Perbedaan Kebiasaan Konsumsi Minuman Manis dan Aktivitas Fisik pada Kejadian Obesitas pada Remaja di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung Tahun 2024

Meytecha Prama Dani[1] Nathasa Khalida Dalimunthe[2]
Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia, Kota Bandar Lampung, Provinsi Lampung, Indonesia[1,2]
Email: meytesa03@gmail.com[1]

Abstrak

Remaja Adalah populasi dengan periode usia 10-19 tahun. Kebiasaan konsumsi minuman manis menjadi salah satu penyebab kejadian obesitas dan aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kejadian obesitas.Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan kebiasaan konsumsi minuman manis dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan desain cross-sectional dengan pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik non- probablity yang didapatkan 65 sampel responden.Pengumpulan data konsumsi minuman manis menggunakan *Food Frequency Questionnair*e (FFQ) dan aktivitas fisik menggunakan *international Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) dan pengukuran kejadian obesitas menggunakan timbangan digital untuk berat badan dan tinggi badan menggunakan microtoice.analisis data bivariat yang dilakukan menggunakan uji *man whitney* menggunakan SPSS 25 for windows . Hasil penelitian menunjukkan tidak adanya perbedaan kebiasaan konsumsi minuman manis dengan kejadian obesitas pada remaja SMP muhammadiyah 3 Bandar Lampung (p = 0,678) dan tidak adanya perbedaan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas (p = 0,510)
Kata Kunci: Konsumsi Minuman Manis, Aktivitas Fisik, Kejadian Obesitas

Abstract

Teenagers are a population aged 10-19 years. The habit of consuming sweet drinks is one of the causes of obesity and physical activity is one of the factors that can influence the occurence of obesity. The aim of this research is to determine the difference between the habit of consuming sweet drinks and physical activity with the occurence of obesity in teenagers at SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung. The method used in this research is quantitative using a cross-sectional design with sampling carried out using non- probability techniques which obtained a sample of 65 respondents. Collecting data on consumption of sweet drinks using the Food Frequency Questionnaire (FFQ) and physical activity using the international Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and measuring the occurence of obesity using digital scales for body weight and height using microtoice. Bivariate data analysis was carried out using the Man Whitney test using SPSS 25 for Windows.The results of the study showed that there was no difference in the habit of consuming sweet drinks with the incidence of obesity in teenagers at SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung (p = 0,678) and there was no difference in physical activity with the incidence of obesity (p = 0,510).
Keywords: *Consumption of Sweet Drinks, Physical Activity, Incidence of Obesity*

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Remaja Adalah populasi dengan periode usia 10-19 tahun,Masa remaja atau yang sering disebut dengan masa adolescent merupakan masa transisi dari kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan perkembangan fisik, mental, emosional dan social (WHO, 2018) Kementrian Kesehatan membagi priode remaja menjadi tiga bagian, yaitu masa remaja awal (10-13 tahun), masa remaja menengah (14-16 tahun), masa remaja akhir (17-19 tahun). Dalam hal fisik, priode remaja ditandai dengan adanya perubahan ciri-ciri fisik dang fungsi

psikologis, terutama yang berhubungan dengan organ repreduksi, sedangkan dari sisi psikologis, masa remaja merupakan saat individu mengalami perubahan dalam aspek kognitif, emosi, sosial, dan moral. Percepatan pertumbuhan mempengaruhi komposisi tubuh, Tingkat, aktivitas fisik, berat badan, dan pertumbuhan massa tulang . Masalah gizi dikalangan remaja 15-19 tahun banyak yang mengalami gizi lebih yaitu obesitas. Masalah obesitas merupakan masalah global bahkan *Wold Health Organization* (WHO) telah menyatakan sebagai epidemi global (Anggraini, 2022) Faktor penyebab obesitas antara lain faktor genetic, fisiologis, lingkungan, dan sosial ekonomi, termasuk jenis kelamin, kemakmuran keluarga, dan Tingkat Pendidikan. Faktor lingkungan yaitu terjadinya perubahan gaya hidup menetap, dan penurunan aktivitas fisik mungkin berisiko menjadi faktor penyebab obesitas pada remaja Obesitas memiliki dampak yang sangat merugikan manusia misalnya dampak metabolic yaitu akan terjadi peningkatan trigliserida dan penurunan kadar kolestrol HDL dan dapat meningkatkan tekanan darah. Selain itu juga akan mengakibatkan terjadinya dampak pada penyakit lain seperti perburukan pada asma, osteoarthritis lutut dan pinggul, pembentukan batu empedu,*sleep apnoe,* dan nyeri pinggang(Airlangga, 2022)

