

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 KONTUNAGA

La Ode Liaumin Azim^{1*}

¹Jurusan Kesehatan Masyarakat, Universitas Halu Oleo, Kendari, Indonesia

Email korespondensi: alymelhamed09@uho.ac.id¹

Alamat: Jalan H.E.A. Mokodompit, Kampus Bumi Tridharma, Anduonohu, Kota Kendari, Sulawesi Tenggara 93232

Abstract. Obesity among adolescents is a growing health problem in Indonesia, especially among adolescents aged 6-12 years, which was 19.7% in 2023. Unhealthy eating patterns and lack of physical activity are the main factors that can influence the incidence of obesity. This study aims to analyze the relationship between eating patterns, physical activity, and the incidence of obesity among adolescents at SMA Negeri 1 Abuki. This study used a quantitative method with a cross-sectional approach. The population in this study consisted of 82 adolescent students. The sample used in this study consisted of 41 people selected using simple random sampling. The data were obtained from direct interviews in the field using questionnaires and measurements, and the measurement results were processed using SPSS 25 For Windows. The data were then analyzed using univariate and bivariate analyses using the Chi-Square statistical test. Based on the results of the chi-square statistical test on the eating pattern variable, a p-value of 0.000 was obtained, which is less than 0.05 ($0.000 < 0.05$). Meanwhile, the results of the chi-square statistical test on the physical activity variable obtained a p-value of 0.000, which is less than 0.05 ($0.000 < 0.05$). Unhealthy eating patterns and lack of physical activity are the main risk factors for obesity among adolescents at SMA Negeri 1 Abuki. This study suggests the need for intervention in the form of health education to improve

Keywords: diet, physical activity, obesity, adolescents

Abstrak. Obesitas pada remaja menjadi masalah kesehatan yang semakin meningkat di Indonesia khususnya pada kalangan remaja usia 6-12 tahun yakni 19,7% tahun 2023. Pola makan yang tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor utama yang dapat mempengaruhi kejadian obesitas. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pola makan, aktivitas fisik, dan kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 1 Abuki. Jenis penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan pendekatan *Cros-Sectional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa remaja berjumlah 82. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 41 orang yang diambil menggunakan *simple random sampling*. Data yang diperoleh dari wawancara langsung dilapangan dengan menggunakan kuisioner serta pengukuran yang dilakukan, hasil pengukuran diolah dengan menggunakan *SPSS 25 For Windows*. Data kemudian dianalisis menggunakan analisis univariat dan analisis bivariate menggunakan uji statistik *Chi Square*. Berdasarkan hasil uji statistik *chi-square* pada variabel pola makan didapatkan nilai $p = 0,000$, lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$). Sedangkan itu, hasil uji statistik *chi-square* pada variabel aktivitas fisik didapatkan nilai $p = 0,000$, lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$). Pola makan yang tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor risiko utama terjadinya obesitas pada remaja di SMA Negeri 1 Abuki. Penelitian ini menyarankan perlunya intervensi dalam bentuk edukasi kesehatan untuk meningkatkan pola makan sehat dan aktivitas fisik di kalangan remaja

Kata kunci: pola makan, aktivitas fisik, obesitas, remaja

1. LATAR BELAKANG

Obesitas pada remaja telah menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat yang signifikan di berbagai negara, termasuk Indonesia. Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), prevalensi obesitas di kalangan anak-anak dan remaja semakin meningkat, dan hal ini berhubungan erat dengan peningkatan risiko berbagai penyakit tidak menular seperti diabetes tipe 2, hipertensi, dan penyakit jantung di kemudian hari (Aziz., Pramana & Sukarni, 2023)

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), ditahun 2014 kejadian kelebihan berat badan pada orang dewasa mencapai angka 1,9 miliar dan 600 juta orang dewasa lainnya dinyatakan menderita obesitas. Tidak hanya itu, obesitas juga terjadi pada 41 juta anak yang berusia Balita atau dibawah 5 tahun. Angka terbesar obesitas ditemukan di wilayah Amerika dan terendah di wilayah Asia Tenggara (WHO, 2022).

