

KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DAN FAKTOR PENYEBAB

Nilam Noorma¹, *Ria Angelina Jessica Rotinsulu², Auliarinda Noviani³, Safrina⁴

¹Prodi Sarjana Terapan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur, ²Prodi D3 Kebidanan, Universitas Muhammadiyah Manado, ³Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Sampit, ⁴Prodi Kebidanan Pematangsiantar, Poltekkes Kemenkes Medan

¹ns.nilamnoorma@gmail.com, ²riarotinsulu@gmail.com, ³auliarndn@gmail.com, ⁴daulaysafrina@gmail.com

Coresspondence Author: Ria Angelina Jessica Rotinsulu; riarotinsulu@gmail.com

Abstract: *Obesity is a condition characterized by excessive body fat accumulation resulting from a long-term imbalance between energy intake and energy expenditure. The purpose of this study was to identify the factors causing obesity in adolescents. A cross-sectional study design was used in this research. The study was conducted at SMPN 36 Surabaya in April 2025. The study population consisted of all 11th- and 12th-grade students. The sample comprised 85 respondents. Stratified random sampling was used as the sampling technique. The research instrument used was a questionnaire. Data analysis was performed using univariate and bivariate methods. The results indicated a significant association between physical activity (p-value 0.004) and the prevalence of obesity among adolescents. It is recommended that the school improve its sports facilities and encourage students to be more active through extracurricular activities and regular sports events.*

Keywords: *Physical Activity, Obesity, Adolescents*

Abstrak: Obesitas merupakan kondisi yang ditandai dengan penumpukan lemak tubuh secara berlebihan akibat terjadinya ketidakseimbangan antara asupan energi (*energy intake*) dan energi yang digunakan atau dikeluarkan tubuh (*energy expenditure*) dalam jangka waktu yang lama. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor penyebab obesitas pada remaja. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*. Penelitian dilakukan di SMPN 36 Surabaya. Penelitian dilakukan pada bulan April tahun 2025. Populasi penelitian yaitu seluruh siswa kelas 11 dan 12. Sampel berjumlah 85 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Stratified Random Sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner penelitian. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik (*p value* 0,004) dengan kejadian obesitas pada remaja. Disarankan kepada pihak sekolah untuk meningkatkan fasilitas olahraga serta siswa didorong untuk lebih aktif melalui kegiatan ekstrakurikuler dan event olahraga rutin.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Obesitas. Remaja

A. Pendahuluan

Obesitas telah diakui oleh *World Health Organization* (WHO) sebagai salah satu masalah kesehatan kronis yang paling besar dan terus meningkat di seluruh dunia, terutama pada kelompok usia dewasa. Obesitas merupakan kondisi yang ditandai dengan penumpukan lemak tubuh secara berlebihan akibat terjadinya ketidakseimbangan antara energi yang masuk melalui makanan dan minuman (*energy intake*) dengan energi yang digunakan atau dikeluarkan tubuh untuk menjalankan aktivitas (*energy expenditure*) dalam jangka waktu yang lama. Ketika asupan energi secara terus-menerus melebihi kebutuhan tubuh, kelebihan energi tersebut akan disimpan dalam bentuk lemak sehingga menyebabkan peningkatan berat badan dan akhirnya memicu terjadinya obesitas.

Obesitas merupakan kondisi yang ditandai dengan penumpukan lemak tubuh secara berlebihan akibat terjadinya ketidakseimbangan antara asupan energi (*energy intake*) dan energi yang digunakan atau dikeluarkan tubuh (*energy expenditure*) dalam jangka waktu yang lama (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Ketika jumlah energi yang diperoleh dari makanan dan minuman melebihi kebutuhan tubuh secara terus-menerus, kelebihan energi tersebut akan disimpan dalam bentuk lemak sehingga menyebabkan peningkatan berat badan dan pada akhirnya dapat mengakibatkan obesitas. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada penampilan fisik, tetapi juga meningkatkan risiko berbagai penyakit tidak menular seperti diabetes melitus, hipertensi, penyakit jantung, dan gangguan metabolik lainnya. Dalam menilai status gizi anak dan remaja, Pemerintah Indonesia telah menetapkan standar melalui Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak. Standar tersebut mengacu pada WHO Child Growth Standards untuk kelompok usia 5 hingga 18 tahun. Salah satu indikator yang digunakan dalam penilaian status gizi adalah Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U), yang dihitung berdasarkan perbandingan antara berat badan dan tinggi badan sesuai usia anak. Penggunaan IMT/U bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai status gizi serta mendeteksi secara dini adanya masalah gizi pada anak dan remaja.

