

Hubungan Aktivitas Fisik, Pola Makan, Konsumsi Fast Food Dan Genetik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di SMKN 2 Banjarbaru Tahun 2016

Correlation of Physical Activity, Dietary Habit, Fast Food and Genetic with Obesity in Adolescents at SMKN 2 Banjarbaru in 2016

Akhmad Mahyuni^{1*}, Dianita Anggraini², Erma Iriani²

¹ STIKES Husada Borneo, Jl. A. Yani Km 30,5 No.4 Banjarbaru, Kalimantan Selatan

² Alumni STIKES Husada Borneo, Jl. A. Yani Km 30,5 No.4 Banjarbaru, Kalimantan Selatan

*korespondensi : firyalasmin@yahoo.com

Abstract

Obesity in adolescents has increased in Indonesia over the past few years, obesity must be addressed early on because of the many health risks that can occur in children or adolescents who are obese. Some factors that can lead to obesity is physical activity, dietary habit, fast food and genetic factor. This study aims to determine the correlation of physical activity, diet, fast food and genetic with obesity in adolescents in SMKN 2 Banjarbaru in 2016. This type of research is analytic survey with cross sectional design. The population in this study were 273 people with a total sample were 86 people with proportional random sampling technique. The results showed that the prevalence of obesity in adolescents in SMKN 2 Banjarbaru to 32,6%, for the adolescent physical activity is known that most of the respondents have an active physical activity. The most respondent have dietary habit and fast food was sufficiently. While genetics factor also influence obesity in adolescents. Conclusion were no correlation between physical activity, dietary habit, fast food and genetic factor with obesity incidence in adolescents at SMKN 2 Banjarbaru. In suggestion according to the results of this study were to reactivate monitoring the nutritional status of students through existing UKS.

Keywords : *physical activity, dietary habit, fast food, genetic, obesity and adolescent*

Pendahuluan

World Health Organization (WHO) (1) menyatakan pada tahun 2008 angka obesitas di dunia sebesar 11,9% dan lebih dari 1.4 milyar remaja yang berusia 20 tahun atau lebih menderita *overweight*, dan penderita obesitas sebanyak 200 juta adalah remaja laki-laki dan 300 juta adalah remaja perempuan. *Overweight* dan obesitas adalah resiko terbesar penyebab kematian global. Sekitar 3.4 juta remaja meninggal setiap tahunnya karena kedua hal tersebut. Hal lain yang harus diperhatikan adalah 44% penderita diabetes, 23% penderita jantung dan antara 7-41% penderita kanker berhubungan dengan *overweight* dan obesitas. Hal ini di anggap wajar terjadi, pasalnya masyarakat perkotaan yang hidup di bawah tuntutan ekonomi dipaksa melupakan gaya hidup yang sehat. Kepadatan rutinitas merupakan satu faktor utama pergeseran masyarakat untuk berolah raga dan makan makanan yang sehat (2).

Di Indonesia sendiri, meskipun angka kelebihan berat badan dan obesitas tidak

setinggi di negara lain, namun angka ini terus mengalami peningkatan. Berdasarkan data Riskesdas, pada tahun 2010, 1,4 persen remaja mengalami kelebihan berat badan dan obesitas, namun pada tahun 2013 angka tersebut meningkat menjadi 10,8 persen dengan 8,3 persen menderita kelebihan berat dan 2,5 persen menderita obesitas (3,4).

Obesitas adalah keadaan dimana seseorang memiliki berat badan yang lebih berat dibandingkan berat badan idealnya yang disebabkan terjadinya penumpukan lemak ditubuhnya (5). Banyak yang menjadi penyebab terjadinya obesitas yaitu dari faktor genetik, obesitas lebih cenderung diturunkan atau orang yang mengalami obesitas cenderung karena adanya keturunan dalam suatu keluarga besar, faktor lingkungan dan aktivitas yang kurang, gaya hidup yang tidak sehat dan makanan yang dimakan juga dapat terjadinya obesitas (misalnya apa yang dimakan dan berapa kali seseorang makan serta bagaimana aktivitasnya). Orang yang sudah mengalami obesitas biasanya sudah terbiasa dengan

malas-malasan dan kurang melakukan olahraga apalagi melakukan aktivitas yang dapat mengeluarkan keringat sebagai pembuangan lemak.