Di Indonesia, prevalensi obesitas pada remaja juga mengalami peningkatan yang signifikan. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, sekitar 19,7% remaja Indonesia mengalami obesitas, dan meningkat menjadi 21,3% tahun 2023. Angka ini menunjukkan bahwa obesitas pada remaja menjadi ancaman serius yang dapat memengaruhi kesehatan masyarakat. Keadaan ini diperburuk oleh pola makan yang tidak sehat dan rendahnya tingkat aktivitas fisik di kalangan remaja, dua faktor utama yang mempengaruhi terjadinya obesitas (Kemnkes RI, 2023)

Di provinsi Sulawesi Tenggara obesitas menurut IMT usia 19 tahun mencapai 8,9%, usia 20-24 tahun mencapai 12,1%. Data tersebut merepresentasikan kondisi gizi pada remaja di Indonesia yang harus diperbaiki khususnya pada tngkat sekolah menengah atas (SMA). Angka obesitas yang meningkat berpengaruh pada penyakit tidak menular seperti jantung, hipertensi dan diabetes (Dinkes Provinsi Sultra, 2023)

Pola makan yang tidak sehat, seperti konsumsi makanan cepat saji, makanan tinggi kalori, gula, dan lemak jenuh, telah menjadi kebiasaan yang umum di kalangan remaja (Nabawiyah, Arneliwati & Hasneli 2023). Kurangnya konsumsi buah dan sayuran yang kaya serat semakin memperburuk kualitas pola makan mereka (Paramita & Pradnyawati 2023).. Makanan yang kaya kalori namun rendah gizi, jika dikonsumsi dalam jumlah berlebihan, akan menyebabkan penimbunan lemak dalam tubuh, yang akhirnya berujung pada obesitas. Selain itu, pola makan yang tidak teratur dan

kebiasaan makan berlebihan atau ngemil juga berkontribusi pada peningkatan berat badan yang tidak terkendali (Komang *et al*, 2023).

Selain pola makan yang buruk, kurangnya aktivitas fisik juga menjadi faktor utama yang berkontribusi terhadap obesitas pada remaja (Meila & Anggraeni, 2024). Gaya hidup sedentari yang banyak diadopsi oleh remaja masa kini, dengan lebih banyak menghabiskan waktu untuk bermain game, menonton televisi, atau menggunakan perangkat elektronik, mengurangi waktu yang seharusnya digunakan untuk beraktivitas fisik. Aktivitas fisik yang rendah mengurangi pengeluaran energi yang diperlukan untuk menjaga keseimbangan energi tubuh, yang pada gilirannya dapat menyebabkan penumpukan lemak tubuh (Dewita, 2021).

Orang yang sehat jasmani mampu melakukan aktivitas fisik sehari-hari yang intensif, memiliki risiko gangguan kesehatan yang lebih rendah, serta dapat menikmati olahraga dan berbagai aktivitas lainnya (Elsa & Samsudi, 2024). Aktivitas fisik diperlukan untuk menjaga status gizi terutama untuk menjaga berat badan dalam batas normal. Aktivitas fisik juga membantu meningkatkan daya tahan dan sistem kekebalan tubuh Anda. Aktivitas fisik bisa dikerjakan di sekolah, tempat kerja dan rumah untuk mengisi waktu luang sehari-hari (Kemenkes, 2021). Remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa ketika mencapai usia 12 hingga 21 tahun. Remaja bukan lagi anak-anak, namun juga bukan lagi orang dewasa (Nursela *et al*, 2025)

Dari observasi terhadap pola makan siswa di SMA 1 Kontunaga Kabupaten Muna, mayoritas menunjukkan kecenderungan mengonsumsi makanan tinggi kalori, gula, dan lemak, yang biasanya ditemukan pada makanan cepat saji, seperti burger, pizza, dan minuman manis. Sebanyak 68% siswa mengaku mengonsumsi makanan cepat saji lebih dari dua kali dalam seminggu, sementara 32% lainnya mengonsumsinya setidaknya sekali dalam seminggu. Selain itu, 54% siswa melaporkan bahwa mereka jarang mengonsumsi buah dan sayuran dalam menu harian mereka, dan hampir 70% mengaku lebih sering makan camilan ringan yang mengandung gula dan garam, seperti keripik dan permen, sebagai pengganti makanan utama. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pola makan, aktivitas fisik, dan kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 1 Kontunaga.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional untuk menganalisis hubungan pola makan, aktivitas fisik, dan kejadian obesitas pada 100 siswa SMA Negeri 1 Kontunaga yang dipilih secara stratified random sampling dari kelas X–XII pada Agustus–Oktober 2025. Data pola makan dikumpulkan melalui kuesioner 24 item, aktivitas fisik diukur menggunakan kuesioner IPAQ yang dimodifikasi, dan status obesitas ditentukan berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT). Analisis hubungan antarvariabel dilakukan menggunakan uji chi-square dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$, serta analisis deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden, kebiasaan makan, aktivitas fisik, dan prevalensi obesitas.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini yaitu jenis kelamin, umur, pendidikan orang tua (Ayah), dan pekerjaan orang tua (Ayah). Untuk mengetahui karakteristik responden secara lengkap, dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini:

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Pendidikan Orang Tua, dan Pekerjaan Orang Tua

Karakteristik	Jumlah Responden (n)	Persentase (%)
Jenis kelamin		
Laki-laki	39	36,8
Perempuan	67	63,2
Umur		
15 tahun	33	31,1
16 tahun	28	26,4
17 tahun	24	22,6
18 tahun	21	19,8
Total	106	100,0