Data WHO menunjukkan bahwa Pada tahun 2014 terdapat 1,9 miliar orang dewasa usia 18 tahun keatas mengalami kelebihan berat badan dan jumlah tersebut 600 juta orang mengalami obesitas dan rata-rata IMT populasi dunia adalah 24 kg/m^2 .Berdasarkan hasil riset Kesehatan Dasar 2018 Prevalensi kegemukan di Indonesia mengalami peningkatan, dari 10,5 % pada tahun 2007 menjadi 14,8% pada tahun 2013 dan 21,8% pada tahun 2018.Menurut hasil survei Kesehatan Indonesia 2023, angka obesitas di Indonesia meningkat menjadi 23,4%.(Kemenkes, 2023). Menurut data Riskesdes tahun 2018 prevalensi nasional gemuk pada usia 13-15 tahun adalah prevalensi kegemukan (berat badan lebih +obese) pada orang dewasa diprovinsi lampung dibawah angka 22% yang berarti belum menjadi masalah.Kota Bandar Lampung memiliki prevalensi kegemukan pada orang dewasa yang tinggi.Dari 10 kabupaten di Provinsi Lampung, ada 3 di antaranya memiliki obese yang tinggi dengan prevalensi di atas 10% yaitu : Kabupaten Lampung Barat 10,3%, Kota Bandar Lampung 11,1%. Dan Kota Metro 9,9%. (Purnamasari, 2020) Gaya hidup yang berlebih dapat menjadi faktor terjadinya obesitas salah satunya pola makan yang tidak teratur, konsumsi minuman manis berlebihan,pola hidup sehat memiliki peranan penting untuk meningkatkan Kesehatan setiap individu.Usia remaja berada dalam transisi dari remaja ke dewasa, remaja rentang dengan gaya hidup yang kurang sehat sehingga rentan dengan risiko obesitas (Irfan, 2022). Menurut Direktorat pencegah Penyakit Tidak Menular (P2PTM) 2022 rekomendasi konsumsi gula per orang per hari adalah 10 % dari total energi (200kkal) atau sama dengan 4 sendok makan per- orang per- hari (50gram). Menurut temuan penelitian Fachruddin (2022) frekuensi konsumi minuman manis sebagian besar responden (55,1%) tergolong tinggi (≥ 3 kali per hari).

Kurangnya aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya obesitas. Hasil metabolisme tubuh yang berupa energi digunakan untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Pada orang yang memiliki berat badan normal sebanyak sepertiga energi dikeluarkan untuk melakukan aktivitas fisik sedagkan untuk yang memiliki berat badan yang berlebih maka perlu melakukan aktivitas fisik yang lebih untuk mengurangi simpanan lemak yang terdapat di jaringan adiposa. Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan banyak energi yang tersimpan sebagai lemak, sehingga pada orang-orang yang kurang melakukan aktivitas fisik dengan pola makan konsumsi tinggi cenderung menjadi gemuk. Berdasarkan hasil penelitian Samuel (2020) Aktivitas fisik diketahui bahwa Sebagian responden memiliki aktivitas fisik sedang, yaitu sebanyak 49 orang responden atau terdapat 57,65% dari total keseluruhan responden memiliki nilai 600-1500 METs- menit/minggu, sebanyak 24 orang

responden atau terdapat 28,23% responden berada pada kategori aktivitas rendah dimana para responden memiliki nilai total METs- menit/minggu kurang dari 600, dan 12 responden lainnya atau 14,12% responden berapa di kategori akitivitas fisik berat yang Dimana memiliki niai METs-menit/minggu ≥1500 METs-menit/minggu.(Larasati, 2021)

Berdasarkan hasil survey pendahuluan terkait Perbedaan kebiasaan konsumsi minuman manis pada remaja yang dilakukan di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung pada tanggal 13 Mei 2024, Diperoleh data kelas VIII sebanyak 40 siswi, Dari 40 siswa tersebut ada 18 siswa yang mengalami Obesitas, dan didapati bahwa terdapat 30 siswi yang memiliki kebiasaan konsumsi minuman manis dan kurangnya aktivitas fisik.Berdasarkan hasil peneliti membagikan kuesioner konsumsi minuman manis rat-rata remaja konsumsi minuman manis sebanyak 1-3 perhari dan Aktivitas fisik remaja hanya 2-3 kali perminggu melakukan aktivitas fisik. Oleh karna itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Perbedaan kebiasaan konsumsi minuman manis dan Aktivitas fisik pada kejadian obesitas pada remaja di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung. Berdasarkan dari Latar belakang yang telah diuraikan,maka identifikasi masalah yang didapatkan adalah sebagai berikut: Berdasarkan Kemenkes (2018) menunjukkan peningkatan prevalensi obesitas di Indonesia yang berusia ≥18 tahun dari 15,4% (2013) menjadi 21,8% (2018). Riskesdes tahun 2018 prevalensi nasional gemuk pada usia 13-15 tahun adalah prevalensi kegemukan (berat badan lebih +obese) pada orang dewasa diprovinsi lampung dibawah angka 22%.Kota Bandar Lampung memiliki prevalensi kegemukan pada orang dewasa yang tinggi. Dari 10 kabupaten di Provinsi Lampung, ada 3 di antaranya memiliki obese yang tinggi dengan prevalensi di atas 10% yaitu: Kabupaten Lampung Barat 10,3%, Kota Bandar Lampung 11,1%. Dan Kota Metro 9,9%. Berdasarkan hasil survey pendahuluan terkait Perbedaan kebiasaan konsumsi minuman manis pada remaja yang dilakukan di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung pada tanggal 13 Mei 2024, Diperoleh data kelas VIII sebanyak 40 siswi,Dari 40 siswi tersebut ada 18 siswi yang mengalami Obesitas, dan didapati bahwa terdapat 30 siswi yang memiliki kebiasaan konsumsi minuman manis dan kurangnya aktivitas fisik. Dari hasil survey terdapat siswa mengkonsumsi minuman manis sebanyak 3-4 kali konsumsi minuman manis dan aktivitas fisik 2-3 kali melakukan olahraga atau aktif beraktifitas. Berdasarkan latar belakang di atas,adapun masalah yang terdapat dalam penelitian ini, yaitu "bagaimana perbedaan kebiasaan konsumsi minuman manis dan aktivitas fisik pada kejadian obesitas pada remaja SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung?" Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kebiasaan konsumsi minuman manis pada remaja SMP Muhammadiyah 3 bandar lampung, mengetahui gambaran aktivitas fisik pada remaja SMP Muhammadiyah 3 bandar lampung, mengetahui kejadian obesitas pada remaja SMP Muhammadiyah 3 bandar lampung, mengetahui perbedaan kebiasaan konsumsi minuman manis pada kejadian obesitas remaja SMP Muhammadiyah 3 bandar lampung dan mengetahui perbedaan aktivitas fisik pada kejadian obesitas remaja SMP Muhammadiyah 3 bandar lampung.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah deskriptif analitik dengan desain cross Seconal.Crossectional merupakan jenis penelitian observasional yang menganalisis data variabel yang dikumpulkan pada satu titik waktu tertentu diseruluh populasi yang telah ditentukan (Abduh, 2023). Pada penelitian ini dilakukan di sekolah yang berada di Bandar Lampung, yaitu di sekolah SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung. Penelitian ini dilakukan pada bulan 29 - 30 Juli 2024. Jumlah populasi pada siswa dan siswi dan siswi kelas VIII di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung yang berjumlah 143 siswa yang terdiri dari 4 kelas. Sampel yang digunakan dalam