Obesitas menurut Dariyo dalam Galih Tri Utomo (6) dapat terjadi pada siapa saja, baik balita maupun orang dewasa. Remaja adalah usia 15 sampai 18 tahun. Masa remaja adalah masa masa transisi yang ditandai dengan perubahan aspek fisik, psikis, dan psikososial. Berkaitan dengan pertumbuhan fisik tersebut, bentuk tubuh yang ideal dan wajah yang menarik merupakan hal yang diidam-idamkan oleh hampir semua orang.

Obesitas harus diatasi sejak dini karena banyaknya resiko gangguan kesehatan yang dapat terjadi pada remaja yang mengalami obesitas. Remaja dengan obesitas dapat mengalami masalah dengan sistem jantung dan pembuluh darah (*kardiovaskuler*) yaitu hipertensi dan *dislipidmedia* (kelainan pada *kolesterol*). Remaja juga bisa mengalami gangguan fungsi hati dimana terjadi peningkatan SGOT dan SGPT serta hati yang membesar. Bisa juga terbentuk hati empedu dan penyakit kencing manis (*diabetes mellitus*). Pada sistem pernafasan dapat terjadi gangguan fungsi paru, mengorok saat tidur, dan sering mengalami tersumbatnya jalan nafas (*obstructive sleep apnea*). Obesitas juga bisa mempengaruhi kesehatan kulit dimana dapat terjadi *striae* atau garis-garis putih terutama didaerah perut (*white/purple stripes*). Selain itu gangguan psikologis juga dapat terjadi pada anak dan remaja dengan obesitas (7).

Hasil *survey* awal yang dilakukan di SMKN 2 Banjarbaru (20%) siswa mengalami obesitas. Hasil dari wawancara yang dilakukan terhadap 15 orang siswa yang mengalami obesitas di SMKN 2 Banjarbaru didapatkan informasi bahwa faktor yang menyebabkan obesitas adalah genetik, konsumsi *fast food*, pola makan dan aktivitas fisik.

Berdasarkan data diatas peneliti tertarik untuk meneliti hubungan aktivitas fisik, pola makan, konsumsi *fast food* dan keturunan/genetik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMKN 2 Banjarbaru Tahun 2016.

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian *survey* analitik dengan pendekatan *cross sectional*.

Populasi dalam penelitian ini yaitu semua remaja kelas X dan XI yang ada di SMKN 2 Banjarbaru Tahun 2016, Berdasarkan jumlah siswa kelas X yang berjumlah 316 orang dan untuk kelas XI yang berjumlah 273 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 86 orang remaja di SMKN 2 Banjarbaru. Sampel diambil dengan menggunakan tehnik *stratified random sampling*.

Variabel *independent* (bebas) dalam penelitian ini adalah aktifitas fisik, pola makan, konsumsi *fast food* dan *genetic*. Variabel *dependent* (terikat) dalam penelitian ini adalah kejadian obesitas pada remaja.

Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner dan formulir *food frequency questionnaire*. Teknik analisis data menggunakan uji *chi square* dengan $\alpha = 0,05$.

Hasil Penelitian

A. Kejadian obesitas pada remaja di SMKN 2 Banjarbaru Tahun 2016

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kejadian Obesitas pada Remaja di SMKN 2 Banjarbaru Tahun 2016

No	Kejadian Obesitas	Jumlah	%
1.	Obesitas	28	32,6
2.	Tidak obesitas	58	67,4
Jumlah		86	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa distribusi frekuensi kejadian obesitas pada remaja dari 86 responden, sebagian besar tidak mengalami obesitas.

B. Aktivitas fisik pada remaja di SMKN 2 Banjarbaru Tahun 2016

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Remaja di SMKN 2 Banjarbaru Tahun 2016

No	Aktivitas fisik	Jumlah	%
1.	Kurang aktif	37	43
2.	Aktif	49	57
Jumlah		86	100

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa distribusi frekuensi aktivitas fisik remaja dari

86 responden, sebagian besar responden berada pada kategori aktivitas fisik aktif.

C. Pola makan pada remaja di SMKN 2 Banjarbaru Tahun 2016

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pola Makan Remaja di SMKN 2 Banjarbaru Tahun 2016

No	Pola makan	Jumlah	%
1.	Kurang	7	8,1
2.	Cukup	45	52,3
3.	Lebih	34	39,6
Jumlah		86	100

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa distribusi frekuensi pola makan remaja dari 86 responden, sebagian besar responden mempunyai pola makan dengan kategori cukup.