Berdasarkan tabel yang disajikan, karakteristik responden penelitian ini terdiri dari 106 peserta dengan distribusi berdasarkan jenis kelamin dan umur. Dari segi jenis kelamin, terdapat 39 responden laki-laki (36,8%) dan 67 responden perempuan (63,2%). Sedangkan berdasarkan umur, sebanyak 33 responden berusia 15 tahun (31,1%), 28 responden berusia 16 tahun (26,4%), 24 responden berusia 17 tahun (22,6%), dan 21 responden berusia 18 tahun

(19,8%). Secara keseluruhan, total responden dalam penelitian ini adalah 106 orang, yang mewakili 100% dari sampel yang diteliti.

Hubungan Pola Makan, aktifitas fisik dengan kejadian obesitas remaja

Tabel 2. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di SMA 1 Kontunaga

Variabel	IMT				Total		<i>Asymptotic Signifikansi (P)</i>
	Obesitas		Normal				
	n	%	n	%	N	%	
Pola Makan							
Tidak teratur	33	55,9	26	44,1	59	100,0	0,007
Teratur	14	29,8	33	70,2	47	100,0	
Aktivitas fisik							
Ringan	33	66,0	17	34,0	50	100,0	0,000
Sedang	8	25,0	24	75,0	32	100,0	
Berat	6	25,0	18	75,0	24	100,0	
Teratur	47	44,3	59	55,7	24	58,5	

Sumber : Data Primer, 2025

Hubungan pola makan dengan kejadian obesitas

Hasil analisis menunjukkan bahwa pola makan memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian obesitas pada remaja ($p\text{-value} = 0,007$). Remaja dengan pola makan tidak teratur lebih banyak mengalami obesitas, yaitu 33 orang (55,9%), dibandingkan remaja dengan pola makan teratur, sementara sebagian besar remaja dengan pola makan teratur (70,2%) tidak mengalami obesitas. Pola makan tidak teratur dalam penelitian ini ditandai dengan kebiasaan melewatkan waktu makan, jadwal makan yang tidak konsisten, serta konsumsi makanan tinggi kalori, gula, dan lemak, yang dapat menyebabkan ketidakseimbangan energi dan penumpukan lemak tubuh. Kondisi ini sering terjadi pada remaja yang terburu-buru berangkat ke sekolah sehingga melewatkan sarapan dan menggantinya dengan makan berlebihan atau camilan berkalori tinggi. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa pola makan tidak teratur dan konsumsi makanan tinggi kalori meningkatkan risiko obesitas, sedangkan pola makan teratur dengan porsi seimbang dan pilihan makanan sehat berperan dalam pencegahan obesitas. Selain faktor individu, pengaruh lingkungan sosial, teman sebaya, dan keluarga turut membentuk kebiasaan makan remaja. Oleh karena itu, upaya pencegahan obesitas pada remaja memerlukan peran aktif sekolah dan keluarga melalui edukasi gizi, pembiasaan pola makan teratur, serta penciptaan lingkungan yang mendukung perilaku makan sehat.

Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan yang sangat signifikan dengan kejadian obesitas pada remaja ($p\text{-value} = 0,000$). Remaja dengan aktivitas fisik ringan menunjukkan prevalensi obesitas yang tinggi, yaitu 33 orang (66,0%), sedangkan pada remaja dengan aktivitas fisik sedang dan berat sebagian besar tidak mengalami obesitas (masing-masing 75,0%). Aktivitas fisik ringan, seperti jarang berolahraga dan lebih banyak melakukan aktivitas sedentari, menyebabkan rendahnya pengeluaran energi sehingga kelebihan kalori disimpan sebagai lemak tubuh dan meningkatkan risiko obesitas. Sebaliknya, aktivitas fisik sedang hingga berat membantu membakar kalori, menjaga keseimbangan energi, dan berperan sebagai faktor protektif terhadap obesitas. Temuan ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa rendahnya aktivitas fisik meningkatkan risiko obesitas, sementara aktivitas fisik rutin, meskipun dengan pola makan kurang optimal, dapat menurunkan risiko tersebut. Namun, kebiasaan penggunaan gawai yang tinggi, kurangnya fasilitas olahraga, dan minimnya dukungan lingkungan menjadi hambatan remaja untuk aktif bergerak. Oleh karena itu, diperlukan peran aktif sekolah, keluarga, dan masyarakat melalui penyediaan lingkungan yang mendukung serta program intervensi yang mendorong aktivitas fisik teratur guna menekan prevalensi obesitas pada remaja.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 1 Kontunaga, dapat disimpulkan bahwa kedua faktor ini memiliki peran signifikan dalam peningkatan risiko obesitas. Remaja yang memiliki kebiasaan makan yang tidak teratur, seperti sering melewatkan waktu makan atau mengonsumsi makanan tinggi kalori dan lemak, lebih cenderung mengalami obesitas. Selain itu, tingkat aktivitas fisik juga memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap kejadian obesitas.