penelitian ini adalah siswa-siswi kelas VIII C dan VIII D SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung. Jumlah sampel yang diperlukan sebanyak 65 sampel.

Teknik Pengumpulan Data

1. Tahapan Persiapan
   a. Mengajukan permohonan izin melakukan presurvey awal penelitian kepada Kepala Sekolah SMP Muhammaditah 3 Bandar Lampung untuk memperoleh gambaran awal permasalahan yang ada disekolah tersebut sesuai dengan judul penelitian.
   b. Mengumpulkan data pra survey awal.
   c. Mengumpulkan jurnal terkait dengan objek penelitian
   d. Mengumpulkan teori terkait variabel penelitian
   e. Menyusun proposal penelitian melakukan konsultasi proposal penelitian
2. Tahapan Pelaksanaan
   a. Mengajukan surat izin penelitian ke lokasi penelitian,
   b. Menjelaskan tujuan dan meminta ketersediaan sebagaai responden
   c. Menjelaskan cara pengisian koesioner konsumsi minuman manis FFQ dan IPAQ untuk aktivitas fisik dan melakukan penimbangan berat badan menggunakan timbangan badan,microtoise untuk mengukur tinggi badan
   d. Setelah selesai responden mengumpulkan kuesioner dan peneliti mengkoreksi apakah jawaban sudah terisi semua
   e. Melakukan rekapitulasi data dan pengumpulan data
   f. Melakukan pengolahan data
   g. Melakukan penyusunan berdasarkan hasil pengolahan data
   h. Melakukan konsultasi hasil penelitian

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Tempat Penelitian

SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung terletak di JL. ZA Pagar Alam No. 14, Labuhan Ratu, Kec Kedaaton, Kota Bandar Lampung, Lampung 35154, SMP Muhammadiyah 3 awalnya bernama SMP Muhammadiyah Labuhan ratu Lampung pada tahun 1973, kemudian pada tahun 1980 menjadi SMP Muhammadiyah Labuhanratu Tanjung Karang. Dengan adanya pemekaran wilayah, pada tahun 1982 maka kecamatan kedaton masuk wilayah Kota Bandar Lampung, sehingga berubah Menjadi SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung. Adapun berdirinya SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung adalah pada tanggal 1 Januari 1973 dengan beredarnya Pagam Pendirian Majelis Pendidikan Dasar dan Menengah Pimpinan Pusat Muhammadiyah No.PP.MPK/631/II.73/1977. Yang bertujuan Terwujudnya peserta didik muslim yang bertaqwa, berakhlak mulia, cakap,percaya pada diri sendiri, cintah tanah Air, berguna bagi masyarakat dan Negara, beramal menuju terwujudnya masyarakat utama, adil dan Makmur yang diridohi Allah SWT. Sarana dan prasarana yang ada di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung yaitu mulai dari Kelas, Laboratorium, Perpustakaan, Ruang Keterampilan, Kesenian, Olah Raga, UKS, Tempat ibadah, Ruang BK, Ruang Kepala Sekolah, Ruang Guru, Ruang Administrasi, Ruang Koperasi, Kamar Mandi Guru, Kamar Mandi Siswa,Lapangan.