D. Konsumsi *fast food* pada remaja di SMKN 2 Banjarbaru Tahun 2016

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Konsumsi *Fast Food* Remaja di SMKN 2 Banjarbaru Tahun 2016

No	Pola makan	Jumlah	%
1.	Kurang	6	6,9
2.	Cukup	44	51,1
3.	Lebih	36	42
Jumlah		86	100

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa distribusi frekuensi konsumsi *Fast Food* remaja dari 86 responden, sebagian besar responden mengkonsumsi makanan siap saji (*fast food*) dengan kategori cukup.

E. Genetik pada remaja di SMKN 2 Banjarbaru Tahun 2016

1. Genetik (IMT ayah)

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Genetik (IMT ayah) Remaja di SMKN 2 Banjarbaru Tahun 2016

No	Kejadian Obesitas	Jumlah	%
1.	Obesitas	23	26,7
2.	Tidak obesitas	63	73,3
Jumlah		86	100

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa distribusi frekuensi genetik (IMT ayah) pada remaja dari 86 responden, sebagian besar IMT ayah responden pada kategori tidak obesitas.

2. Genetik (IMT ibu)

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Genetik (IMT ibu) Remaja di SMKN 2 Banjarbaru Tahun 2016

No	Kejadian Obesitas	Jumlah	%
1.	Obesitas	28	32,6
2.	Tidak obesitas	58	67,4
Jumlah		86	100

Berdasarkan tabel 6 diketahui bahwa distribusi frekuensi genetik (IMT ibu) pada remaja dari 86 responden, sebagian besar IMT ibu responden tidak obesitas.

F. Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMKN 2 Banjarbaru Tahun 2016

Tabel 7. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMKN 2 Banjarbaru tahun 2016

No	Aktivitas fisik	Kejadian obesitas				Total	
		Obesitas		Tidak obesitas		N	%
n	%	n	%				
1.	Kurang aktif	25	89,3	12	20,7	37	56,9
2.	Aktif	3	10,7	46	79,3	49	43,1
Total		28	100	58	100	86	100

Berdasarkan tabel 7 dapat terlihat bahwa sebagian besar aktivitas fisik responden adalah aktif, yaitu sebanyak 49 responden (56,8%) dengan kejadian obesitas sebagian besar pada kategori tidak obesitas yaitu sebanyak 46 responden (53,3%). Akan tetapi pada remaja yang mempunyai aktivitas kurang aktif sebagian besar mengalami obesitas yaitu sebanyak 25 responden (89,3%).

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Chi-square* diperoleh nilai $p = 0,000$ dengan nilai $p < (= 0,05)$, maka ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMKN 2 Banjarbaru Tahun 2016.

G. Hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja di SMKN 2 Banjarbaru Tahun 2016

Tabel 8. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMKN 2 Banjarbaru Tahun 2016

No	Pola makan	Kejadian obesitas				Total	
		Obesitas		Tidak obesitas		N	%
n	%	n	%				
1.	Kurang	0	0	7	12,1	7	8,1

2.	Cukup	6	21,4	39	67,2	45	52,3
3.	Lebih	22	78,6	12	20,7	34	39,6
Total		28	100	58	100	86	100

Berdasarkan tabel 8 dapat terlihat bahwa sebagian besar pola makan responden adalah cukup, yaitu sebanyak 45 responden (52,3%) dengan kejadian obesitas sebagian besar pada kategori tidak obesitas yaitu sebanyak 39 responden (45,3%). Akan tetapi pada remaja yang mempunyai pola makan lebih sebagian besar mengalami obesitas yaitu sebanyak 22 responden (78,6%).

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Chi-square* diperoleh nilai $p = 0,000$ dengan nilai $p < (= 0,05)$, maka ada hubungan antara pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja di SMKN 2 Banjarbaru Tahun 2016.

