

---

## PENGARUH PERILAKU POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI SMAN 8 BANJARMASIN

Syifa Zahratan Nur<sup>1</sup>, St. Hateriah<sup>2</sup>, Khairatun Nisa<sup>3</sup>, Anita Herawati<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Universitas Sari Mulia

Email: [syifa.zahratannur@gmail.com](mailto:syifa.zahratannur@gmail.com)

### ABSTRAK

Obesitas pada remaja merupakan masalah kesehatan yang semakin meningkat dan berpotensi menimbulkan penyakit kronis di masa dewasa. Faktor risiko yang sering berkontribusi adalah pola makan tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik. Mengetahui pengaruh perilaku pola makan dan aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas pada remaja di SMAN 8 Banjarmasin. Menggunakan desain *cross-sectional* dengan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian adalah Siswa/Siswi kelas XI sebanyak 280 orang di SMAN 8 Banjarmasin, dengan sampel sebanyak 74 responden yang dipilih menggunakan teknik *Proportional Random Sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner. Analisis data dilakukan secara univariat untuk mendeskripsikan variabel dan secara bivariat menggunakan uji *Chi-Square* atau *Fisher's Exact Test* sebagai alternatif, dengan tingkat signifikansi ( $\alpha$ ) 0,05. Prevalensi obesitas pada remaja di SMAN 8 Banjarmasin sebesar 2,7%. Analisis bivariat menunjukkan tidak terdapat pengaruh signifikan antara pola makan terhadap kejadian obesitas ( $p = 0,225$ ), maupun antara aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas ( $p = 0,712$ ). Pola makan dan aktivitas fisik tidak berpengaruh terhadap kejadian obesitas pada remaja di SMAN 8 Banjarmasin. Rendahnya prevalensi obesitas dalam sampel penelitian kemungkinan menjadi penyebab hasil yang tidak signifikan. **Kata Kunci:** Aktivitas Fisik, Obesitas, Pola Makan, Remaja.

### ABSTRACT

*Adolescent obesity is an increasing health problem and has the potential to cause chronic diseases in adulthood. Risk factors that often contribute include unhealthy dietary patterns and lack of physical activity. To determine the influence of dietary behavior and physical activity on the incidence of obesity among adolescents at SMAN 8 Banjarmasin. This study employed a cross-sectional design with a quantitative approach. The study population consisted of 280 grade XI students of SMAN 8 Banjarmasin, with a sample of 74 respondents selected using proportional random sampling. Data were collected using a questionnaire. Data analysis was conducted univariately to describe the variables and bivariately using the Chi-Square test or Fisher's Exact Test as an alternative, with a significance level of  $\alpha = 0.05$ . The prevalence of obesity among adolescents at SMAN 8 Banjarmasin was 2.7%. Bivariate analysis showed no significant influence between dietary behavior and obesity ( $p = 0.225$ ), nor between physical activity and obesity ( $p = 0.712$ ). Dietary behavior and physical activity had no significant influence on the incidence of obesity among adolescents at SMAN 8 Banjarmasin. The low prevalence of obesity in the study sample may explain the non-significant findings.*

**Keywords:** *Adolescents, Dietary behavior, Obesity, Physical Activity.*

**A. PENDAHULUAN**

Obesitas merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang semakin mengkhawatirkan, termasuk pada kelompok usia remaja. Obesitas didefinisikan sebagai akumulasi lemak tubuh yang berlebihan sehingga berisiko menimbulkan gangguan kesehatan. WHO menegaskan bahwa obesitas merupakan faktor risiko utama berbagai penyakit tidak menular seperti diabetes melitus tipe 2, hipertensi, penyakit jantung koroner, stroke, dan beberapa jenis kanker. Pada remaja, obesitas juga berdampak pada masalah psikosial, termasuk rendahnya kepercayaan diri, diskriminasi sosial, serta meningkatnya risiko gangguan makan.

Data Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi obesitas pada remaja di Indonesia mencapai 8,0%, meningkat dibandingkan tahun-tahun sebelumnya. Di Kalimantan Selatan, prevalensi obesitas remaja tercatat sebesar 7,9%. Fakta ini menunjukkan bahwa masalah obesitas tidak hanya menjadi persoalan nasional, tetapi juga regional, sehingga diperlukan perhatian serius dari berbagai pihak, termasuk sekolah, keluarga, dan tenaga kesehatan.

Penyebab obesitas bersifat multifaktorial, namun pola makan dan aktivitas fisik merupakan dua faktor yang paling dominan. Pola makan yang tidak seimbang, misalnya tingginya konsumsi makanan cepat saji, minuman berpemanis, makanan ringan kemasan, serta rendahnya konsumsi sayur dan buah, dapat meningkatkan risiko obesitas. Di sisi lain, rendahnya aktivitas fisik akibat meningkatnya gaya hidup sedentari, misalnya lebih banyak waktu digunakan untuk bermain gawai atau menonton televisi juga memperbesar peluang terjadinya obesitas (Adelita, 2020).