Hasil Penelitian

Analisis Univariat

Analisis univariat Konsumsi Minuman Manis

Konsumsi minuman manis siswa yang diukur menggunakan Pengukuran Konsumsi Minuman manis ini diperoleh dengan cara pengisian formulir FFQ (*Food Frequency*

Questionnaire) Selama satu minggu terakhir dilakukan oleh responden sendiri. Pengisian dilakukan oleh siswa sendiri dan didampingi oleh peneliti untuk menjelaskan cara pengisian. Konsumsi makanan manis dikategorikan menjadi 2 yaitu sedang dan tinggi. Distribusi Konsumsi makanan manis dari 65 orang siswa SMP Muhammdiyah Bandar Lampung dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Konsumsi Minuman Manis Responden

Kebiasaan Konsumsi Minuman Manis	n	Persentase (%)
Sedang	13	20,0 %
Tinggi	52	80,0 %
Jumlah	65	100 ,0%

Hasil data yang telah diolah dapat dilihat pada tabel 1 diatas bahwa Konsumsi minuman manis siswa SMP Muhamadiyah Bandar lampung sebagian besar memiliki Konsumsi minuman manis dalam kategori tinggi yaitu sebanyak 52 (80,0)% siswa.

Aktivitas fisik

Aktivitas fisik berdasarkan *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 seluruh gerakan tubuh oleh otot rangka, dan gerakan itu memerlukan adanya pengeluaran energi. Gerakan yang dilakukan saat waktu kosong maupun perjalanan transportasi dari satu tempat menuju ke tempat yang lain atau yang merupakan bagian dari pekerjaan merupakan contoh dari aktivitas fisik. Untuk pengukuran nya menggunakan *International Physical Activity Quesionnaire* (IPAQ). Distribusi frekuensi aktivitas fisik dari 65 orang siswa SMP Muhammadiyah Bandar lampung dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik	n	Persentase (%)
Ringan	56	86,2 %
Sedang	9	13,8 %
Jumlah	65	100 ,0%

Berdasarkan tabel 2 diatas bahwa aktivitas fisik pada siswa SMP Muhammadiyah Bandar lampung sebanyak (86,2%) memiliki aktivitas fisik yang ringan.

Kejadian Obesitas

Pengambilan data status gizi didapatkan dari hasil pengukuran tinggi badan (TB), berat badan (BB) dan usia. Status gizi dikategorikan menjadi tiga yaitu kurang, normal, overweight/gemuk dan obesitas. Menurut hasil penelitian distribusi frekuensi status gizi dari 65 siswa SMP Muhammadiyah Bandar lampung adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Kejadian Obesitas

Kejadian Obesitas	n	Persentase (%)
Obesitas	12	18,5 %
Tidak obesitas	53	81,5 %
Jumlah	65	100 ,0%

Berdasarkan hasil pengukuran dan perhitungan mengenai status gizi responden berdasarkan IMT/U dapat dilihat pada tabel 4.3 yang menunjukan bahwa siswa yang tidak obesitas 12 (18,5%) dan obesitas 53 (81,5%) responden siswa SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung.

Analisis Bivariat

Perbedaan kebiasaan konsumsi minuman manis dengan kejadian obesitas

Analisis yang dilakukan untuk menguji perbedaan konsumsi minuman manis dengan kejadian obesitas berdasarkan IMT/U menggunakan uji *man whitney* untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan bermakna ataupun tidak antara konsumsi minuman manis dan kejadian obesitas. Hasil analisis terkait perbedaan konsumsi minuman manis dengan kejadian obesitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. Kebiasaan Konsumsi Minuman Manis Pada Kejadian Obesitas

Kebiasaan Konsumsi Minuman Manis	Kelompok	Rata-rata	n	P value
	Obesitas	35,04	12	0,678
	Tidak obesitas	32,54	53	
	jumlah		65	

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa nilai rata- rata yang memiliki kategori obesitas 35,04 dan kategori tidak obesitas memiliki nilai rata-rata 32,54 dan diketahui hasil uji *man whitney* menunjukan bahwa nilai p > dari 0,05 yaitu nilai p = 0,678 yang menunjukan bahwa tidak adanya perbedaan konsumsi minuman dengan kejadian obesitas di SMP Muhammadiyah Bandar Lampung.

Perbedaan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas

Analisis yang dilakukan untuk menguji perbedaan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas berdasarkan IMT/U menggunakan uji *man whitney* untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan bermakna ataupun tidak antara aktifitas fisik dan kejadian obesitas. Hasil analisis terkait perbedaan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 5. Aktivitas Fisik Pada Kejadian Obesitas

Kebiasaan Konsumsi Minuman Manis	Kelompok	Rata-rata	n	P value
	Obesitas	36,25	12	0,051
	Tidak obesitas	32,26	53	
	jumlah		65	

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa nilai rata-rata yang memiliki kategori obesitas 36,25 dan tidak obesitas memiliki nilai rata-rata 32,26 dan diketahi bahwa hasil uji *man whitney* menunjukan nilai p > 0,05 yaitu nilai p = 0,510 yang menunjukan bahwa tidak adanya perbedaan signifikan antara aktivitas Fisik dengan kejadian obesitas.

