

Determinan Kejadian Obesitas Pada Siswa/i SMA Negeri 2 Kota Banda Aceh

Muetia Ratna¹ Vera Nazhira Arifin² Ramadhaniah³
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Aceh
Jl.Kampus Muhammdiyah No.93 Batoh Lueng Bata Banda Aceh 23245
e-mail: veranazhira13@gmail.com

Abstrak

Siswa/i di SMA Negeri 2 Kota Banda Aceh memiliki berat badan tidak normal atau mengalami obesitas kelas X sebesar 50,7%, kelas XI sebesar 46,5%, kelas XII sebesar 47,7%. Hal ini disebabkan oleh lebih suka makanan siap saji yang di jual di sekolah, tidak menyukai makanan berserat dan aktifitas fisik yang kurang. Tujuan penelitian adalah determinan kejadian obesitas pada siswa/i SMA Negeri 2 Kota Banda Aceh. Penelitian ini bersifat deskriptif analitik dengan desain case control. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara menggunakan kuesioner. Populasi dalam penelitian ini adalah 239 siswa dan sampel ditentukan dengan tehnik proportional sampling yaitu 45 siswa obesitas dan 45 siswa tidak obesitas. Penelitian ini telah dilakukan pada tanggal 07 September sampai dengan 15 September Tahun 2019 di SMA Negeri 2 Kota Banda Aceh. Uji statistik yang digunakan yaitu Regression Logistic ($\alpha=95\%$). Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan asupan serat (p value = 0,003, OR=6,04), aktifitas fisik (p value = 0,017, OR=4,2), dan teman sebaya (p value = 0,021, OR=2,8), dengan kejadian obesitas pada siswa/i SMA Negeri 2 Kota Banda Aceh Tahun 2019. Kesimpulan penelitian adalah asupan serat, aktifitas fisik, dan teman sebaya adalah faktor risiko yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada siswa/i SMA Negeri 2 Kota Banda Aceh Tahun 2019.

Kata Kunci : Obesitas, Asupan Serat, Aktifitas Fisik, Teman Sebaya

Abstract

Adolescents at Banda Aceh City High School 2 have abnormal body weight or are obese in class X by 50.7%, grade XI by 46.5%, class XII by 47.7%. This is caused by preferring fast food that is sold at school, dislikes fibrous food and lack of physical activity. The objective is determinants of obesity events in adolescents of SMA Negeri 2 Banda Aceh City. This research is analytic descriptive with case control design. Data collection was carried out by interview using a questionnaire. The population in this study was 239 students and the sample was determined by proportional sampling technique, namely 45 obese students and 45 non obese students. This research was conducted on September 7 to September 15, 2019 in SMA Negeri 2 Kota Banda Aceh. The statistical test used is Regression Logistic ($\alpha = 95\%$). The results is there is a relationship between fiber intake (p value = 0.003, OR = 6.04), physical activity (p value = 0.017, OR = 4.2), and peers (p value = 0.021, OR = 2.8), with the incidence of obesity in adolescents Banda Aceh City High School 2 in 2019. The conclusion is fiber intake, physical activity, and peers are risk factors associated with the incidence of obesity in adolescents Banda Aceh City High School 2 in 2019.

Keywords : Obesity, Fiber Intake, Physical Activity, Peers

PENDAHULUAN

Masalah gizi yang terjadi di negara-negara maju dan berkembang tidak saja masalah kekurangan zat-zat *esensial*, tetapi juga masalah gizi lebih yang manifestasinya berupa kelebihan berat badan. Hal ini disebabkan tingkat ekonomi masyarakat mulai membaik sehingga mengakibatkan konsumsi makanan lebih baik dari segi kuantitas maupun kualitas.¹

Prevalensi *overweight* dan obesitas meningkat sangat tajam di kawasan Asia Pasifik. Sebagai contoh, 20,5% dari penduduk Korea Selatan tergolong *overweight* dan 2,5% tergolong obes. Di Thailand, 18% penduduknya mengalami *overweight* dan 8% mengalami obes. Di daerah perkotaan Cina, prevalensi *overweight* adalah 15,% pada laki-laki dan 18,4% pada perempuan, sedang di daerah pedesaan prevalensi *overweight* pada laki-laki dan perempuan masing-masing adalah 8,3% dan 10,2%.²

Hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan prevalensi obesitas secara umum tertinggi di Sulawesi Utara yaitu 9,90%, Bali 8,10%,

