

Hubungan pola makan dan aktifitas fisik terhadap obesitas pada remaja

¹⁾ Ayi Syapitri, ²⁾ Dwi Destria, ³⁾ Hilda Raudhatul Hidayah, ⁴⁾ Milatul Qiftiyah, ⁵⁾ Rani Asmara, ⁶⁾ Suci Ramadhani Amelia Putri

Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hang Tuah Pekanbaru
Jl. Musatafa Sari No.5, Tangkerang Sel., Kec. Bukit Raya, Kota Pekanbaru, Riau

E-mail : ¹⁾ ayisyapitri@gmail.com, ²⁾ destriadwi05@gmail.com, ³⁾ hildaauku@gmail.com, ⁴⁾ milatulqiftiyah8@gmail.com
⁵⁾ rasmara03@gmail.com, ⁶⁾ suciramadhaniameliafitri@gmail.com

Kata Kunci:

Pola Makan, Obesitas,
Aktifitas Fisik

ABSTRAK

Obesitas merupakan suatu penyakit multifaktor, terjadi akibat akumulasi jaringan lemak berlebihan, sehingga dapat mengganggu kesehatan. Obesitas terjadi ketika asupan energi secara signifikan melebihi pengeluaran energi dalam jangka waktu yang lama, yang ditunjukkan dengan peningkatan Indeks Massa Tubuh (BMI). Prevalensi di Indonesia 13,5% usia 18 tahun keatas mengalami overweight, sementara itu 28,7% mengalami obesitas ($IMT \geq 25$). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara pola makan dan asupan gizi dengan kejadian obesitas pada remaja. Jenis penelitian ini menggunakan Tahun 2016 – 2024. Jurnal di pilih berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditetapkan sebelumnya. Hasil/Temuan : berdasarkan telaah dari 5 jurnal yang ada didapatkan hasil bahwa berbagai hubungan antara pola makan dan asupan gizi, pada tingkat remaja terkait dengan obesitas yang memperlihatkan pentingnya mempertimbangkan bagaimana mengatur pola hidup dengan gizi seimbang. Ada hubungan antara pola makan dan asupan gizi yang layak dengan revalensi dengan kejadian obesitas pada remaja. Simpulan dapat kita ketahui bahwa Obesitas tidak hanya terjadi akibat pola makan berlebih, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor lain, seperti aktivitas fisik yang rendah, riwayat keluarga dengan obesitas, dan metabolisme individu. Beberapa remaja dengan pola makan tinggi namun tidak mengalami obesitas diduga memiliki tingkat aktivitas fisik yang tinggi, yang meningkatkan proses metabolisme dan pembakaran lemak dan sebaliknya.

Keywords:

Foot Pattern, Obesity,
Physical Activity

ABSTRACT

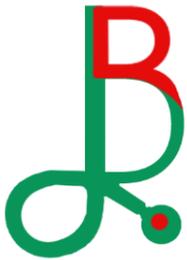
Obesity is a multifactorial disease, caused by excessive accumulation of fat tissue, which can interfere with health. If a person gains weight, the size of the fat cells will increase and then their number will increase. period of time, which is indicated by an increase in the Body Mass Index (BMI). The prevalence in Indonesia is 13.5% of people aged 18 years and over who are overweight, while 28.7% are obese ($BMI \geq 25$). This study aims to determine the relationship between diet and nutritional intake with the incidence of obesity in adolescents. This type of research uses Literature Review with Narrative Review design which is a comprehensive summary of several research studies that are determined to be related to the theme of the relationship between diet and physical activity to the incidence of obesity in adolescents that have been published in journals from 2016 - 2024. Journals are selected based on previously established inclusion criteria. Based on a review of 5 existing journals, it was found that various relationships between diet and nutritional intake, at the adolescent level, are related to obesity, which shows the importance of considering how to regulate a balanced nutritional lifestyle. There is a relationship between diet and adequate nutritional intake with the relevance of obesity in adolescents. We can see that obesity does not only occur due to excessive eating patterns, but is also influenced by other factors, such as low physical activity, family history of obesity, and individual metabolism. Some adolescents with high diets but not obese are

Info Artikel

Tanggal dikirim: 12 Desember
2024

Tanggal direvisi: 9 Jan 2025

Tanggal diterima: 9 Jan 2025



thought to have high levels of physical activity, which increases the metabolism and fat burning process and vice versa.