H. Hubungan konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada remaja di SMKN 2 Banjarbaru Tahun 2016

Tabel 9. Hubungan konsumsi *Fast food* dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMKN 2 Banjarbaru tahun 2016

No	Fast Food	Kejadian obesitas				Total	
		Obesitas		Tidak obesitas		N	%
		n	%	n	%		
1.	Kurang	2	7,1	4	7	6	7
2.	Cukup	4	14,3	40	24,1	44	51,1
3.	Lebih	22	78,6	14	68,9	36	41,9
Total		28	100	58	100	86	100

Berdasarkan tabel 9 dapat terlihat bahwa sebagian besar mengkonsumsi makanan siap saji (*fast food*) responden adalah pada kategori cukup, yaitu sebanyak 44 responden (51,1%) dengan kejadian obesitas sebagian besar pada kategori tidak obesitas yaitu sebanyak 40 responden (46,5%). Akan tetapi pada remaja yang mengkonsumsi *fast food* lebih sebagian besar mengalami obesitas yaitu sebanyak 22 responden (78,6%).

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Chi-square* diperoleh nilai $p = 0,000$ dengan nilai $p < (= 0,05)$, maka ada hubungan konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada remaja di SMKN 2 Banjarbaru Tahun 2016.

I. Hubungan genetik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMKN 2 Banjarbaru Tahun 2016

1. Genetik (IMT ayah)

Tabel 10. Hubungan Genetik (IMT ayah) dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMKN 2 Banjarbaru tahun 2016

No	Genetik	Obesitas pada remaja				Total	
		Obesitas		Tidak obesitas		N	%
		n	%	n	%		
1.	Obesitas	14	60,9	14	22,2	28	32,6
2.	Tidak obesitas	9	39,1	49	77,8	58	67,4
Total		23	100	63	100	86	100

Berdasarkan tabel 10 dapat terlihat bahwa sebagian besar orang tua responden mempunyai faktor genetik pada kategori tidak obesitas, yaitu sebanyak 58 (67,4%) dengan kejadian obesitas pada remaja sebagian besar pada kategori tidak obesitas yaitu sebanyak 49 responden (57%). Akan tetapi pada remaja yang mempunyai orang tua obesitas sebagian besar mengalami obesitas yaitu sebanyak 14 responden (60,9%).

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Chi-square* diperoleh nilai $p = 0,000$ dengan nilai $p < (= 0,05)$, maka ada hubungan genetik (IMT ayah) dengan kejadian obesitas pada remaja di SMKN 2 Banjarbaru Tahun 2016.

2. Genetik (IMT ibu)

Tabel 11. Hubungan Genetik (IMT ibu) dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMKN 2 Banjarbaru tahun 2016

No	Genetik	Obesitas pada remaja				Total	
		Obesitas		Tidak obesitas		N	%
		N	%	N	%		
1.	Obesitas	16	57,1	12	20,7	28	32,6
2.	Tidak obesitas	12	42,9	46	79,3	58	67,4
Total		28	100	58	100	86	100

Berdasarkan tabel 11 dapat terlihat bahwa sebagian besar responden yang tidak obesitas mempunyai orang tua yang juga tidak mengalami obesitas, yaitu sebanyak 46 responden. Akan tetapi pada remaja yang mempunyai orang tua obesitas

sebagian besar mengalami obesitas yaitu sebanyak 16 responden (57,1%).

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji *Chi-square* diperoleh nilai $p = 0,000$ dengan nilai $p < (\alpha = 0,05)$, maka ada hubungan genetik (IMT ibu) dengan kejadian obesitas pada remaja di SMKN 2 Banjarbaru Tahun 2016.

Pembahasan

A. Kejadian Obesitas pada Remaja di SMKN 2 Banjarbaru Tahun 2016.

Dapat dilihat berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden tidak mengalami obesitas. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rizki Yulaeni (8), dari 60 responden yang mengalami kejadian obesitas sebanyak 23 responden (45%) dan yang tidak obesitas sebanyak 27 responden (55%) yang menunjukkan bahwa ada hubungan kejadian obesitas pada anak.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penyebab terjadinya obesitas pada remaja di pengaruhi oleh beberapa faktor salah satu faktor penyebab obesitas antara lain yaitu aktivitas fisik yang kurang aktif yang disebabkan oleh kebiasaan remaja yang suka main *gatget* dan menonton televisi. Untuk pola makan dan *Fast Food* juga merupakan faktor obesitas karena pola makan dan *fast food* yang berlebihan menyebabkan terjadinya penumpukan lemak sehingga terjadinya obesitas. Sedangkan genetik tidak begitu mempengaruhi obesitas karena sebagian besar orang tua responden tidak mengalami obesitas.