Bangka Belitung 7,60%, Aceh 3,60% dan terendah Maluku Utara 2,10%. Prevalensi Obesitas pada usia 15-18 tahun terbanyak berada di provinsi Kalimantan Barat prevalensi obesitas sebesar 22,5%, Maluku prevalensi obesitas sebesar 20,7%, Aceh prevalensi obesitas sebesar 19,5%, dan Riau prevalensi obesitas sebesar 18,5%. Dan untuk keseluruhan (nasional) prevalensi obesitas menurut IMT/U usia 16-18

tahun di Provinsi Aceh menduduki peringkat kedua.³

Hasil Riskesdas Provinsi Aceh tahun 2018 menunjukkan prevalensi obesitas secara umum tertinggi di Langsa yaitu 32%, Banda Aceh 30%, Aceh Timur 26%, dan terendah di Aceh Singkil 2%. Prevalensi obesitas pada siswa/i usia > 15 tahun simeulue 19,5%, Aceh Singkil 11,8%, Aceh Selatan 10,7%, Aceh Tenggara 9,5%, Aceh Timur 4,5%, Aceh Tengah 17,25%, Aceh Barat 10,9%, Aceh Besar 8,15%, Pidie 9,7%, Bireuen 8,25%, Bener Meriah 13,8%, Banda Aceh 22,6%, Sabang 15,1%, Langsa 10,3% dan Lhokseumawe 13,3%.³

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Banda Aceh Tahun 2018 siswa/i SMA yang mengalami obesitas terbanyak di Kecamatan Kuta Alam sebanyak 18 siswa/i, Kecamatan Kuta Raja sebanyak 17 siswa/i, lalu diikuti Kecamatan Meuraxa sebanyak 16 siswa/i, Kecamatan Banda Raya sebanyak 15 siswa/i, Kecamatan Lueng Bata sebanyak 12 siswa/i, Kecamatan Jaya Baru sebanyak 11 siswa/i, Kecamatan Baiturrahman sebanyak 8 siswa/i, Kecamatan Syiah Kuala sebanyak 10 siswa/i, dan Kecamatan Ulee Kareng sebanyak 9 siswa/i.⁴

Berdasarkan pengambilan data awal di SMA Negeri 2 Kota Banda Aceh Untuk kelas X sebesar 50,7% orang yang mengalami obesitas, kelas XI sebesar 46,5% orang yang mengalami obesitas, kelas XII sebesar 47,7% orang yang mengalami obesitas. Berdasarkan hasil

wawancara peneliti dengan 5 orang siswa/i yang memiliki berat badan tidak normal, mengatakan mereka lebih suka makanan siap saji yang di jual di sekolah dan lingkungan rumahnya dibandingkan makanan berserat seperti buah dan sayuran, mereka tidak menyukai olahraga seperti lari, mengerjakan hal-hal berat, dan mereka juga sering sekali pergi makanan bersama teman diluar sekolah pada jam istirahat atau pulang sekolah untuk makan makanan fast food seperti bakso dan ayam KFC. Sehingga hal ini menyebabkan siswa/i beresiko terkena obesitas.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan asupan serat, aktifitas fisik, dan pengaruh teman sebaya terhadap kejadian obesitas pada siswa/i SMA Negeri 2 Kota Banda Aceh.

BAHAN DAN METODE

Desain penelitian ini menggunakan penelitian kasus control (*case control*). Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 07 September sampai dengan 15 September Tahun 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI dan kelas XII SMA Negeri 2 Banda Aceh terhitung tahun ajaran 2019/2020, yaitu berjumlah 239 siswa. Besar sampel diambil dengan menggunakan rumus studi kasus kontrol untuk pengujian hipotesis terhadap Odds Ratio. Sampel dalam penelitian ini menggunakan perbandingan 1:1 sehingga total sampel didapatkan adalah 90 siswa/i yang terdiri dari kelompok kasus sebanyak 45 siswa/i yang

mengalami obesitas dan kelompok kontrol sebanyak 45 siswa/i yang tidak mengalami obesitas, Teknik pengambilan sampel dilakukan secara random sampling. Untuk tiap kelas dilakukan dengan cara mengambil beberapa sampel dari populasi tiap kelas dengan rumus *proportional sampling*.

Sebelum menganalisis data, sebelumnya peneliti melakukan uji validitas dan reliabilitas pada kuesioner yang telah disusun, dengan tahap sebagai berikut: Untuk mendapatkan instrumen yang memenuhi kriteria validitas maka peneliti melakukan uji validitas pada angket dengan membagikan angket kepada responden diluar sampel. Uji coba telah dilakukan di SMA Negeri 2 Kota Banda Aceh dengan 10 responden. Setelah peneliti melakukan uji instrumen (uji validitas dan reabilitas) di SMA Negeri 2 Kota Banda Aceh pernyataan pada kuesioner yang berjumlah 10 pertanyaan. setelah dilakukan pengolahan data, hasilnya didapat bahwa 9 pertanyaan dinyatakan valid sedangkan 1 pernyataan dinyatakan tidak valid. Untuk Pernyataan yang tidak valid ini direvisi kembali untuk digunakan kembali. Dari hasil uji reliabilitas untuk variabel teman sebaya diperoleh nilai reliabilitas 0,896, yang artinya variabel tersebut dinyatakan reliabel dan dapat

digunakan untuk melakukan penelitian dikarenakan nilai r yang diperoleh $> 0,80$.