PENDAHULUAN

Obesitas merupakan suatu penyakit multifaktor, terjadi akibat akumulasi jaringan lemak berlebihan, sehingga dapat mengganggu kesehatan. Apabila seseorang mengalami bertambah berat badannya maka ukuran sel lemak akan bertambah besar dan kemudian jumlahnya bertambah banyak [1].

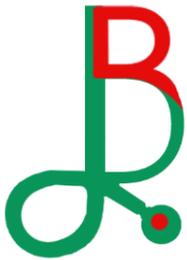
Remaja merupakan kelompok usia yang sangat sensitif terhadap masalah gizi karena remaja mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat dibandingkan dengan kelompok usia sebelumnya [2]. Percepatan pertumbuhan mempengaruhi komposisi tubuh, tingkat aktivitas fisik, berat badan, dan pertumbuhan massa tulang [3]. Masalah gizi di kalangan remaja 15-19 tahun banyak yang mengalami gizi lebih yaitu obesitas. Masalah obesitas merupakan masalah global bahkan World Health Organization (WHO) telah menyatakannya sebagai epidemi global [4]. Obesitas terjadi ketika asupan energi secara signifikan melebihi pengeluaran energi dalam jangka waktu yang lama, yang ditunjukkan dengan peningkatan Indeks Massa Tubuh (BMI). Prevalensi di Indonesia 13,5% usia 18 tahun keatas mengalami overweight, sementara itu 28,7% mengalami obesitas ($IMT \geq 25$) [5].

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan terjadi peningkatan prevalensi anak usia 16-18 tahun untuk kategori gemuk dari 1,4% pada tahun 2010 menjadi 7,3% yang terdiri dari gemuk 5,7% dan obesitas

1,6% pada tahun 2013.3,4 Di Provinsi Riau prevalensi obesitas untuk usia 16-18 tahun adalah 1% pada tahun 2010 dan pada tahun 2013 menjadi 2,4%.3,4 Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Anisa M N terhadap siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Pekanbaru pada tahun 2012 menunjukkan proporsi obesitas pada siswa SMAN 1 Pekanbaru sebesar 26,2% [6].

Obesitas meningkat di kalangan anak-anak dan remaja. Menurut segi kesehatan masyarakat, kecenderungan ini menghawatirkan, sebab berawal dari peningkatan resiko penyakit yang berhubungan dengan obesitas. Kenaikan berat badan terjadi bila asupan energi melebihi keluaran energi dalam jangka waktu tertentu. Meskipun faktor genetik memegang peranan penting dalam menentukan asupan makanan dan metabolisme, faktor gaya hidup dan faktor lingkungan merupakan penyebab utama obesitas. Berhubungan dengan dua faktor tersebut dapat memicu terjadinya obesitas, dengan pola makan yang berlebih dan aktivitas yang kurang aktif.

Faktor penyebab obesitas antara lain faktor genetik, fisiologis, lingkungan, dan sosial ekonomi, termasuk jenis kelamin, kemakmuran keluarga, dan tingkat pendidikan [7]. Faktor lingkungan yaitu terjadinya perubahan gaya hidup, frekuensi konsumsi fast food yang sering, lebih banyak penggunaan ponsel dan televisi, lebih banyak gaya hidup menetap, dan penurunan aktivitas fisik



mungkin berisiko menjadi faktor penyebab obesitas pada remaja[8].

METODE

Literatur review ini merupakan jenis narative literatur riview yang merupakan rangkuman menyeluruh beberapa studi penelitian yang ditentukan berkaitan dengan tema hubungan pola makan dan aktifitas fisik terhadap kejadian obesitas pada remaja. Artikel yang didapatkan menggunakan database google scholar, dan jurnal garuda dengan hasil pencarian didapatkan 100 artikel. Hasil pencarian artikel dilakukan dengan melalui tiga tahap screening. Screening pertama dilakukan dengan berdasarkan jurnal tidak berbayar dan berbayar. Screening kedua dilakukannya meriview judul dan abstrak, dan screening ketiga dilakukannya mereview latar belakang, metode, hasil, dan pembahasan. Kemudian didapatkan hasil tahapan screening tersebut dengan jumlah 5 artikel yang telah sesuai dengan topik dan digunakan sebagai data hasil penelitian literatur riview.

Artikel ilmiah yang ditetapkan adalah artikel dengan format full text dalam bentuk pdf yang dipublikan antara tahun 2016-2024, artikel ditulis dalam Bahasa Indonesia. dengan jenis penelitian kuantitatif dengan desain cross-sectional.