Obesitas merupakan kondisi multifaktorial yang dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi, baik faktor perilaku, biologis, maupun lingkungan. Salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap terjadinya obesitas adalah rendahnya aktivitas fisik sehari-hari. Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan energi yang masuk ke dalam tubuh tidak digunakan secara optimal sehingga terjadi penumpukan energi dalam bentuk lemak. Perkembangan teknologi dan perubahan gaya hidup modern juga menyebabkan individu cenderung menjalani pola hidup sedentari, seperti lebih banyak duduk, bermain gawai, menonton televisi, atau melakukan aktivitas dengan pengeluaran energi yang rendah.

Selain aktivitas fisik, pola makan yang tidak seimbang juga menjadi faktor penting dalam terjadinya obesitas. Konsumsi makanan dalam jumlah berlebihan, terutama makanan yang tinggi kalori, lemak, gula, dan garam, dapat meningkatkan risiko kelebihan berat badan. Rendahnya asupan serat dari buah-buahan, sayuran, dan sumber pangan sehat lainnya juga berkontribusi terhadap peningkatan risiko obesitas karena serat berperan dalam memberikan rasa kenyang lebih lama dan membantu mengontrol asupan energi. Di samping itu, kebiasaan mengonsumsi fast food secara berlebihan turut meningkatkan risiko obesitas karena jenis makanan ini umumnya memiliki kandungan energi yang tinggi tetapi rendah zat gizi esensial.

Berdasarkan hasil survei pendahuluan yang dilakukan di SMP Negeri 36 Surabaya, diperoleh informasi bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah. Sebanyak 9 dari 10 siswa/siswi menyatakan lebih sering menghabiskan waktu luang dengan menggunakan telepon genggam, bermain game, atau melakukan aktivitas sedentari lainnya dibandingkan melakukan aktivitas fisik maupun olahraga. Kondisi ini menunjukkan bahwa perkembangan teknologi dan tingginya penggunaan perangkat digital telah memengaruhi pola aktivitas sehari-hari siswa sehingga pengeluaran energi menjadi lebih rendah. Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kebiasaan yang kurang mendukung pola hidup sehat, seperti tidur setelah makan, bermain telepon genggam, menonton televisi, dan bermain game selama berjam-jam setiap hari setelah pulang sekolah. Perilaku sedentari tersebut menyebabkan siswa lebih banyak menghabiskan waktu dalam posisi duduk atau berbaring dengan aktivitas yang minim pergerakan fisik. Apabila kebiasaan ini dilakukan secara terus-menerus tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup, maka dapat meningkatkan risiko terjadinya penumpukan energi dalam tubuh yang pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan berat badan.

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor penyebab obesitas pada remaja.

B. Metodologi Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*. Penelitian dilakukan di SMPN 36 Surabaya. Penelitian dilakukan pada bulan April tahun 2025. Populasi penelitian yaitu seluruh siswa kelas 11 dan 12. Sampel berjumlah 85 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Stratified Random Sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner penelitian. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat.

C. Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Obesitas dan Aktivitas Fisik

No	Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kejadian Obesitas			
1	Obesitas	26	31
2	Tidak Obesitas	59	69
Total		85	100,0
Aktivitas Fisik			
1	Ringan	34	40
2	Sedang	43	51
3	Berat	8	9
Total		85	100,0

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa dari 85 siswa, terdapat 26 siswa (31%) mengalami obesitas dan 59 siswa (69%) tidak obesitas. Menurut aktivitas fisik, terdapat 34 siswa (40%) memiliki aktivitas fisik ringan, 43 siswa (51%) aktivitas fisik sedang dan 8 siswa (9%) aktivitas fisik berat.

Tabel 2. Hasil Analisis Bivariat Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas

Aktivitas Fisik	Kejadian Obesitas				P value	
	Obesitas		Tidak Obesitas		Total	
	n	%	n	%	n	%
Ringan	21	62	13	38	34	100
Sedang	3	7	40	93	43	100
Berat	2	25	6	75	8	100
Jumlah	26	31	59	69	85	100

Tabel di atas menunjukkan, dari 34 siswa dengan aktivitas fisik ringan, terdapat 21 siswa (62%) mengalami obesitas. Adapun dari 43 siswa aktivitas fisik sedang, terdapat 3 siswa (7%) mengalami obesitas dan dari 8 siswa dengan aktivitas fisik berat, terdapat 2 siswa (25%). Hasil uji statistik menggunakan *chi square* diperoleh nilai $p\text{ value} = 0,004 < \alpha 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Andriani (2023) yang menyatakan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja. Hasil penelitian diperoleh $p\text{ value} 0,020$. Merujuk hasil penelitian, aktivitas fisik merupakan penyebab terjadinya obesitas pada siswa. Aktivitas fisik dikategorikan menjadi aktivitas ringan, sedang dan berat. Berdasarkan pengukuran aktivitas fisik menggunakan GPAQ, diketahui terdapat 40% siswa memiliki aktivitas fisik ringan. Sementara itu berdasarkan

analisis bivariat, terdapat 62% siswa dengan aktivitas fisik ringan mengalami obesitas. Berdasarkan hasil penelitian, kejadian obesitas pada remaja dapat dipengaruhi oleh rendahnya aktivitas fisik yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Sebagian besar remaja cenderung lebih memilih melakukan aktivitas di dalam rumah dibandingkan beraktivitas di luar ruangan.