Salah satu analisa pada penelitian ini adalah analisa univariat. Analisa univariat digunakan untuk penelitian deskriptif untuk masing-masing variabel penelitian dengan menggunakan frekuensi distribusi berdasarkan persentase dari masing-masing variabel. Dalam penelitian ini digunakan uji chi-square, dengan tingkat kemaknaan $\alpha=0,05$. Hasil yang diperoleh pada uji chi-square, untuk membuktikan hipotesa yaitu dengan ketentuan P Value $< 0,05$ (H_0 ditolak) sehingga disimpulkan ada hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Dan untuk melihat tingkat asosiasi atau penilaian Odd Rasio pada penelitian case control dilakukan perhitungan Odd Rasio (OR). Maka besarnya Odd Rasio (OR) adalah $OR=axd/bxc$ dengan ketentuan[5]:

- a. $OR = 1$, tidak ada hubungan dengan factor resiko.
- b. $OR > 1$, ada suatu peningkatan resiko dengan adanya peningkatan paparan.
- c. $OR < 1$, ada resiko yang menurun dengan adanya peningkatan paparan (perlindungan/preventif).

HASIL

Analisis Univariat

Pada tabel 1 analisis univariat menunjukkan bahwa responden dengan obesitas sebesar 50% dan responden yang normal sebesar 50%.

Responden dengan asupan serat kurang baik 84,4% mengalami obesitas lebih besar dibandingkan dengan responden yang asupan serat baik hanya 15,6%. Responden dengan aktivitas fisik rendah 62,2% mengalami obesitas lebih besar dibandingkan dengan responden yang aktivitas fisik sedang hanya 37,8%. Responden dengan teman sebaya yang berperan 71,1% mengalami obesitas lebih besar dibandingkan dengan responden yang teman sebaya tidak berperan hanya 28,9%.

Analisis Bivariat

Pada tabel 2 analisis bivariat menunjukkan bahwa responden dengan asupan serat kurang baik sebesar 95% siswa/i yang mengalami obesitas dibandingkan dengan siswa/i yang tidak mengalami obesitas hanya 5%. Sedangkan responden dengan asupan serat baik sebesar 86% siswa/i yang tidak mengalami obesitas dibandingkan dengan siswa/i yang mengalami obesitas hanya 14%. Hasil uji logistik regresi menunjukkan bahwa ada hubungan antara asupan serat dengan kejadian obesitas pada siswa/i SMA Negeri 2 Kota Banda Aceh Tahun 2019, dengan nilai P value = 0,003 dan diperoleh nilai OR sebesar 6,048 ini menunjukkan bahwa siswa/i dengan asupan serat kurang baik memiliki resiko kejadian obesitas hampir 6 kali lebih besar dibandingkan dengan siswa/i yang asupan serat baik.

Responden dengan aktivitas fisik rendah sebesar 82,4% siswa/i yang mengalami obesitas

dibandingkan dengan siswa/i yang tidak mengalami obesitas hanya 17,6%. Sedangkan responden dengan aktivitas fisik sedang sebesar 69,1% siswa/i yang tidak mengalami obesitas dibandingkan dengan siswa/i yang mengalami obesitas hanya 30,9%. Lalu diikuti responden dengan aktivitas fisik tinggi sebesar 100% siswa/i yang tidak mengalami obesitas dibandingkan dengan siswa/i yang mengalami obesitas hanya 0%. Hasil uji logistik regresi menunjukkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa/i SMA Negeri 2 Kota Banda Aceh Tahun 2019, dengan nilai P value = 0,017 dan diperoleh nilai OR sebesar 4,275 menunjukkan bahwa siswa/i dengan aktivitas fisik rendah memiliki resiko kejadian obesitas hampir 4 kali lebih besar dibandingkan dengan siswa/i yang aktivitas fisik sedang dan tinggi.