Pengumpulan lemak yang berlebihan pada penderita obesitas tidak terdistribusi secara merata dibagian-bagian tubuh. Penumpukan lemak hanya terjadi dibagian-bagian tertentu, biasanya dipaha dan perut. Berdasarkan distribusi lemak dalam tubuh, obesitas memiliki dua tipe, yaitu tipe *android* (buah apel) dan tipe *gynoid* (buah pir) (9).

Prevalensi obesitas pada anak meningkat dari tahun ke tahun, data Riset kesehatan Dasar (3) Menyatakan terjadi peningkatan prevalensi kegemukan pada anak di Indonesia yaitu dari 12,2% pada tahun 2007 menjadi 14% pada Tahun 2010. Sebanyak 19,6% anak di Daerah Khusus Ibu kota Jakarta masuk dalam kategori gemuk (obesitas/kelebihan berat badan).

B. Aktivitas Fisik Remaja di SMKN 2 di Banjarbaru Tahun 2016

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik aktif. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Halminah (10) pengaruh aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas pada murid menunjukkan bahwa proporsi terbesar murid yang obesitas (69,0%) terdapat pada kelompok murid yang mempunyai aktivitas ringan dibandingkan dengan kelompok murid yang mempunyai aktivitas sedang (34,4%) dan aktifitas berat (29,6%).

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki aktivitas aktif. Hal ini terlihat dari hasil kuesioer dan observasi di mana pada saat jam istirahat sekolah, sebagian remaja melakukan kegiatan olah raga seperti bermain sepak bola, basket dan melakukan kegiatan ringan seperti menyapu, jalan kaki, dan lainnya. Sedangkan remaja yang mempunyai aktifitas kurang aktif. Berdasarkan wawancara dengan responden pada saat jam istirahat sekolah mereka melakukan aktivitas seperti makan atau bermain *Handpone* (HP), belajar/membaca di perpustakaan dan aktivitas di rumah nonton TV, main "*games*" di komputer. Peneliti menyimpulkan bahwa dengan kurangnya melakukan aktivitas fisik dapat memicu terjadinya obesitas serta timbulnya penyakit kronis lainnya karena dengan melakukan aktivitas fisik/ berolahraga maka tubuh akan bugar dan sehat.

Tubuh yang sehat dapat diperoleh dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi, menjaga kebersihan diri dan lingkungan serta dengan melakukan olahraga yang teratur (11).

C. Pola Makan Remaja di SMKN 2 Banjarbaru Tahun 2016

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan yang cukup. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Obesitas dipicu oleh pola makan yang berlebihan. Konsumsi makanan yang berlebihan akan menyebabkan jumlah energi yang masuk kedalam tubuh tidak seimbang dengan kebutuhan energi. Konsumsi makanan

berlebihan tersebut terutama bersal dari jenis makanan sumber karbohidrat dan lemak. Didalam tubuh, kelebihan energi yang akan disimpan dalam bentuk jaringan lemak, yang lama kelamaan akan menumpuk dan mengakibatkan obesitas (9).

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai pola makan cukup, sedangkan untuk pola makan yang lebih di pengaruhi oleh konsumsi karbohidrat dan sumber protein hewani yang berlebih seperti nasi, daging ayam dan bakso.

Pola makan berlebihan yang menjadi salah satu faktor pemicu terjadinya obesitas, obesitas 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 (12).

D. Konsumsi *fast food* Remaja di SMKN 2 Banjarbaru Tahun 2016.

Berdasarkan tabel 4 dapat terlihat bahwa sebagian besar konsumsi *Fast Food* responden cukup. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor terjadinya obesitas pada remaja karena mengkonsumsi makanan siap saji/*fast food* secara berlebih seperti mengkonsumsi mie instan, ayam goreng, donat dan soda.

Makanan cepat saji merupakan makanan yang tersedia dan siap untuk dimakan dalam waktu cepat, seperti *fried chicken*, *hamburger* atau *pizza*. Makanan cepat saji umumnya mengandung kalori, sodium (Na), gula, dan kadar lemak yang tinggi tetapi rendah serat, asam lemak, kalsium, vitamin A, dan folat. Makanan cepat saji merupakan gaya hidup. Konsumsi yang tinggi terhadap *fast food* dapat menyebabkan terjadinya gizi lebih atau kegemukan karena kandungan dari *fast food* tersebut (13).

E. Genetik (IMT ayah)

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa sebagian besar responden genetik (IMT ayah) tidak obesitas.