Pembahasan

Analisis Univariat

Konsumsi Minuman Manis

Konsumsi minuman manis dianggap menjadi salah satu faktor penyebab mengalami peningkatan berat badan (Daeli,dkk,2019). Menurut penelitian Qoirinasari, dkk (2018), kandungan gula pada minuman manis tergolong cukup tinggi sehingga apabila mengkonsumsi minuman manis secara berlebih dapat menyebabkan peningkatan berat badan dan dapat berisiko lebih tinggi terkena penyakit metabolik, dikarenakan energi berlebihan yang tersimpan diubah menjadi lemak. Instrument pengukuran konsumsi minuman manis ini menggunakan FFQ *(Food Frequency Questionnaire*), FFQ metode untuk mengetahui gambaran kebiasaan asupan gizi individu pada kurun waktu tertentu. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung dapat dilihat

pada 1 yang menunjukkan bahwa sebanyak 52 (80,0%) siswa sebagian besar memiliki konsumsi minuman manis yang tinggi sedangkan konsumsi minuman manis sedang sebanyak 13 (20,0%). Hal ini terjadi karena kebanyakan siswa setiap harinya mengkonsumsi minuman manis berlebihan. Faktor yang berpengaruh pada pola konsumsi minuman manis dapat dibedakan menjadi 3, yaitu lingkup individu, sosial, dan lingkungan pada lingkup individu, pengetahuan kesehatan, kepercayaan kesehatan, dan keterampilan orang tua dapat mempengaruhi pilihan minuman pada anak, pada tingkat sosial pengaruh teman sebaya dan keluarga sangat berperan. Pada tingkat lingkungan ketersediaan minuman manis promosi yang menarik harga produk dan kebijakan terkait minuman disekolah akan mempengaruhi pilihan minuman yang dikonsumsi (Styaningrum, 2023).

Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik berdasarkan *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 seluruh gerakan tubuh oleh otot rangka, dan gerakan itu memerlukan adanya pengeluaran energi. Gerakan yang dilakukan saat waktu kosong maupun perjalanan transportasi dari satu tempat menuju ke tempat yang lain atau yang merupakan bagian dari pekerjaan merupakan contoh dari aktivitas fisik Kejadian Obesitas. Instrument pengukuran aktivitas fisik ini menggunakan *International Physical Activity Quesionnaire* (IPAQ), IPAQ adalah suatu kuesioner yang berisikan beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan aktivitas fisik seseorang. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung dapat dilihat pada tabel 2 yang menunjukan bahwa sebanyak 56 (86,2%) dari 65 siswa memiliki aktivitas fisik yang ringan. Hal ini dikarenakan kegiatan yang dilakukan siswa disekolah hanya olahraga 1 minggu sekali, tidak terlalu banyak aktivitas fisik yang berat seperti belajar, duduk, jajan dan kebanyakan bermalas-malasan sehingga responden memiliki aktivitas fisik yang ringan. Sedangkan untuk aktivitas fisik sedang sebanyak 9 siswa hal ini juga membuktikan bahwa responden juga bisa melalkukan aktivitas fisik yang sedang seperti gotong royong pembersihan, beres beres rumah, dan rajin olahraga dirumah. Faktor- faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik. Aktivitas fisik remaja sampai dewasa meningkat sampai mencapai maksimal pada usia sekitar 25-30 tahun, penurunan fungsi tubuh sebesar 0,8-1% dapat terjadi per tahunnya. Apabila kita senantiasa melakukan olahraga, maka tubuh akan sehat (Nugroho, 2022)

1. Jenis kelamin. Jenis kelamin dapat berpengaruh pada aktivitas fisik. Pada masa pubertas laki-laki dan perempuan biasanya memiliki aktivitas fisik yang hampir sama tetapi pada laki-laki biasanya mempunyai nilai lebih besar dalam beraktivitas.
2. Pola makan. Makanan juga dapat menjadi salah satu pengaruh untuk aktivitas fisik. Konsumsi makanan yang berlebih dapat menyebabkan gangguan pada fungsi tubuh begitu juga dengan apabila kurang makan akan menimbulkan penyakit pencernaan.
3. Penyakit/kelainan pada tubuh. Beberapa penyakit atau kelainan pada tubuh dapat mempengaruhi aktivitas fisik. Penyakit yang dialami biasanya dapat berpengaruh dalam penurunan aktivitas fisik maupun penambahan contohnya saja orang yang mempunyai penyakit kardiovaskuler biasanya membatasi aktivitas yang dilakukan agar pacu jantung tidak tinggi dan pada orang dengan obesitas biasanya dianjurkan untuk memenuhi kebutuhan diet makanan dan menambah aktivitas untuk pembakaran lemak. Obesitas dapat menjadi salah satu faktor juga dari kurangnya aktivitas fisik (Kurdanti dkk., 2015)