Penelitian mengenai hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan obesitas pada remaja menghasilkan temuan yang beragam. Beberapa penelitian menemukan hubungan yang signifikan, sementara penelitian lain justru melaporkan tidak adanya hubungan bermakna. Misalnya, penelitian Lestari & Sulistyorini (2024) serta Jurnal Ghidza Media (2023) melaporkan bahwa pola makan tidak berhubungan signifikan dengan obesitas pada remaja, sedangkan Susmiati, Lipoeto, & Khairina (2024) menemukan adanya hubungan signifikan antara keragaman pangan dengan obesitas pada remaja putri di Sumatera Barat.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh perilaku pola makan dan aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas pada remaja di SMAN 8 Banjarmasin.

**B. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional* yang dilakukan di SMAN 8 Banjarmasin pada tahun 2025. Desain penelitian ini dipilih karena mampu menggambarkan hubungan antara variabel yang diteliti pada satu waktu tertentu.

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XI SMAN 8 Banjarmasin yang berjumlah 280 orang. Dari jumlah tersebut, sampel penelitian sebanyak 74 responden ditentukan dengan menggunakan teknik *proportional random sampling* sehingga setiap kelas memiliki peluang yang proporsional untuk terwakili dalam penelitian.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner yang telah dimodifikasi dari penelitian Adelita (2020). Kuesioner tersebut disusun dalam bentuk skala Likert untuk menilai perilaku pola makan dan aktivitas fisik remaja. Selain itu, data antropometri berupa berat badan dan tinggi badan responden diukur secara langsung untuk menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) sebagai dasar penentuan status gizi dan obesitas.

Analisis data dilakukan melalui dua tahap. Pertama, analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi setiap variabel, yaitu karakteristik responden, pola

makan, aktivitas fisik, dan status obesitas. Kedua, analisis bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh antara pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas. Uji Chi-Square digunakan sebagai analisis utama, dan apabila tidak memenuhi syarat asumsi, maka digunakan uji Fisher's Exact Test. Seluruh analisis dilakukan dengan tingkat signifikansi 5% ( $\alpha = 0,05$ ).

**C. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis

Jenis Kelamin	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Laki-laki	35	47,3
Perempuan	39	52,7
<b>Total</b>	<b>74</b>	<b>100,0</b>

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi (F)	Persentase (%)
15	4	5,4
16	54	73,0
17	10	13,5
18	6	8,1
<b>Total</b>	<b>74</b>	<b>100,0</b>

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Besar Uang

Besar uang saku	Frekuensi (F)	Persentase (%)
a. <10.000	13	17,6
b. 10.000-20.000	42	56,8
c. 20.000-50.000	18	24,3
d. >50.000	1	1,4
<b>Total</b>	<b>74</b>	<b>100,0</b>

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Karakteristik Pola Makan Responden

Pola Makan	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Baik	5	6,8
Cukup	46	62,2
Kurang	24	31,1
<b>Total</b>	<b>74</b>	<b>100,0</b>

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Karakteristik Aktivitas Fisik Responden

Pola Makan	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Aktif	16	21,6
Cukup aktif	37	50,0
Kurang aktif	21	28,4
<b>Total</b>	<b>74</b>	<b>100,0</b>

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Status Obesitas Responden.

Status Obesitas	Frekuensi (F)	Persentase (%)
Tidak obesitas	72	97,3

Obesitas	2	2,7
Total	74	100,0

Tabel 7. Pengaruh Pola Makan terhadap Kejadian Obesitas pada Remaja

Pola Makan	Tidak Obesitas n (%)	Obesitas n (%)	Total n (%)	p-value	Uji Statistik
Baik	5 (6,8)	0 (0,0)	5 (6,8)		
Cukup	46 (62,2)	0 (0,0)	46 (62,2)	0,225	Fisher's Exact Test
Kurang	21 (28,4)	2 (2,7)	23 (31,1)		
<b>Total</b>	<b>72 (97,3)</b>	<b>2 (2,7)</b>	<b>74 (100)</b>		

Tabel 8. Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Obesitas pada Remaja

Aktivitas Fisik	Tidak Obesitas n (%)	Obesitas n (%)	Total n (%)	p-value	Uji Statistik
Aktif	16 (21,6)	0 (0,0)	16 (21,6)		
Cukup Aktif	37 (50,0)	0 (0,0)	37 (50,0)	0,712	Fisher's Exact Test
Kurang Aktif	19 (25,7)	2 (2,7)	21 (28,4)		
<b>Total</b>	<b>72 (97,3)</b>	<b>2 (2,7)</b>	<b>74 (100)</b>		

Hasil analisis univariat (tabel 1-6), menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 16 tahun, sebagian besar berjenis kelamin perempuan, memiliki pola makan baik hingga cukup, serta aktivitas fisik cukup aktif hingga aktif. Status gizi menunjukkan hanya 2 responden (2,7%) yang tergolong obesitas. Berdasarkan analisis bivariat ( tabel 7 dan 8), tidak terdapat pengaruh signifikan antara pola makan dengan obesitas ( $p = 0,225$ ), maupun aktivitas fisik dengan obesitas ( $p = 0,712$ ).

### Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa prevalensi obesitas pada remaja di SMAN 8 Banjarmasin hanya sebesar 2,7%. Rendahnya prevalensi obesitas ini berpengaruh pada hasil uji statistik, karena jumlah kasus obesitas yang sangat sedikit membuat hubungan antara variabel sulit untuk dideteksi secara signifikan.

Pola makan sebagian besar responden berada pada kategori baik hingga cukup, meskipun masih terdapat responden dengan pola makan kurang. Analisis bivariat menunjukkan tidak ada pengaruh signifikan antara pola makan dengan kejadian obesitas ( $p = 0,225$ ). Hasil ini sejalan dengan penelitian Lestari & Sulistyorini (2024) yang melaporkan bahwa asupan energi, lemak, dan karbohidrat tidak berhubungan signifikan dengan obesitas remaja, serta penelitian *Jurnal Ghidza Media* (2023) yang juga tidak menemukan hubungan antara pola makan dengan obesitas pada remaja putri. Temuan serupa juga dilaporkan Universitas Negeri Makassar (2021) pada penelitian di Pesantren Modern Tarbiyah. Namun demikian, penelitian Susmiati, Lipoeto, & Khairina (2024) berbeda hasilnya, di mana skor keragaman pangan berhubungan signifikan dengan obesitas pada remaja putri di Sumatera Barat. Perbedaan hasil ini diduga dipengaruhi oleh variasi karakteristik responden, budaya, dan ketersediaan pangan di lingkungan tempat tinggal.

Aktivitas fisik responden sebagian besar berada pada kategori cukup aktif hingga aktif. Hasil analisis bivariat menunjukkan tidak terdapat pengaruh signifikan antara aktivitas fisik dengan obesitas ( $p = 0,712$ ). Hal ini dapat dijelaskan karena aktivitas fisik responden yang relatif baik berperan sebagai faktor protektif sehingga menekan angka obesitas. Hasil ini sejalan dengan penelitian Universitas Negeri Makassar (2021) dan *Jurnal Ghidza Media* (2023) yang juga tidak menemukan hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi

remaja. Namun, teori tetap menyebutkan bahwa aktivitas fisik rendah merupakan faktor risiko utama obesitas. Faktor lain seperti genetik, metabolisme, dan lingkungan juga turut memengaruhi status gizi sehingga hubungan langsung antara aktivitas fisik dan obesitas tidak selalu terlihat.

#### **D. KESIMPULAN**

Dengan demikian, meskipun secara statistik pola makan dan aktivitas fisik tidak berpengaruh signifikan terhadap obesitas pada penelitian ini, kedua faktor tersebut tetap memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan remaja. Upaya promotif dan preventif melalui edukasi gizi serta peningkatan aktivitas fisik tetap perlu dilakukan untuk mencegah masalah obesitas di masa mendatang.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Adelita, L. E. (2020). *Hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja di Kota Bandung* (Skripsi). Universitas X, Bandung.
- Djatnika, S. (2021). *Pengaruh gaya hidup terhadap obesitas pada remaja*. Yogyakarta: Penerbit Aksara
- Jurnal Ghidza Media. (2023). Pola makan dan obesitas pada remaja putri di SMK Kesehatan Gresik. *Jurnal Ghidza Media*, 5(1), 33–41.
- Khomsan, A. (2021). *Gizi seimbang untuk kesehatan masyarakat*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Kurniawati, A. (2023). *Hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di SMA IPIEMS Surabaya* (Doctoral dissertation, STIKES Hang Tuah Surabaya).
- Lestari, R., & Sulistyorini, I. (2024). Asupan energi, lemak, dan karbohidrat dengan obesitas remaja. *Jurnal Gizi Indonesia*, 13(2), 45–52.
- Maulana, F. (2024). *Metode penelitian kesehatan masyarakat*. Bandung: Pustaka Ilmu Sehat.
- Putri, A. D., Suryani, L., & Wahyuni, S. (2023). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Obesitas pada Remaja. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Indonesia*, 15(2), 134–142.
- Susmiati, S., Lipoeto, N. I., & Khairina, I. (2024). Dietary diversity and adolescent obesity in West Sumatera. *Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics*, 12(1), 45–53
- Universitas Negeri Makassar. (2021). *Pola makan dan status gizi remaja di Pesantren Modern Tarbiyah*. Makassar: UNM Press.