Responden dengan teman sebaya berperan sebesar 94,1% siswa/i yang mengalami obesitas dibandingkan dengan siswa/i yang tidak mengalami obesitas hanya 5,9%. Sedangkan responden dengan teman sebaya yang tidak berperan sebesar 76,8% siswa/i yang tidak mengalami obesitas dibandingkan dengan siswa/i yang mengalami obesitas hanya 23,2%. Hasil uji logistik regresi menunjukkan bahwa ada hubungan antara teman sebaya dengan kejadian obesitas pada siswa/i SMA Negeri 2 Kota Banda Aceh Tahun 2019, dengan nilai P value = 0,021 dan diperoleh nilai OR sebesar 2,841 ini menunjukkan bahwa siswa/i dengan teman berperan memiliki resiko kejadian obesitas hampir 2 kali lebih besar dibandingkan dengan teman yang tidak berperan.

Tabel 1. Analisis Univariat Untuk Variabel Kejadian Obesitas, Asupan Serat, Aktifitas Fisik, Teman Sebaya

Variabel		f	%
Kejadian Obesitas	Obesitas (Kasus)	50	100
	Normal (Kontrol)	50	100
Asupan Serat	Kurang Baik	38	84,4
	Baik	7	15,6
Aktifitas Fisik	Rendah	28	62,2
	Sedang	17	37,8
	Tinggi	0	0
Teman Sebaya	Berperan	32	71,1
	Tidak Berperan	13	28,9

Sumber : Data primer (Diolah Tahun 2019).

Tabel 2. Analisis Bivariat Untuk Hubungan Asupan Serat, Aktifitas Fisik, Teman Sebaya dengan Kejadian Obesitas.

Variabel	Kejadian Obesitas				Total		OR	P
	Kasus		Kontrol		N	%		
	n	%	n	%				
Asupan Serat								
Kurang Baik	38	95	2	5	40	100	6,048	0,003
Baik	7	14	43	86	50	100		
Aktifitas Fisik								
Rendah	28	82,4	6	17,6	34	100	4,27	0,017
Sedang	17	30,9	38	69,1	55	100		
Tinggi	0	0	1	100	1	100		
Teman Sebaya								
Berperan	32	94,1	2	5,9	34	100	2,841	0,021
Tidak Berperan	13	23,2	43	76,8	56	100		

BAHASAN

Hubungan Asupan Serat dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa/i

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara asupan serat dengan kejadian obesitas pada siswa/i di SMA Negeri 2 Kota Banda Aceh Tahun 2019, dengan nilai $p\text{-value}=0,003$ dan $OR = 6,048$, hal ini menunjukkan bahwa siswa/i dengan asupan serat kurang baik memiliki resiko kejadian obesitas hampir 6 kali lebih besar dibandingkan dengan siswa/i yang asupan serat baik. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa responden dengan asupan serat baik sebesar 95% siswa/i yang mengalami obesitas. Sedangkan responden dengan asupan serat kurang baik sebesar 86% siswa/i yang tidak mengalami obesitas.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Wulandari tahun 2016 dengan judul faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada siswa/i di SMA Negeri 4 Kendari Tahun 2016. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 89 responden proporsi responden dengan asupan serat kurang baik terdapat 44 orang dengan yang memiliki anak obesitas sebanyak 24 orang (54,5%) dibandingkan proporsi responden dengan asupan serat baik terdapat 35 orang dengan yang memiliki anak yang tidak obesitas sebanyak 35 orang (77,8%). Berdasarkan hasil uji statistik dengan *chi square* diperoleh nilai $p\text{Value} =$

0,004, $OR = 35$. sehingga dapat dimaknai bahwa ada hubungan antara asupan serat dengan obesitas pada siswa/i di SMA Negeri 4 Kendari.⁶

Sumber teori lain yang sejalan dengan penelitian ini adalah teori makanan *junk food* jika dikonsumsi secara berlebihan dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan, seperti obesitas (kegemukan), diabetes (kencing manis), hipertensi, pengerasan pembuluh darah (*aterosklerosis*), penyakit jantung koroner, stroke, kanker. Salah satu faktor yang diduga kuat sebagai penyebab adalah konsumsi *junk food* yang meningkat pada anak di Negara maju tersebut. Hal ini ditandai dengan meningkatnya jumlah anak yang mengalami kegemukan di negara itu. Seberapa banyak anak yang disebut berlebihan, sangat bergantung pada pola makan sehari-hari.⁷

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Puti Kulindam (2017) dengan judul Hubungan Asupan Serat Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Negeri 30 Kubu Dalam Kota Padang, hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja yang obesitas lebih besar pada teman sebaya berperan (64,9%). Sedangkan remaja yang tidak obesitas lebih besar pada teman sebaya tidak berperan (34,8%). Dengan nilai $p\text{ value} = 0,002$ dan $OR = 11,8$ yang artinya ada hubungan teman sebaya dengan obesitas pada remaja di di SMA Negeri 30 Kubu Dalam Kota Padang.⁸