Kejadian Obesitas

Overweight dan obesitas menjadi masalah utama bagi tubuh karena efeknya akan membuat tubuh menjadi lambat bergerak. Tubuh yang tidak bergerak untuk mengolah lemak menjadi karbohidrat akan menyebabkan terjadinya penimbunan lemak terus-menerus

sehingga mempengaruhi kesehatan, baik secara fisik seperti memiliki banyak lipatan pada perut, pinggang, dan lengan maupun secara psikologis seperti timbulnya rasa malu dan kurang percaya diri (Saraswati, 2021). Instrument yang digunakan indeks massa tubuh per umur (IMT/U) berdasarkan hasil riset Kesehatan Dasar 2018 Prevalensi kegemukan di Indonesia mengalami peningkatan, dari 10,5 % pada tahun 2007 menjadi 14,8% pada tahun 2013 dan 21,8% pada tahun 2018. Menurut hasil survei Kesehatan Indonesia 2023, angka obesitas di Indonesia meningkat menjadi 23,4%.(Kemenkes, 2023). Dari hasil penelitian didapatkan status gizi respoden siswa SMP Muhammadiyah Bandar Lampung yang didapatkan dari pengukuran berat badan dan tinggi badan, diketahui bahwa sebagian besar siswa memiliki status gizi yang normal (tidak obesitas). Diantara 65 responden terdapat 12 (18,5%) yang memiliki gizi obesitas, sedangkan untuk status gizi yang tidak obesitas 53 (81,5%) siswa. Sejalan dengan penelitian Bimantara *et al* (2019) bahwa menunjukkan ada lebih banyak responden yang mempunyai status gizi normal (baik) dengan 71% hasil status gizi responden. Responden dalam penelitian ini memiliki pantangan dalam pemilihan konsumsi makanan untuk mendapati hasil status gizi optimalnya, disebakan oleh pengaruh sosial dan dipertimbangkannya ketersedian makanan dalam seharian responden dirumahnya. Sejalan dengan faktor yang dapat mempengaruhi status gizi pada kategoti usianya yaitu dalam pola konsumsi yang tidak baik dengan penolakan terhadap makanan akibat pengaruh sosial terhadap ajakan diet promosi produk, dan konsep berpikir terkait gizi seimbang yang kurang. Motivasi yang timbul pada remaja biasanya akibat lingkungan untuk diakui esksistensinya dengan berat badan ideal hingga memunculkan rasa puas. (Oktaviani, 2019).

Bivariat

Perbedaan konsumsi minuman manis pada kejadian obesitas

Uji statistik yang dilakukan untuk mengetahui kemungkinan adanya perbedaan antara kebiasaan konsumsi minuman manis dengan kejadian obesitas yaitu menggunakan uji *man whitney* karena data tidak berdistribusi normal. Berdasarkan uji statistik dapat diketahui bahwa hasil yang di dapat yaitu p value > 0,05 yang artinya tidak ada perbedaan konsumsi minuman manis dengan kejadian obesitas dengan nilai p value sebesar 0,678. Penelitian ini sejalan dengan penlitian yang dilakukan oleh (Adelia Tri Wiradiyanti, 2023) Hasil uji perbedaan menggunakan uji *Mann Whitney* dalam perbedaan asupan gula pada siswa puasa sunnah dan tidak puasa sunnah menunjukan hasil p-value 0,760. Sehingga nilai p > 0,05 yang artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua variabel. Adanya pola konsumsi minuman manis dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi, terutama saat seseorang tersebut menjalankan puasa intermiten. Status gizi merupakan hasil akhir dari keseimbangan antara makanan yang masuk dalam tubuh dengan kebutuhan tubuh akan zat gizi tersebut (Supariasa et al., 2012). Setiap individu memiliki kebutuhan nutrisi harian yang harus dipenuhi, baik berdasarkan jumlah kalori yang dibutuhkan, maupun kandungan nutrisi yang dikonsumsi.

Perbedaan aktivitas fisik pada kejadian obesitas

Uji statistik yang dilakukan untuk mengetahui kemungkinan adanya perbedaan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas yaitu menggunakan uji man whitney. Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa hasil yang di dapat yaitu p value > 0,05 yang artinya tidak adanya perbedaan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas dengan nilai p value sebesar 0,510. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Tresnanda *et al*, 2022) hasil penelitian Uji korelasi Spearman menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan status gizi pada mahasiswa IPB. Dan hasil penelitian ini juga berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh (Salsabila, 2020) hasil penelitian