Kegemukan dapat diturunkan, sehingga diduga memiliki penyebab genetik. Tetapi anggota keluarga tidak hanya berbagi gen, tetapi juga makanan dan kebiasaan gaya hidup, yang bisa mendorong terjadinya

obesitas. Seringkali sulit untuk memisahkan faktor gaya hidup dengan faktor genetik. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa rata-rata faktor genetik memberikan pengaruh sebesar 33% terhadap berat badan seseorang. Hal ini dimungkinkan karena pada saat ibu yang obesitas sedang hamil, unsur sel lemak yang berjumlah besar dan melebihi ukuran normal secara otomatis akan diturunkan kepada sang bayi selama dalam kandungan. Seorang anak akan berisiko 40%-50% untuk mengalami obesitas apabila salah satu di antara bapak atau ibunya mengalami obesitas. Risikonya meningkat menjadi 70%-80% apabila kedua orang tuanya mengalami obesitas (9).

F. Genetik (IMT ibu)

Berdasarkan tabel 6 diketahui bahwa sebagian besar responden genetik (IMT ibu) tidak obesitas. Obesitas pada anak-anak & remaja cenderung diwarisi dari keluarga. Seorang anak dengan orang tua atau saudara yang gemuk, ia pun cenderung menjadi gemuk (14).

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Dian (15), bahwa ada keterkaitan yang erat kejadian obesitas dengan orang tua yang kedua-duanya gemuk atau salah satunya untuk menurun ke anaknya lebih besar, dimana ibu dapat meningkatkan risiko kejadian obesitas.

G. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMKN 2 Banjarbaru Tahun 2016

Berdasarkan hasil uji statistik, ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMKN 2 Banjarbaru Tahun 2016.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Simatupang (16) menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang buruk berpengaruh terhadap kejadian obesitas.

Meenu dan Madhu (17), menyatakan bahwa kehilangan aktivitas fisik, akibat menonton televisi atau bermain video game lebih dari 1 (satu) jam setiap hari memiliki kontribusi yang signifikan terhadap obesitas pada anak. Musaiger (18) menjelaskan bahwa perubahan gaya hidup dan status sosial ekonomi di negara-negara Mediterania Timur, berdampak pada aktivitas fisik. Ketersediaan kendaraan, peningkatan

peralatan elektrikal rumah tangga menyebabkan hidup lebih santai.

Permainan modern seperti video game cenderung menghabiskan banyak waktu, membuat anak malas bergerak, dan cenderung enggan bersosialisasi dengan teman sebayanya. Dalam jangka waktu panjang kebiasaan anak yang minim, gerakan ini berdampak buruk bagi kesehatan karena berpotensi menimbulkan kegemukan dan obesitas (19). Lamanya kebiasaan menonton televisi (inaktivitas) berhubungan dengan peningkatan prevalensi obesitas. Sedangkan aktivitas fisik yang sedang hingga tinggi akan mengurangi kemungkinan terjadinya obesitas (12).

H. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMKN 2 Banjarbaru Tahun 2016.

Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh bahwa ada hubungan antara pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja di SMKN 2 Banjarbaru Tahun 2016. Penelitian ini sejalan dengan penelitian tentang hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja Usia 12-17 Tahun Di SMA Mardi Rahayu Ungaran Kabupaten Semarang (8). Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Obesitas dipicu oleh pola makan yang berlebihan. Konsumsi makanan yang berlebihan akan menyebabkan jumlah energi yang masuk kedalam tubuh tidak seimbang dengan kebutuhan energi. Konsumsi makanan berlebihan tersebut terutama bersal dari jenis makanan sumber karbohidrat dan lemak. Didalam tubuh, kelebihan energi yang akan disimpan dalam bentuk jaringan lemak, yang lama kelamaan akan menumpuk dan mengakibatkan obesitas (9).

I. Hubungan konsumsi *fast food* dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMKN 2 Banjarbaru Tahun 2016.

Berdasarkan hasil uji statistik, terdapat hubungan konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada remaja di SMKN 2 Banjarbaru Tahun 2016. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Barre, dkk. (20), bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada remaja di Makassar ($p =$

$0,00 < 0,05$), yang menyebutkan frekuensi konsumsi *Fast Food* didominasi oleh responden yang sering mengkonsumsi *Fast Food*, yaitu 41 (97,6%) responden, sedangkan responden yang jarang mengkonsumsi hanya 1 (247%) responden dan hasil penelitian terdapat hubungan antara konsumsi *Fast Food* dengan kejadian obesitas pada remaja di Makassar.