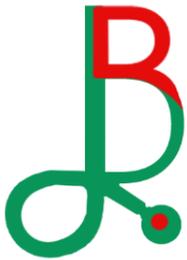
HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Diperoleh 5 artikel Riset Asli yang memenuhi kriteria inklusi berdasarkan hasil penyaringan artikel dan penetapan kelayakan. Beberapa kriteria inklusi dan eksklusi

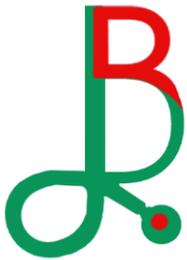
digunakan untuk menentukan artikel mana yang akan digunakan dalam penelitian ini. Para peneliti telah menemukan korelasi antara pola makan dan aktifitas fisik pravalensi obesitas di antara anak remaja, informasi ini diringkas dalam tabel di bawah ini:

No	Penulis tahun	negara	Judul dan data base	metode	hasil
1	Putri andriani, dkk, 2023	Indonesia	Hubungan pola makan dan aktifitas fisik dengan kejadian overweight pada remaja (google scholar)	Cross-sectional	Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan anatar pola makan dengan kejadian overweight (0,000), dan ada hubungan aktifitas fisk dengan kejadian overweight pada remaja(0,020),pada remajadi SMAN8 kota jambi
2	Ardhana reswari,dkk,2024	Indonesia	Hubungan aktifitas fisik dengan pola makan dengan status gizi dan pelajar SMA kelas xl di SMAN	Cross-sectional	Hasil menunjukkan mayoritas siswa memiliki status gizi normal (75,8%),se dangakan obesitas 15,6% mengalami obesitas dan 8,6% memiliki



			76 jakarta timur (google schooler)		gizi kurang
3	Ebni dewita,2021	indonesia	Hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA negeri 2 tambang (google schooler)	Cross-sectional	Hasil penelitian ini menunjukkan lebih dari separuh responden memiliki pola makan berlebihan sebanyak 97 orang (51,9%), dan mengalami obesitas sebanyak 95 orang(50,8%).hasil uji CHI-square didapatkan nilai p value = 0,000(0<0,05),berarti ada hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kejadian obesitas di SMA negeri 2 tambang.
4	Meyldaintantiana,dkk,2018	indonesia	Hubungan citra tubuh,aktifitas	Cross-sectional	Terdapat hubungan yang bermakna antara

			fisik, dan pengetahuan gizi lebih di SMA negeri 9 kota semarang (google schooler)		citra tubuh positif (p=0,008) terdapat hubungan antara aktifitas fisik yang ringan (p=<0,001) dengan kejadian obesitas pada remaja putri gizi, dan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi seimbang yang baik (p=0,837) dengan kejadian obesitas pada remaja putri gizi lebih.
5	Tuti restuastuti,dkk,2016	Indonesia	Hubungan pola makan dan aktifitas fisik terhadap obesitas pada remaja di SMA negeri 5 pekanbaru	Cross-sectional	Reponden siswi sebanyak 50 orang (62,5%) dan siswi sebanyak 30 orang (37,7%), hasil uji statistic membuktikan tidak ada beda signifikan antara jumlah siswa dan siswi



			(garuda)	status gizi sebanding antara obesitas sebanyak 40 responden dan non obesitas sebanyak 40, Sebagian besar responden obesitas menunjukkan asupan gizi mikro karbohidrat, protein, lemak cukup dibandingkan dengan non obesitas. Sebagian besar menunjukkan asupan energi dan gizi makro karbohidrat, protein, lemak kurang.
--	--	--	----------	---

disertai dengan asupan makanan berkalori tinggi dan rendahnya konsumsi sayur dan buah, yang menyebabkan ketidakseimbangan energi dalam tubuh.

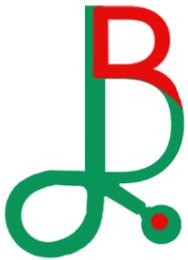
Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar [9], prevalensi status gizi (IMT/U) pada umur 16 -18 tahun menurut Provinsi Jambi ditemukan sebanyak (7,8%) terjadi pada masa peralihan dari masa kanak-kanak ke remaja, maka masa remaja justru menuntut gizi yang lebih banyak. Perubahan pola makan dan pola hidup remaja berdampak pada kebutuhan dan konsumsi gizinya) [10]. Remaja membutuhkan lebih banyak zat gizi karena berada dalam tahap perkembangan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Asupan zat gizi remaja sangat penting untuk mencegah masalah gizi selama masa pertumbuhan remaja) [11].