menunjukan hasil analisis menggunakan *Chi Square*, diperoleh P-Value sebesar 0,739. Karena P-Value > Alpha (0,05), dalam artian bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi berdasarkan antropometri pada mahasiswa Pendidikan Dokter Universitas Hasanuddin Angkatan 2018. Salah satu aktivitas yang dapat dilakukan anak usia sekolah adalah dengan rutin berolahraga sehinga pengeluaran energi dapat seimbang. Selain itu dapat pula meningkatkan aktivitas fisiknya dengan mengikuti kegiatan-kegiatan ekstrakuliler di sekolah maupun di luar sekolah. Aktivitas fisik merupakan variable untuk pengeluaran energi, oleh karena itu aktivitas fisik dijadikan salah satu perilaku untuk menurunkan berat badan. Berdasarkan beberapa penelitian mengungkapkan apabila beraktivitas fisik dengan intensitas yang cukup selama 60 menit dapat menurunkan berat badan dan mencegah untuk peningkatan berat badan kembali. Berbeda dengan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Arbie et al, 2018) Hasil uji statistik hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi menunjunkkan nilai P= 0,001 (<α=0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan antara aktivitas fisik dengan status gizi (IMT/U) Siswa di TK Al-Islah tahun 2017. Nilai rasio odd 11,688 berarti bahwa siswa yang memiliki aktivitas fisik kurang baik berpeluang menjadi obesitas sebesar 12 kali dibandingkan siswa yang memiliki aktivitas fisik baik. Menurut penelitian Paramita Ariawati Putri (2013), menunjukan hasil penelitian asupan energi, lemak, asupan serat dan aktivitas fisik pada kelompok kasus lebih tinggi dari pada kelompok kontrol. Terdapat perbedaan aktivitas fisik (p=0,025) pada kedua kelompok. Terdapat perbedaan aktivitas fisik pada anak obesitas dan tidak obesitas. Untuk melakukan aktivitas fisik tubuh akan membutuhkan energi dan zat-zat gizi lainnya yang diproses didalam tubuh. Kebutuhan energi dan zat-zat gizi tersebut harus seimbang dengan intensitas aktivitas fisik yang dilakukan. Kualitas dan kuantitas asupan makanan yang dibutuhkan dalam melakukan aktifitas fisik dipengaruhi oleh jenis dan bentuk olahraga/latihan yang akan dilakukan. Jika aktivitas fisik yang dilakukan sangat minim maka tubuh kurang mengeluarkan energi. Sedangkan asupan makanan yang mengandung tinggi energi serta dikonsumsi berlebihan tidak diimbang dengan kegiatan atau aktivitas fisik dalam jangka panjang kemungkinan besar akan mengalami status gizi lebih (Studi et al., 2023).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai perbedaan kebiasaan konsumsi minuman manis dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung, maka dapat diambil Kesimpulan sebagai berikut:

1. Kebiasaan konsumsi minuman manis siswa SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung sebagian besar memiliki kebiasaan konsumsi minuman manis dalam kategori tinggi yaitu sebanyak 52 (80,0%) dan kategori sedang 13 (20,0%)
2. Aktivitas fisik pada siswa SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung sebanyak 56 (86,2%) memiliki aktivitas fisik ringan dan 9 (13,8%) yang memiliki aktivitas fisik sedang
3. Status gizi responden berdasarkan IMT/U bahwa mayoritas responden siswa SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung memiliki Gizi obesitas 12 yaitu (18.5%), gizi tidak obesitas 53 (81,5%)
4. Hasil uji man whitney menunjukkan bahwa nilai p > 0,05 yaitu nilai p = 0,678 yang menunjukkan bahwa tidak adanya perbedaan kebiasaan konsumsi minuman manis dengan kejadian obesitas di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung
5. Hasil uji mann whitney menunjukkan nilai p > 0,05 yaitu nilai p = 0,510 yang menunjukkan bahwa tidak adanya perbedaan signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas

Saran

1. Bagi Sekolah. Sekolah diharapkan memberikan pengetahuan atau edukasi kepada siswa-siswi supaya lebih memperhatikan kesehatan dan mengurangi kebiasaan konsumsi minuman manis mengandung gula dan kalori yang tingi sehingga berisiko memicu berbagai masalah kesehatan apabila dikonsumsi terlalu banyak
2. Bagi Siwa. Bagi siswa, melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan mengembangkan keterampilan dalam pengetahuan tentang kebiasaan konsumsi minuman manis dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas
3. Bagi Peneliti Selanjutnya. Hasil dari penelitian dapat dipergunakan untuk acuan dasar bagi peneliti selanjutnya. Agar dapat dilakukan untuk penelitian kedepan nya dengan berbagai macam faktor lainnya, dengan penambahan variable dan sampel yang lebih banyak.

DAFTAR PUSTAKA

Abduh, M., Alawiyah, T., Apriansyah, G., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2023). Survey Design: Cross Sectional dalam Penelitian Kualitatif. Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer, 3(01), 31-39.

Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. PILAR, 14(1), 15-31.

Anggraini, K. R., Lubis, R., & Azzahroh, P. (2022). Pengaruh Video Edukasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Awal Tentang Kesehatan Reproduksi. Menara Medika, 5(1), 109-120.

Azzahra, F. (2024). Hubungan Kebiasaan Mengkonsumsi Junk Food Dan Aktivitas Fisk Dengan Obesitas Pada Siwa-Siswidi Mtsn 3 Pekanbaru (Doctoral Dissertation, Uin Suska Riau).

Cahyaninggtyas MD. 2018. Hubungan frekuensi konsumsi minuman berkalori dengan status gizi pada siswa SMA Negri 5 Surakarta.Surakarta (ID): Universitas Muhammadyah Surakarta.

Dhevayanti, A. S., & Susanto, I. H. (2023). Analisis Aktivitas Fisik Dan Kebiasaan Makan Siswa Di SMAN 1 Tapen Bondowoso. Jurnal Kesehatan Olahraga, 11(02), 79-86.

Direktorat P2PTM, (26 maret 2018) anjuran konsumsi gula,garam dan lemak perhari.