Responden yang tidak mengalami obesitas tersebut juga mengatakan bahwa mereka jarang mengkonsumsi makanan cepat saji. Karena makanan cepat saji (*Fast Food*) merupakan makanan yang kurang sehat dan kurang bergizi. Pernyataan demikian sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh beberapa orang mengenai hubungan antara konsumsi *Fast Food* terhadap peningkatan berat badan. Meningkatnya konsumsi *Fast Food* diyakini merupakan satu masalah, karena masalah obesitas meningkat pada masyarakat yang keluarganya banyak keluar mencari makanan cepat saji dan tidak mempunyai waktu lagi untuk menyiapkan makanan di rumah (21).

J. Hubungan Genetik dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMKN 2 Banjarbaru Tahun 2016.

1. Genetik (IMT ayah)

Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,000$, maka ada hubungan genetik (IMT ayah) dengan kejadian obesitas pada remaja di SMKN 2 Banjarbaru Tahun 2016.

Kegemukan dapat diturunkan, sehingga diduga memiliki penyebab genetik. Tetapi anggota keluarga tidak hanya berbagi gen, tetapi juga makanan dan kebiasaan gaya hidup, yang bisa mendorong terjadinya obesitas. Seringkali sulit untuk memisahkan faktor gaya hidup dengan faktor genetik. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa rata-rata faktor genetik memberikan pengaruh sebesar 33% terhadap berat badan seseorang. Hal ini dimungkinkan karena pada saat ibu yang obesitas sedang hamil, unsur sel lemak yang berjumlah besar dan melebihi ukuran normal secara otomatis akan diturunkan kepada sang bayi selama dalam kandungan. Seorang anak akan berisiko 40%-50% untuk mengalami obesitas apabila salah satu di antara bapak atau ibunya mengalami obesitas. Risikonya

meningkat menjadi 70%-80% apabila kedua orang tuanya mengalami obesitas (9).

2. Genetik (IMT ibu)

Berdasarkan hasil uji statistik, terdapat hubungan genetik (IMT ibu) dengan kejadian obesitas pada remaja di SMKN 2 Banjarbaru Tahun 2016.

Faktor genetik ikut campur dalam menentukan jumlah sel lemak dalam tubuh, karena pada saat ibu yang obesitas hamil, unsur sel lemak yang berjumlah besar dan melebihi ukuran normal secara otomatis akan di turunkan kepada sang bayi (22). Hasil studi ini diperkuat lagi oleh Dhnti (2005) dalam Simatupang MR (23) yang menyatakan bahwa dalam satu keluarga dimana kedua orang tuannya diksifikasikan mengalami obesitas ternyata 19,8% anak-anaknya akan mengalami obesitas.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian hubungan aktivitas fisik, pola makan, konsumsi *fast food* dan genetik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMKN 2 Banjarbaru tahun 2016 dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Kejadian obesitas pada remaja di SMKN 2 Banjarbaru Tahun 2016 sebagian besar tidak obesitas, yaitu sebanyak 58 responden (67,4%).
2. Aktivitas fisik remaja di SMKN 2 Banjarbaru Tahun 2016 sebagian besar mempunyai aktivitas fisik aktif, yaitu sebanyak 49 responden (57,0%).
3. Pola makan remaja di SMKN 2 Banjarbaru Tahun 2016 sebagian besar mempunyai pola makan cukup, yaitu sebanyak 45 responden (52,3%).
4. *Konsumsi fast food* remaja di SMKN 2 Banjarbaru Tahun 2016 sebagian besar mengkonsumsi *fast food* pada kategori cukup, yaitu sebanyak 44 responden (51,2%).
5. Genetik pada Remaja di SMKN 2 Banjarbaru Tahun 2016 adalah :
 - a. Genetik (IMT ayah) pada remaja di SMKN 2 Banjarbaru Tahun 2016 sebagian besar tidak obesitas, yaitu sebanyak 63 responden (73,3%).
 - b. Genetik (IMT ibu) pada remaja di SMKN 2 Banjarbaru Tahun 2016 sebagian besar tidak obesitas, yaitu sebanyak 58 responden (67,4%).

6. Ada hubungan antara aktivitas fisik, pola makan, konsumsi *fast food*, genetik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMKN 2 Banjarbaru Tahun 2016 dengan nilai $p = 0,000$.

