisik pada remaja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 73 responden (36,7%) melakukan aktivitas fisik ringan, 90 responden (45,2%) yang melakukan aktivitas fisik sedang, dan 36 responden (18,1%) yang melakukan aktivitas fisik berat. Sebagian besar remaja di SMA Negeri 6 Madau melakukan aktivitas fisik sedang. Remaja hanya melakukan aktivitas fisik saat disekolah pada jam olahraga yang diselenggarakan 1-2 kali dalam seminggu dan membantu pekerjaan orang tua saat akhir pekan (hari minggu). Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi obesitas, sehingga tingkat aktivitas remaja obesitas lebih rendah bila dibandingkan dengan remaja non-obesitas (Kurdanti dkk, 2015). Kecenderungan kurangnya aktivitas fisik disebabkan karena kemajuan teknologi masa kini yang membuat remaja lebih sering menghabiskan waktu dengan duduk berjam-jam memainkan *handphone*, main komputer, dan juga menonton televisi sehingga kurang dalam melakukan olahraga atau aktivitas lainnya. Remaja yang kurang dalam melakukan aktivitas fisik cenderung mengalami obesitas karena kurangnya aktivitas yang menyebabkan menumpuknya lemak tubuh yang berlebihan dan kurangnya aktivitas yang tidak mengimbangi asupan makan (Hendra dkk, 2016).

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa 73 responden (36,7%) melakukan aktivitas fisik ringan. Hal ini disebabkan karena remaja yang menikmati waktu istirahat untuk membeli jajanan disekolah, remaja juga

menghabiskan waktu istirahat dengan duduk-duduk dan mengobrol dengan teman. Sebagian besar remaja saat diluar jam sekolah menghabiskan waktu dengan menonton televisi, bermain *game* maupun belajar (Sari *et al*, 2017).

Menurut asumsi peneliti berdasarkan teori yang ada dapat dikatakan bahwa kecenderungan kurangnya aktivitas fisik disebabkan karena kemajuan teknologi masa kini yang membuat remaja lebih sering menghabiskan waktu dengan duduk berjam-jam memainkan *handphone*, main komputer, dan juga menonton televisi sehingga kurang dalam melakukan olahraga atau aktivitas lainnya.

3. Kejadian Obesitas Pada Remaja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 199 responden didapatkan 65 responden (32,7%) dengan kategori normal, 61 responden (30,7%) dengan kategori pre-obesitas, 56 responden (28,1%) dengan kategori kurus, dan 17 responden (8,5%) dengan kategori obesitas.

Obesitas terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar. Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sari *et al* (2017) menunjukkan bahwa penyebab terjadinya obesitas pada remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya adalah aktivitas fisik. Kejadian obesitas dipengaruhi oleh rendahnya tingkat aktivitas fisik yang dilakukan remaja dan tingginya konsumsi asupan *makronutrient* seperti karbohidrat, lemak dan protein guna menghasilkan energi (Sari *et al*, 2017).

Berdasarkan asumsi peneliti remaja dengan obesitas disebabkan karena adanya ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar. Remaja cenderung menghabiskan waktu dengan duduk berjam-jam memainkan *handphone*, menonton televisi sehingga kurang dalam melakukan olahraga atau aktivitas lainnya.

4. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja

Hasil analisis *Chi-square* dengan taraf signifikansi 5% (0,05) diperoleh nilai signifikansi atau $p = 0,000$ dimana $p < \alpha$ (0,05) yang berarti ada hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja, hal ini berarti hipotesis penelitian dapat diterima. Penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Asyura dan Novi (2018) menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan

kejadian obesitas pada remaja ($p \text{ value} = 0,001 < 0,05$). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sopiha, dkk (2021) menunjukkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja ($p \text{ value} = 0,000 < 0,05$).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan kategori kurus yang melakukan aktivitas fisik ringan sebanyak 23 orang (31,5%), 23 orang (25,6%) melakukan aktivitas fisik sedang, dan 10 orang (27,8%) yang melakukan aktivitas fisik berat. Responden dengan kategori normal yang melakukan aktivitas fisik ringan sebanyak 3 orang (4,1%), 46 orang (51,1%) melakukan aktivitas fisik sedang, dan 16 orang (44,4%) yang melakukan aktivitas fisik berat. Responden dengan kategori pre-obesitas yang melakukan aktivitas fisik ringan sebanyak 40 orang (54,8%), 12 orang (13,3%) yang melakukan aktivitas fisik sedang, dan 9 orang (25,0%) yang melakukan aktivitas fisik berat. Sedangkan responden dengan kategori obesitas yang melakukan aktivitas fisik ringan sebanyak 7 orang (9,6%), 9 orang (7,7%) melakukan aktivitas fisik sedang, dan 1 orang (2,8%) yang melakukan aktivitas fisik berat. Berdasarkan penelitian ini, sebagian remaja dengan kategori obesitas melakukan aktivitas fisik ringan. Remaja dengan kategori obesitas biasanya akan mudah lelah saat melakukan olahraga, sehingga remaja yang obesitas akan lebih malas melakukan olahraga.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 6 Mandau pada tahun 2022 didapatkan bahwa ada hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja dengan nilai $p = 0,000 (< 0,05)$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden pada kategori kurus yang melakukan aktivitas fisik ringan sebanyak 23 orang (31,5%), 23 orang (25,6%) pada aktivitas sedang, dan 10 orang (27,8%) pada aktivitas berat. Responden dengan kategori normal yang melakukan aktivitas fisik ringan sebanyak 3 orang (4,1%), 46 orang (51,1%) pada aktivitas sedang, dan 16 orang (44,4%) pada aktivitas berat. Responden dengan kategori pre-obesitas yang melakukan aktivitas fisik ringan sebanyak 40 orang (54,8%), 12 orang (13,3%) pada aktivitas sedang, dan 9 orang (25,0%) pada aktivitas berat. Sedangkan responden dengan kategori obesitas yang melakukan aktivitas fisik ringan sebanyak 7 orang (9,6%), 9 orang (7,7%) pada aktivitas sedang, dan 1 orang (2,8%) pada aktivitas fisik berat.