Hasil penelitian oleh Ebni Dewita menunjukkan bahwa siswa dengan pola makan berlebih memiliki risiko 3,691 kali lebih tinggi untuk mengalami obesitas dibandingkan siswa dengan pola makan kurang. Penemuan ini menegaskan pentingnya edukasi mengenai pola makan sehat dan aktivitas fisik yang cukup dalam mencegah obesitas di kalangan remaja. Obesitas pada remaja dapat berlanjut hingga dewasa dan meningkatkan risiko berbagai penyakit serius, seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung. Oleh karena itu, intervensi berupa penyuluhan dan program kesehatan di sekolah menjadi sangat penting untuk mengatasi masalah ini. Pola makan yang tidak sehat, seperti asupan energi berlebih dari makanan cepat saji dan jajanan tinggi kalori. Makanan tinggi kalori ini sering dikonsumsi oleh remaja dengan frekuensi lebih dari dua kali seminggu, yang mengakibatkan peningkatan

PEMBAHASAN

1. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja

Sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa obesitas pada remaja memiliki pola makan yang kurang baik, seperti konsumsi makanan tinggi lemak, karbohidrat sederhana, dan rendah serat, menjadi faktor utama terjadinya overweight. Kebiasaan ini sering kali



lemak tubuh dan risiko obesitas yang lebih besar.

Hasil penelitian oleh Ardhana Reswari, dkk. juga menemukan bahwa jenis kelamin berpengaruh terhadap status gizi, di mana siswa perempuan lebih berisiko mengalami obesitas dibandingkan siswa laki-laki. Perbedaan ini mungkin disebabkan oleh faktor fisiologis dan sosial, seperti perbedaan metabolisme dan tingkat aktivitas fisik antara laki-laki dan perempuan. Kebiasaan makan siswa dipengaruhi oleh faktor sosial dan budaya, seperti kebiasaan makan bersama keluarga dan ketersediaan makanan di lingkungan sekolah. Rendahnya kesadaran tentang pentingnya gizi seimbang di kalangan remaja juga menjadi penyebab pola makan yang kurang baik.

Penelitian yang dilakukan Ebni Dewita menunjukkan hasil uji CHI-square didapatkan nilai p value=0,000 ($P<0,05$), berarti ada hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja. Pola makan yang berlebih bisa menyebabkan obesitas pada remaja. Semakin sering remaja mengkonsumsi jenis makanan *fast food* maka akan semakin banyak lemak dalam tubuh anak sehingga semakin tinggi risiko seseorang remaja menderita obesitas, obesitas tidak terjadi dalam waktu singkat tetapi pada waktu yang lama yang disebabkan pemasukan energi tidak seimbang dengan pemakaian energi.

2. Hubungan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja

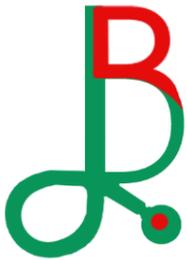
Sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa obesitas pada remaja juga dipengaruhi oleh aktivitas fisik yang rendah, aktivitas fisik yang rendah dapat menyebabkan penumpukan

energi dalam tubuh, yang berpotensi menyebabkan obesitas. Gaya hidup yang berubah sering kali diiringi dengan pola makan yang tinggi kalori, lemak, dan kolesterol. Tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik, pola makan ini dapat menyebabkan masalah gizi lebih. Tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik, pola makan ini dapat menyebabkan masalah gizi lebih. Banyak responden lebih mengandalkan kendaraan untuk transportasi, menghabiskan waktu lebih banyak dalam posisi duduk, dan jarang melakukan aktivitas fisik yang intens, seperti olahraga. Hal ini memperburuk penumpukan kalori yang akhirnya disimpan sebagai lemak tubuh.

Meskipun aktivitas fisik sering dianggap penting untuk menjaga berat badan, hal ini menunjukkan bahwa pola makan mungkin lebih berpengaruh terhadap status gizi dibandingkan dengan aktivitas fisik. Namun, aktivitas fisik tetap penting untuk menjaga keseimbangan energi dan kesehatan secara keseluruhan.

Kurangnya aktivitas fisik, seperti jarang berolahraga dan kebiasaan lebih banyak menghabiskan waktu dengan kegiatan pasif, turut memperbesar akumulasi kalori yang tidak terbakar. Beberapa penelitian menegaskan bahwa obesitas pada remaja dapat dicegah dengan menjaga keseimbangan energi melalui pengaturan pola makan dan peningkatan aktivitas fisik yang cukup. Edukasi tentang pentingnya pola hidup sehat menjadi langkah utama dalam mengurangi prevalensi obesitas di kalangan remaja.