Pihak sekolah dan orang tua perlu bekerja sama untuk memberikan edukasi tentang pentingnya pola makan teratur dan sehat. Program-program edukasi di sekolah yang menyarankan pola makan bergizi seimbang, serta mengurangi konsumsi makanan cepat saji dan tinggi kalori, sangat penting untuk diterapkan pada remaja.

DAFTAR REFERENSI

- Aziz, S. A., Pramana, Y., & Sukarni, S. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 3(4), 1115–1124. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i4.10238>
- Kemnkes RI. (2023). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Depkes RI.
- Dinkes Provinsi Sultra. (2023). *Laporan Tahunan*. Kendari: Dinas Kesehatan Provinsi Sultra
- Dewita, E. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Sma Negeri 2 Tambang. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(1), 7–14. <https://doi.org/10.31004/jkt.v2i1.1554>
- Elsa Sari Saputri, & Samsudi. (2024). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMA Negeri 1 Abuki. *Jurnal Penelitian Sains Dan Kesehatan Avicenna*, 3(2), 156–164. <https://doi.org/10.69677/avicenna.v3i2.86>
- Haditya, R., & Waren, A. (2025). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas pada Pekerja di Perusahaan Minyak dan Gas X. *Jurnal Sains Kesehatan*, 31(3), 243–252. <https://doi.org/10.37638/jsk.31.3.243-252>
- Hanani, R., Badrah, S., & Noviasy, R. (2021). Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Genetik Mempengaruhi Kejadian Obesitas Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 14(2), 120–129.
- Herdiani, N., Ibad, M., & Wikurendra, E. A. (2021). Pengaruh Aktivitas Fisik Dan Obesitas Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Puskesmas Klampis Ngasem Kota Surabaya. *An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2), 114. <https://doi.org/10.31602/ann.v8i2.5561>
- Indrasti, O. D., Handayani, O. W. K., & Putriningtyas, N. D. (2022). Stres Akademik, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Remaja Pada Masa Pandemi. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 2(2), 215–221. <https://doi.org/10.15294/ijphn.v2i2.52092>
- Komang Ayu Trisna Paramita, Suyasaning Hastiko Indonesiani, & Luh Gede Pradnyawati. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja SMAN 4 Denpasar Selama Masa Pandemi Covid-19. *Aesculapius Medical Journal*, 3(1), 117–123. <https://doi.org/10.22225/amj.3.1.2023.117-123>
- Mahdalena, M., Kutbi, M. A., & Ningsih, E. S. P. (2023). Literature Review Pengaruh Gaya Hidup Masyarakat Perkotaan Terhadap Kejadian Hipertensi. *Jurnal Skala Kesehatan*, 14(1), 84–94. <https://doi.org/10.31964/jsk.v14i1.387>

- Meila Aziziyah, N., & Anggraeni, E. (2024). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas Remaja SMAN 1 Kutorejo Kabupaten Mojokerto. *Seminar Publikasi Ilmiah Kesehatan Nasional*, 03(01), 981–992. Retrieved from <https://spikesnas.khkediri.ac.id/SPIKesNas/index.php/MOO>
- 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>
- Nabawiyah, N., Arneliwati Arneliwati, & Yesi Hasneli N. (2023). Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(1), 14–26. <https://doi.org/10.55606/detector.v1i1.1022>
- Nabila, S. A., Rahmiwati, A., Novrikasari, N., & Sunarsih, E. (2024). Perilaku Pola Makan dan Aktivitas Fisik terhadap Masalah Obesitas : Systematic Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(3), 498–505. <https://doi.org/10.56338/mppki.v7i3.4533>
- Nursela, N., Asthiningsih, N. W. W., & Masnina, R. (2025). HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI SMP KOTA SAMARINDA. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(1), 3266–3278. <https://doi.org/10.31004/jkt.v6i1.42024>
- Paramita, K. A. T., Indonesiani, S. H., & Pradnyawati, L. G. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja SMAN 4 Denpasar Selama Masa Pandemi Covid-19. *Aesculapius Medical Journal* |, 3(1), 117–123. Retrieved from <https://www.ejournal.warmadewa.ac.id/index.php/amj/article/view/5686/4308>
- Rahmawati, E. (2024). Pengaruh Pola Makan terhadap Risiko Obesitas pada Anak Sekolah Dasar. *VAKSIN: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(1), 7–12. Retrieved from <https://ejournal.almusthofa.org/index.php/vaksin/article/view/99>
- World Health Organization (WHO). 2022. Infant mortality. World Health Organization.