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Herlina (2018)

dengan judul Hubungan Asupan Serat Dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Negeri Ploso Kecamatan Tambaksari Surabaya, hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja yang obesitas lebih besar pada teman sebaya berperan (74,3%). Sedangkan remaja yang tidak obesitas lebih besar pada teman sebaya tidak berperan (44,5%). Dengan nilai p value = 0,001 dan $OR=32,1$ yang artinya ada hubungan teman sebaya dengan obesitas pada remaja di SMA Negeri Ploso Kecamatan Tambaksari Surabaya.⁹

Sumber teori lain yang sejalan dengan penelitian ini adalah teori dari Amarita (2015) bahwa makanan *junk food* jika dikonsumsi secara berlebihan dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan, seperti obesitas (kegemukan), diabetes (kencing manis), hipertensi, pengerasan pembuluh darah (*aterosklerosis*), penyakit jantung koroner, stroke, kanker. Salah satu faktor yang diduga kuat sebagai penyebab adalah konsumsi *junk food* yang meningkat pada anak di Negara maju tersebut. Hal ini ditandai dengan meningkatnya jumlah anak yang mengalami kegemukan di negara itu. Seberapa banyak anak yang disebut berlebihan, sangat bergantung pada pola makan sehari-hari.⁹

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan Putri Oktavia tahun 2016 dengan judul Hubungan Asupan Serat dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 2 Lampung Tahun 2016. Hasil penelitian menunjukkan bahwa proporsi responden dengan

asupan serat kurang baik terdapat sebanyak 54,5% dibandingkan proporsi responden dengan asupan serat baik 77,8%. Berdasarkan hasil uji statistik dengan *chi square* diperoleh nilai p Value= 0,054, $OR= 1,2$. sehingga dapat dimaknai bahwa tidak ada hubungan antara asupan serat dengan obesitas pada remaja di SMA Negeri 2 lampung.¹⁰

Sumber teori lain yang sejalan dengan penelitian ini adalah teori dari Purwanti (2012) bahwa asupan serat bukan saja menjadi faktor utama terjadinya obesitas pada remaja namun ada beberapa faktor utama yang menyebabkan kelebihan berat badan atau overweight yaitu faktor genetic yang berasal dari orang tua, jika kedua orang tua mengalami kegemukan sekitar 80% anaknya akan menjadi gemuk, faktor psikologis seperti emosi seseorang dapat mempengaruhi perilaku seperti stres, cemas dan takut yang menimbulkan sikap yang berbeda-beda dalam mengatasi setiap masalah, misalnya dengan makan makanan kesukaan secara berlebihan.¹¹

Berdasarkan fakta dilapangan yang ditemukan peneliti bahwa siswa/i siswa SMA Negeri 2 Kota Banda Aceh pada hari minggu lebih banyak mengkonsumsi makanan sehat dikarenakan orang tua telah menyediakan makanan yang telah dimasak bukan fast food seperti di sekolah, siswa/i juga mengkonsumsi sayur dan buah ketika ada dirumah, sedangkan pada hari selasa dan jumat siswa/i lebih banyak mengkonsumsi makanan fast food dan kurang

mengonsumsi sayur dan buah hal ini disebabkan siswa tidak memiliki waktu untuk sarapan sehingga lebih memilih makan diluar bersama teman pada jam istirahat sekolah ataupun pulang sekolah sehingga asupan serat siswa/i kurang baik yang menyebabkan kejadian obesitas pada siswa/i.

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa/i

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa/i di SMA Negeri 2 Kota Banda Aceh Tahun 2019, dengan nilai *p-value*=0,017 dan OR=4,275, hal ini menunjukkan bahwa siswa/i dengan aktivitas fisik rendah tidak memiliki resiko kejadian obesitas hamper 4 kali lebih besar dibandingkan dengan siswa/i yang aktivitas fisik sedang dan tinggi. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan aktivitas fisik rendah sebesar 82,4% siswa/i yang mengalami obesitas. Sedangkan responden dengan aktivitas fisik sedang sebesar 69,1% siswa/i yang tidak mengalami obesitas. Lalu diikuti responden dengan aktivitas fisik tinggi sebesar 100% siswa/i yang tidak mengalami obesitas.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Setiawan tahun 2018 dengan judul Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa/i di Kecamatan Padang Timur Kota

Padang Tahun 2018, Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa proporsi siswa/i yang aktivitas rendah lebih besar pada obesitas (86,7%). Sedangkan siswa/i dengan aktivitas fisik sedang lebih besar pada tidak obesitas (43,1%). dengan nilai $p = 0,002$ dan OR= 17,5. Disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan Obesitas Pada Siswa/i di Kecamatan Padang Timur Kota Padang Tahun 2018.¹²