DAFTAR REFERENSI

- Asyura, S., & Yanti, N. (2019). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada pelajar di sma negeri 4 banda aceh tahun 2018. *journal of healthcare technology and medicine*, 4(1), 155. <https://doi.org/10.33143/jht m.v4i1.996>
- Atika Maulida, S., Ernalina, Y., & Bebasari, E. (2017). Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa smkn di pekanbaru. *jurnal online mahasiswa*, 4(1), 1–8. <https://media.neliti.com/media/publications/188812-id-hubungan-aktivitas-fisik-dengan-kejadian.pdf>
- CDC. (2015). *Physical Activity*. <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/child ren/index.htm>
- Danari, A. L., Mayulu, N., & Onibala, F. (2013). Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak sd di kota manado. *ejournal keperawatan (e-kp)*, 1(1), 4–7.
- Hendra, C., Manampiring, A. E., & Budiarmo, F. (2016). Faktor-faktor risiko terhadap obesitas pada remaja di kota bitung. *jurnal e-biomedik*, 4(1), 2–6. <https://doi.org/10.35790/ebm.4.1.2016.11040>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Menkes : Remaja harus sehat*. <https://www.kemkes.go.id/article/view/18051600001/menkes-remajaindonesia-harus-sehat.html>
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Apa Definisi Aktivitas Fisik?* <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographicp2ptm/obesitas/apa-definisi-aktivitas-fisik>
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Gizi saat remaja tentukan kualitas keturunan*. <https://www.kemkes.go.id/article/view/20012600004/gizi-saat-remaja-tentukan-kualitas-keturunan.html>
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2007). Keputusan Menteri Kesehatan RI No. 562 Tahun 2007 tentang Komisi Nasional Etik Penelitian Kesehatan. In *Kementerian Kesehatan RI* (pp. 01–04). <http://www.pdpersi.co.id/peraturan/kepmenkes/kmk5622007.pdf>
- Kurdanti, dkk (2015) Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja. *Jurnal gizi klinik Indonesia*, Vol.11, No.4 (179-190). <https://jurnal.ugm.ac.id/jgki/article/view/22900>
- Masnar, A. I. A. & A. (2021). *Obesitas anak dan remaja : faktor risiko, pencegahan dan isu terkini*. CV. Edugizi Pratama Indonesia. https://books.google.co.id/books?id=l8oweaaaqbaj&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Ni'matul, jihan syaiyidah nur arini. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja. *Skripsi*, 1–66.

- Novi Enis Rosuliana, Robiatul Adawiyah, & D. F. (2020). *Paket edukasi pada remaja terhadap kecenderungan menikah dini*. uwais inspirasi indonesia. https://books.google.co.id/books?id=xaaceaaaqbaj&printsec=copyright&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Rifki, W. W. & muhamad S. (2013). *Gizi untuk aktivitas fisik dan kebugaran*. <http://repository.unp.ac.id/id/eprint/489>
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*:ALFABETA.
- UNICEF. (2021). *Strategi Komunikasi Perubahan Sosial Dan Perilaku : Meningkatkan Gizi Remaja Di Indonesia*. 12–13.
- Vina, M. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMP Dharma Pancasila Medan. *Universitas Sumatera Utara*, 33(1), 37–49.
- Wahyuningsih, R., & Pratiwi, I. G. (2019). Hubungan aktifitas fisik dengan kejadian kegemukan pada remaja di jurusan gizi politeknik kesehatan mataram. *action: aceh nutrition journal*, 4(2), 163. <https://doi.org/10.30867/action.v4i2.180>
- World Health Organization. (2020). *Physical activity*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Yensasnidar, Y., Nurhamidah, N., & Putri, A. dewi K. (2018). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada murid sekolah dasar negeri 11 lubuk buaya kota padang tahun 2018. *jurnal kesehatan perintis (perintis 's health journal)*, 5(2), 156–161. <https://doi.org/10.33653/jkp.v5i2.147>