Obesitas tidak hanya terjadi akibat pola makan berlebih, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor lain, seperti aktivitas fisik yang rendah,



riwayat keluarga dengan obesitas, dan metabolisme individu. Beberapa remaja dengan pola makan tinggi namun tidak mengalami obesitas diduga memiliki tingkat aktivitas fisik yang tinggi, yang meningkatkan proses metabolisme dan pembakaran lemak. Sebaliknya, remaja dengan pola makan kurang namun mengalami obesitas mungkin disebabkan oleh metabolisme yang lebih lambat atau faktor genetik. Jenis kelamin juga berpengaruh terhadap status gizi, di mana siswa perempuan lebih berisiko mengalami obesitas dibandingkan siswa laki-laki. Perbedaan ini mungkin disebabkan oleh faktor fisiologis dan sosial, seperti perbedaan metabolisme dan tingkat aktivitas fisik antara laki-laki dan perempuan.

pentingnya intervensi yang berfokus pada perbaikan pola makan dan peningkatan aktivitas fisik sebagai langkah pencegahan obesitas di kalangan remaja. Penekanan terakhir dalam pembahasan ini adalah bahwa gaya hidup sehat, termasuk diet seimbang dan aktivitas fisik yang cukup, sangat penting untuk menghindari komplikasi kesehatan di masa depan akibat *overweight*.

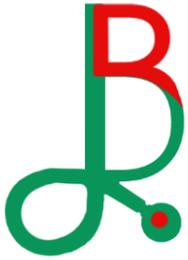
KESIMPULAN

Studi lebih lanjut diperlukan untuk memahami lebih mendalam hubungan antara pola makan dan asupan gizi dengan kejadian obesitas pada remaja. Hasil yang didapat menunjukkan bahwa berbagai hubungan antara pola makan dan asupan gizi, pada tingkat remaja terkait dengan obesitas yang memperlihatkan pentingnya mempertimbangkan bagaimana mengatur pola

hidup dengan gizi seimbang. Ada hubungan antara pola makan dan asupan gizi yang layak dengan revalensi dengan kejadian obesitas pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Soegondo S. Obesitas. Dalam : Sudoyo. AW, Setiyohadi. Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam. Jakarta: Pusat penerbit ilmu penyakit dalam FKUI. 2006: 1919-25.
- [2] Pertiwi, Y., & Niara, S. I. (2022). Pencegahan Obesitas pada Remaja Melalui Intervensi Promosi Kesehatan: Studi Literatur. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 96–104. <https://doi.org/10.52022/jikm.v14i2.278>
- [3] Amrynia, S. U., & Prameswari, G. N. (2022). Hubungan Pola Makan, Sedentary Lifestyle, dan Durasi Tidur dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja (Studi Kasus di SMA Negeri 1 Demak). *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 2(1), 112–121.
- [4] Mutia, A., Jumiyati, J., & Kusdalinah, K. (2022). Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Nutrition College*, 11(1), 26–34. <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i1.32070>
- [5] Kementerian Kesehatan RI. (2018). Epidemi Obesitas. In *Jurnal Kesehatan* (pp. 1–8). <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/dokumen-ptm/factsheet-obesitas-kit-informasi-obesitas>
- [6] UNICEF. The state of World's children 2012. Available at: <http://www.unicef.org/sowc2012/>



- [7] Hamulka, J., Wadolowska, L., Hoffmann, M., Kowalkowska, J., & Gutkowska, K. (2018). Effect of an education program on nutrition knowledge, attitudes toward nutrition, diet quality, lifestyle, and body composition in polish teenagers. The ABC of healthy eating project: Design, protocol, and methodology. *Nutrients*, 10(10). <https://doi.org/10.3390/nu10101439>
- [8] Seema S, Rohilla KK, Kalyani VC, B. P. (2021). Universal health coverage ? There is more to it than meets the eye. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 10(5), 1890–1894. <https://doi.org/10.4103/jfmprc.jfmpc.1524.20>
- [9] Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.
- [10] Hafiza D, Utmi A, Niriyah S. Hubungan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi pada Remaja Smp Ylpi Pekanbaru. *Al-Asalmiya Nurs J Ilmu Keperawatan (Journal Nurs Sci)*. 2021;9(2):86–96.
- [11] Mahliza, Febriana. (2020). Consumer Trust In Online Purchase Decision. *EPR International Journal Of Multidisciplinary Research*. Vol. 6. Issue. 2