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Miristia tahun 2018 dengan judul Hubungan Ativitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMA Dharma Pancasila Medan. Berdasarkan Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang mengalami obesitas sebanyak 34 responden (29,80%) dan mayoritas melakukan aktivitas fisik ringan sebanyak 24 responden (70,60%), sedangkan siswa yang tidak mengalami obesitas sebanyak 80 responden (70,20%) dan sebagian besar melakukan aktivitas fisik sedang sebanyak 62 responden (77,50%). Hasil uji analisis *Chi-square* diperoleh nilai $p = 0,000$. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Dharma Pancasila Medan.¹³

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yulinar tahun 2017 dengan judul Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa SMA Negeri Mangkura 1 Makasar, Berdasarkan hasil

penelitian menunjukkan bahwa responden yang mengalami obesitas 33 yang memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah sebanyak 32 anak (33,3%) sedangkan aktivitas fisik yang tinggi hanya 16 anak (16,7%). Adapun anak yang normal yang memiliki aktivitas fisik yang tinggi sebanyak 30 anak (31,2%) sedangkan yang rendah sebanyak 18 anak (18,8%). hasil uji analisis *Chi Square* yang menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara tingkat aktivitas fisik dengan kejadian obesitas dengan nilai $p = 0,004$ ($p < 0,05$).¹⁴

Sumber teori lain yang sejalan dengan penelitian ini menyatakan bahwa pada saat berolahraga kalori terbakar, makin banyak berolahraga maka semakin banyak kalori yang hilang. Kalori secara tidak langsung mempengaruhi sistem metabolisme basal. Orang yang duduk bekerja seharian akan mengalami penurunan metabolisme basal tubuhnya. Kekurangan aktifitas gerak akan menyebabkan suatu siklus yang hebat, obesitas membuat kegiatan olah raga menjadi sangat sulit dan kurang dapat dinikmati dan kurangnya olah raga secara tidak langsung akan mempengaruhi turunnya metabolisme basal tubuh orang tersebut.¹⁵

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan kebutuhan energy sehingga apabila aktivitas fisik pada orang dewasa rendah maka kemungkinan terjadinya obesitas akan meningkat.¹⁶ Demikian juga dengan hasil penelitian yang menunjukkan

bahwa adanya pengaruh dari aktivitas fisik yang kurang aktif terhadap obesitas 3 kali lebih tinggi dibandingkan dengan pengaruh aktivitas fisik yang sangat aktif.¹⁷

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan Maulida tahun 2016 dengan judul Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa SMA N di Pekanbaru. Hasil penelitian menunjukkan bahwa proporsi responden dengan aktivitas fisik ringan mengalami obesitas sebanyak 57,9%. Responden dengan aktivitas fisik sedang-berat mengalami obesitas sebanyak 53,7%. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,480$, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa SMPN di Pekanbaru.¹⁸

Sumber teori yang sejalan dengan penelitian ini adalah teori dari Hager (2016) bahwa anak yang memiliki aktifitas tinggi namun mengalami obesitas, hal ini disebabkan oleh faktor lain yaitu riwayat obesitas dari orang tua dan pendapatan orang tua yang tinggi mempengaruhi besarnya uang jajan anak sehingga walaupun remaja memiliki aktifitas yang tinggi namun perilaku konsumsi makanan yang tidak sehat (*fast food* atau *junk food*) berlebihan maka akan menyebabkan anak mengalami obesitas.¹⁹

Berdasarkan fakta dilapangan yang ditemukan peneliti bahwa siswa/i siswa SMA Negeri 2 Kota Banda Aceh pada hari minggu

lebih banyak melakukan aktifitas fisik sedang yaitu bersepeda santai bersama teman, pergi berenang bersama dan siswa/i putri juga memiliki kegiatan dirumah yaitu mencuci dan mengerjakan pekerjaan rumah sehingga siswa/i lebih banyak membakar kalori, sedangkan pada hari selasa dan sabtu siswa/i lebih banyak menghabiskan waktu dirumah setelah pulang sekolah seperti menonton TV, tidur-tiduran, dan hanya duduk ngumpul bersama teman dengan mengkonsumsi makanan tidak sehat yang dapat menyebabkan obesitas.