Fachruddin, I. I., Mosipate, E. M., & Yunus, S. M. (2022). Konsumsi Minuman Manis Kemasan Pada Remaja-Dewasa Di Makassar. Ghizai: Jurnal Gizi dan Keluarga, 1(3), 29-35.

Fatmala, T., & Rohmah, M. (2022). Hubungan Konsumsi Minuman Berpemanis Dengan Obesitas Pada Remaja. Nusantara Hasana Journal, 2(1), 255-220.

Febrianti, R .(2019).Cara Menghitung Aktivitas Fisik (IPAQ)

Hanani, R., Badrah, S., & Noviasty, R. (2021). Pola makan, aktivitas fisik dan genetik mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja. Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai, 14(2), 120-129.

Hanifah, R. A., Wiboworini, B., & Budiastuti, V. I. (2023). Tren Konsumsi Minuman Manis Kekinian dan Efek yang Dirasakan Pada Remaja. Temu Ilmiah Nasional Persagi, 5(1).

Hanifah, R. A., Wiboworini, B., & Budiastuti, V. I. (2023). Tren Konsumsi Minuman Manis Kekinian dan Efek yang Dirasakan Pada Remaja. Temu Ilmiah Nasional Persagi, 5(1).

Irfan, M., & Ayu, M. S. (2022). Hubungan Pola Konsumsi Minuman Bergula Terhadap Obesitas Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Uisu Tahun 2022. Jurnal *Kedokteran* Ibnu Nafis, 11(1), 31-36.

Kemenkes.(2018) Konsumsi makanan dan minuman manis berlebih akan menyebabkan penumpukan gula yang melebihi kebutuhan yang diperlukan tubuh.

Mahadibya, A. (2015). Perbedaan Asupan Energi, Konsumsi Minuman Manis, Aktivitas Fisik

dan Tingkat Pendidikan pada Kejadian Obesitas Wanita Warga Binaan Lembaga Pemasyarakatan Anak Wanita Klas II B Tangerang Tahun 2015 (Bachelor's thesis, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan, 2015).

Maulinda, D. Y., & Eni Purwani, S. (2023). Hubungan Konsumsi Minuman Manis Terhadap Kejadian Overweight Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

Nugroho (2022). Jenis - jenis Aktivitas fisik, Faktor yang mempengaruhi, dan dampaknya

Nurmalita, (2022). Analisis data pangan dan gisi dengan penggunaan Semi Quantitative-Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)

Prastyan, T. A. A. (2021). Bahaya Dibalik Minuman Kekinian Bubble Milk Tea: Studi Kasus Kota Yogyakarta. In Proceeding Science and Engineering National Seminar (Vol. 6, No. 1, pp. 130-135).

Pratama, D. (2021). Karakteristik perkembangan remaja. Jurnal Edukasimu, 1(3).

Purnamasari, P. G., Berawi, K. N., & Saftarina, F. (2020). Hubungan Obesitas dengan Perubahan Perilaku pada Remaja di SMPN 4 Bandar Lampung. *Medical Profession Journal of Lampung*, 10(1), 38-42.

Styaningrum, S. D., Yuliati, E., & Nurul Afifatul Muminah, A. (2023, November). Gambaran Konsumsi Minuman Kekinian Pada Remaja Putri di Yogyakarta. In Prosiding Seminar Nasional Multidisiplin Ilmu (Vol. 5, No. 2, pp. 83-88).

Sumael, Z. M., Paturusi, A., & Telew, A. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Di Puskesmas Pangolombian. Epidemia: Jurnal Kesehatan Masyarakat Unima, 30-36.

Sumael, Z. M., Paturusi, A., & Telew, A. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Di Puskesmas Pangolombian. Epidemia: Jurnal Kesehatan Masyarakat Unima, 30-36.

Supariasa, I. D. N., & Nyoman, D. (2012). Pendidikan dan konsultasi gizi. *Jakarta: Egc*.

Suryoadji, K. A., & Nugraha, D. A. (2021). Aktivitas fisik pada anak dan remaja selama pandemi COVID-19: A Systematic Review. Jurnal Mahasiswa, 13(1), 1-6.

Tangkelayuk, V. (2021). Pola makan terhadap kejadian obesitas pada anak. Jurnal Asuhan Ibu dan Anak, 6(2), 91-98

Toar, J., Telew, A., & Lumenta, G. (2023). The Perbedaan Tiga Kategori Aktifitas Fisik pada Status Obesitas dan Non Obesitas. HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development), 7(3), 458-467.

Ulfa, R. (2021). Variabel penelitian dalam penelitian pendidikan. Al-Fathonah, 1(1), 342-351.

Wiradiyanti, A. T. (2023). Perbedaan asupan gula minuman kemasan dan status gizi pada siswa puasa sunnah. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, *4*(4), 5367- 5373.

Wold Health Organization, (5 october 2022) .Physical activity.

Wungow, L. E. A., Berhimpong, M., & Telew, A. (2022). Tingkat aktivitas fisik mahasiswa program studi ilmu kesehatan masyarakat universitas negeri manado saat masa pandemi covid-19. Epidemia: Jurnal Kesehatan Masyarakat Unima, 22-27.