Daftar Pustaka

1. WHO. 2014. *Obesity and Overweight*. Cited from <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/> [Accessed 9 January 2016].
2. Arlinda, S. 2015. *Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Obesitas pada Remaja di SMP Muhammadiyah 10 Yogyakarta*. Yogyakarta : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah.
3. Depkes RI. 2010. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). *Laporan Nasional Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia*.
4. Balitbang Kemenkes RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI.
5. Tiran, D. 2006. Kamus Saku Bidan Edisi 10, Jakarta: EGC.
6. Galih, TU. 2012. *Pengaruh Latihan Senam Aerobik Terhadap Penurunan Berat Badan, Persen Lemak Tubuh Dan Kadar Kolesterol Pada Remaja Putri Penderita Obesitas Di Sanggar Senam Studio 88 Salatiga*.
7. Pingkan, P. 2010. *Apakah Anak Anda Obesitas?*. Betterhealth Tahun II/ Edisi:3/Triwulan/September/2010/online . Availabel from: <http://www.ekahospital.com/uploads/bulletins/final/%/20/draf.pdf> [Accesed Januari 2016].
8. Yulaeni, R., Mona S., Umi, A. 2015. *Hubungan Antara Pola Makan dengan Kejadian Obesitas pada Anak Usia 7-12 Tahun di SD Mardi Rahayu Ungaran Kabupaten Semarang*. Semarang : Universitas Ngudi Waluyo.
9. Khasanah, N. 2012. *Waspada! Beragam Penyakit Degeneratif Akibat Pola Makan*. Cetakan Pertama. Yogyakarta : Penerbit Laksana.
10. Halminah. 2014. *Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas di Sekolah Dasar Kartika XX-I Makassar*. Skripsi. Makassar : Universitas Hasanudin.

11. Mutohir, TC. 2004. Olahraga Dan Pembangunan. Jakarta : Proyek Pengembangan dan Keserasian Kebijakan Olahraga, Direktorat Jenderal Olahraga, Departemen Pendidikan Nasional.
12. Soegih, R. R., dan Wiramihardja, K. K. (Editor). *Obesitas Permasalahan dan Terapi Praktis*. Jakarta : Sagung Seto.
13. Wardlaw dan Hampl, 2007. *Perspective In Nutrition Seventh Edition*. New York : Mcgraw-Hill Companies, Inc.
14. Nurmalina, Rina. 2011. *Pencegahan & Manajemen Obesitas*. Bandung : Elex Media Komputindo.
15. Dian, PC. 2015. *Faktor-Faktor Resiko Terhadap Kejadian Obesitas pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Asam-Asam 7 Di Kecamatan Jorong Kabupaten Tanah Laut*. Skripsi. Banjarbaru : STIKes Husada Borneo.
16. Simatupang, M.R. 2008. *Pengaruh Pola Konsumsi, Aktivitas Fisik, dan Keturunan Terhadap Kejadian Obesitas pada Siswa Sekolah Dasar Swasta di Kecamatan Medan Baru Kota Medan*. Tesis. Medan : Universitas Sumatera Utara.
17. Meenu, S., Madhu, S. 2005. *Risk Factors for Obesity in Children, Department of Pediatrics*. Advanced Pediatric Center, Postgraduate Institute of Medical Education and Research, Chandigarh, India.
18. Musaiger, A.O. 2004. Overweight and Obesity in the Eastern Mediterranean Region : Can We Control It?. *Eastern Mediterranean Health Journal* : 10(6) : 789-793.
19. Ginanjar, W. 2009. *Obesitas pada Anak*. Jakarta : Mizan.
20. Barre A, Aminuddin S., Devintha, V. 2009. *Hubungan Antara Pengetahuan Dan Kebiasaan Konsumsi Fast Food Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Sudirman I Makassar*. Makassar : Universitas Hasanuddin.
21. WHO. 2000. *Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic*. WHO Technical Report Series, Geneva.
22. Cahyono, S.B. 2008. *Gaya Hidup dan Penyakit Modern*. Yogyakarta : Kanisius.
23. Simatupang, M. R. 2008. *Pengaruh Pola Konsumsi, Aktivitas Fisik Dan Keturunan Terhadap Kejadian Obesitas Pada Siswa Sekolah Dasar Swasta Di Kecamatan Medan Baru Kota Medan*. Tesis. Medan : Universitas Sumatera Utara.