Hubungan Teman Sebaya dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa/i

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara teman sebaya dengan kejadian obesitas pada siswa/i di SMA Negeri 2 Kota Banda Aceh Tahun 2019, dengan nilai *p-value*=0,021 dan *OR*=2,841, hal ini menunjukkan bahwa siswa/i dengan teman berperan memiliki resiko kejadian obesitas hamper 2 kali lebih besar dibandingkan dengan teman yang tidak berperan. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan teman sebaya berperan sebesar 94,1% siswa/i yang mengalami obesitas. Sedangkan responden dengan teman sebaya yang tidak berperan sebesar 76,8% siswa/i yang tidak mengalami obesitas.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Farah (2016) dengan judul Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian Obesitas pada Siswa/i di SMA Negeri 3 Cendrawasih Makasar, hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa/i yang obesitas lebih besar pada teman sebaya berperan (84,3%). Sedangkan siswa/i yang tidak obesitas lebih besar pada teman sebaya tidak berperan (64,5%). Dengan nilai *p value* = 0,002 dan *OR*=34,8 yang artinya ada hubungan teman sebaya dengan obesitas pada siswa/i di SMA Negeri 3 Cendrawasih Makasar.¹⁹

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rina Yuni (2017) dengan judul Hubungan Teman sebaya Dengan Kejadian Overweight pada Remaja di SMA Batik 1 Surakarta, hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja yang obesitas lebih besar pada teman sebaya berperan (72,5%). Sedangkan remaja yang tidak obesitas lebih besar pada teman sebaya tidak berperan (54,3%). Dengan nilai *p value* = 0,002 dan *OR*=26,8 yang artinya ada hubungan teman sebaya dengan kejadian overweight pada remaja di SMA Batik 1 Surakarta.²⁰

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurul (2017) dengan judul Hubungan Teman Sebaya Dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Negeri 5 Depok Jakarta, hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja yang obesitas lebih besar pada teman sebaya berperan (82,5%). Sedangkan

remaja yang tidak obesitas lebih besar pada teman sebaya tidak berperan (64,7%). Dengan nilai p value = 0,001 dan OR=22,1 yang artinya ada hubungan teman sebaya dengan obesitas pada remaja di SMA Negeri 5 Depok Jakarta.²¹

Hasil Penelitian ini sesuai dengan teori bahwa pada masa siswa/i, siswa/i memiliki kebutuhan yang kuat untuk disukai dan diterima oleh teman sebayanya. Siswa/i akan merasa senang apabila diterima dan sebaliknya akan merasa tertekan jika tertekan dan cemas apabila ditolak dan disindir oleh teman sebayanya. Teman sebaya memberikan pengaruh terhadap upaya penurunan atau kenaikan berat badan.⁷

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan Erni tahun 2017 dengan judul Hubungan teman sebaya dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA N 1 Kupang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja yang obesitas lebih besar pada teman sebaya berperan (72,5%). Sedangkan remaja yang tidak obesitas lebih besar pada teman sebaya tidak berperan (54,6%). Dengan nilai p value = 0,002 dan OR=28,1 yang artinya ada hubungan teman sebaya dengan obesitas pada remaja di SMA Negeri 1 Kupang.²²

Sumber teori lain yang sejalan dengan penelitian ini adalah teori dari Amarita (2015) bahwa teman sebaya dapat mempengaruhi seseorang dalam mengkonsumsi suatu makanan. Pemilihan makanan tidak lagi didasarkan pada kandungan gizi tetapi sekedar bersosialisasi, untuk kesenangan, dan supaya tidak kehilangan

status. Pengaruh teman sebaya menjadi lebih kuat karena teman sebaya menggantikan orang tua sebagai sumber utama dorongan sosial dan teman sebaya dapat memberikan pengaruh negatif maupun positif terhadap asupan makanan. Ada dua macam gerak dalam perkembangan sosial remaja, yaitu gerak memisahkan diri dari orang tua dan gerak mendekati teman-teman sebaya.⁷

Berdasarkan fakta dilapangan yang ditemukan peneliti bahwa siswa/i siswa SMA Negeri 2 Kota Banda Aceh lebih banyak berkumpul dengan teman yang sama dengan pribadi siswa/i tersebut dan hobi yang sama seperti siswa/i yang merasa cantik dan tubuhnya langsing lebih menyukai berteman dengan teman yang sama dengan dirinya. Sedangkan siswa/i dengan tubuh tidak langsing lebih memilih berkumpul dengan teman yang sama dengan dirinya. Namun adapun siswa/i yang memiliki hobi yang sama yaitu suka makan sehingga tiap istirahat sekolah atau pulang sekolah siswa pergi makan bersama seperti makan bakso, ayam KFC, dan jenis makanan fast food lainnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara asupan serat dengan kejadian obesitas pada siswa/i di SMA Negeri 2 Kota Banda Aceh Tahun 2019, dengan nilai P value = 0,003 dan diperoleh nilai OR sebesar 6,048. Ada hubungan yang bermakna antara aktifitas fisik

dengan kejadian obesitas pada siswa/i di SMA Negeri 2 Kota Banda Aceh Tahun 2019, dengan nilai P value = 0,017 dan diperoleh nilai OR sebesar 4,275. Ada hubungan yang bermakna antara teman sebaya dengan kejadian obesitas pada siswa/i di SMA Negeri 2 Kota Banda Aceh Tahun 2019, dengan nilai P value = 0,021 dan diperoleh nilai OR sebesar 2,841.