Aktivitas yang sering dilakukan antara lain bermain telepon genggam, menonton televisi, menggunakan laptop dalam waktu yang lama, bermain game, serta tidur atau beristirahat dalam durasi yang berlebihan. Perkembangan teknologi dan kemudahan akses terhadap berbagai media digital turut mendorong terbentuknya gaya hidup sedentari yang menyebabkan remaja menjadi kurang aktif secara fisik. Kebiasaan melakukan aktivitas dengan tingkat pengeluaran energi yang rendah secara terus-menerus dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan. Aktivitas fisik yang minim menyebabkan energi yang diperoleh dari makanan tidak digunakan secara optimal oleh tubuh. Akibatnya, kelebihan energi akan disimpan dalam bentuk lemak yang secara bertahap menumpuk pada berbagai jaringan tubuh. Apabila kondisi ini berlangsung dalam jangka waktu yang lama, maka risiko terjadinya kelebihan berat badan dan obesitas akan semakin meningkat (Wati, 2023).

Secara fisiologis, keseimbangan energi dalam tubuh dipengaruhi oleh hubungan antara energi yang masuk melalui konsumsi makanan dan minuman dengan energi yang dikeluarkan melalui aktivitas fisik serta proses metabolisme tubuh. Obesitas terjadi ketika asupan energi secara konsisten lebih tinggi dibandingkan energi yang digunakan (Nabawiyah, 2023). Oleh karena itu, aktivitas fisik memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan energi dan mencegah terjadinya penumpukan lemak yang berlebihan. Pada umumnya, individu yang mengalami obesitas cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih rendah dibandingkan individu dengan berat badan normal. Kondisi ini sering kali berkaitan dengan perubahan pola aktivitas yang mengarah pada gaya hidup kurang aktif (*sedentary lifestyle*). Semakin rendah aktivitas fisik yang dilakukan, semakin besar risiko terjadinya ketidakseimbangan energi yang berujung pada peningkatan berat badan (Tiya, 2022).

D. Penutup

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka didapatkan kesimpulan ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa. Disarankan kepada pihak sekolah untuk meningkatkan fasilitas olahraga serta siswa didorong untuk lebih aktif melalui kegiatan ekstrakurikuler dan event olahraga rutin.

Daftar Pustaka

- Andrini, P., Aisah., Ariyanto. (2023). *Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Overweight Pada Remaja*. Jurnal Kesehatan Mercusuar. Vol 6. No. 2.
- Aziz, S., Pramana, Y., Sukarni. (2023). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja*. Mahesa: Malahayati Health Student Journal. Vol 3. No. 4.
- Kemenkes RI. (2024). *Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Jakarta: Kemenkes RI.
- L Arliman, E Ratnawati, JSP Sihombing, VR Multiwijaya, AA Razak, Consumer Protection Against Flight Delays Resulting from Airline Operational Failures to Provide Information Services as Part of Human Rights, Jurnal Arena Hukum, Vol. 19. No. 1, 15-32.
- Nabawiyah., Arneliwati., Hasneli, Y. (2023). *Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja*. Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan. Vol 1. No. 1.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Saputri, E. S., Samsudi. (2024). *Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMA Negeri 1 Abuki*. Jurnal Penelitian Sains

- dan Kesehatan Avicenna. Vol 3. No. 2.
- Tiya, R,R., Sari, A, D., Suminar, I, T. (2022). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Usia Sekolah : Literature Review*. CITRA DELIMA : Jurnal Ilmiah STIKES Citra Delima Bangka Belitung. Vol 6. No. 1.
- Wati, N., Ariani, M., Fetriah, U, H. (2023). *Aktivitas Fisik, Asupan Serat Dan Status Ekonomi Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Smp Negeri 11 Kota Banjarmasin. Manuju: Malahayati Nursing Journal*. Vol 5. No. 5.
- Winarto, F., Werdiharini, A, E. (2023). *Hubungan Konsumsi Junk Food Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Di Politeknik Negeri Jember*. Harena: Jurnal Gizi. Vol 4. No. 1.