Berdasarkan kesimpulan tersebut, maka disarankan bagi Dinas Pendidikan perlu diadakannya program kesehatan pada penderita obesitas melalui usaha kesehatan sekolah (UKS) atau bimbingan konseling (BK) seperti : diet sehat siswa/i, penyuluhan gizi seimbang, dan memberikan edukasi tentang bahaya konsumsi *fast food* dan *snack* secara berlebihan. Bagi Sekolah diadakannya kembali kegiatan senam pagi bersama 1 hari dalam satu minggu diluar dari jadwal pelajaran olahraga dan melakukan kegiatan rutin jalan santai bersama dengan seluruh siswa dan guru agar menumbuhkan kesadaran untuk hidup sehat. Bagi orang tua diharapkan untuk menyiapkan bekal untuk siswa/i ketika pergi ke sekolah agar anak terhindar dari makanan tidak sehat seperti *junk food* atau *fast food* yang menyebabkan obesitas pada siswa/i. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya disarankan agar bisa meneliti lebih dalam lagi mengenai faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada siswa/i dengan variabel lainnya, seperti faktor genetik, ketersediaan sayur dan buah dan sosial ekonomi.

RUJUKAN

1. Adriyani, Pengantar Gizi Masyarakat. Yogyakarta: Deepublish, 2016.
2. WHO, Physical Status: The Use and Interpretation of Antropometry. Geneva: WHO, 2018.
3. Riskesdas, "Laporan Prevalensi Kejadian Obesitas Pada Remaja," 2018.
4. Dinkes Aceh, Profil Kesehatan Aceh Tahun 2018. Aceh: Dinkes Aceh, 2018.
5. Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D., Bandung: Alfabeta, 2013.
6. Wulandari, Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMA Negeri 4 Kendari Tahun 2016. Kendari: Universitas Nadhatul Ulama Kendari, 2016.
7. Amarita, Buku Ajar Dasar Ilmu Gizi Kesehatan Masyarakat, Yogyakarta: Deepublish. 2015.
8. Puti,K. Hubungan Asupan Serat Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Negeri 30 Kubu Dalam Kota Padang, Padang: UNAND, 2017.
9. Herlina, Ilmu Gizi Dasar, Yogyakarta: Deepublish. 2018.
10. Putri,O. Hubungan Asupan Serat dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 2 Lampung Tahun 2016, Lampung: Universitas

- Lampung,.2016.
11. Purwanti, Gizi Kesehatan Masyarakat. Jakarta: EGC. 2012.
 12. Setiawan, Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di Kecamatan Padang Timur Kota Padang Tahun 2016, Padang: UNAND,. 2018.
 13. Miristia, Hubungan Ativitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMA Dharma Pancasila Medan. Medan: USU,.2018.
 14. Yulinar, Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa SMA Negeri Mangkura 1 Makasar, Makasar: UNHAS..2017.
 15. Muchnur, Mencegah Obesitas, Problema Obesitas Pada Remaja, Jakarta: Elex Media Komputindo,2015.
 16. Soegih, R, Wiramiharja KK. Obesitas Permasalahn dan Terapi, Jakarta: Sagung Seto. 2009.
 17. Ramadhaniah,Durasi Tidur, Asupan Energi dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Pada Tenaga Kesehatan Puskesmas, Jurnal Klinik Gizi Indonesia, Yogyakarta: Fakultas Kedokteran UGM.2014.
 18. Maulida, Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa SMA N di Pekanbaru, Riau: Universitas Islam Riau..2016.
 19. Hager, Diet Seru Ala Remaja, Yogyakarta: Deepublish. 2016.
 20. Rina, Hubungan Asupan Serat, Aktivitas Fisik, dan Teman Sebaya Terhadap Kejadian Obesitas Pada Remaja SMA N 11 Jakarta Selatan Tahun 2017, Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat. Vol. 1 No. 1..2017.
 21. Nurul, Hubungan Teman Sebaya Dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Negeri 5 Depok Jakarta. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, Jakarta:FKUI,.2017.
 22. Emi, Hubungan Teman Sebaya Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di SMA N 1 Kupang. Kupang: Universitas Karyadarma,.2017.