

Hubungan Antara Aktifitas Fisik dan Frekuensi Makan Dengan Status Gizi (Obesitas) (Studi Kasus di SMAS Tri Sukses Natar Lampung Selatan)

Afifa Kholima¹ Dewi Woro Astuti² Ai Kustiani³

Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia, Kota Bandar Lampung, Provinsi Lampung, Indonesia^{1,2,3}
Email: dewiworo@umitra.ac.id

Abstract

Obesity is a medical condition characterized by excess body fat, often associated with an unbalanced diet and lack of physical activity in adolescents. This study aims to examine the relationship between physical activity and meal frequency with nutritional status (obesity) at SMA Tri Sukses Natar. Using a quantitative method with an analytical survey design and cross-sectional approach, data were collected from 115 students between May and June 2024. A sample of 89 students was randomly selected using Slovin's formula with a 5% margin of error and analyzed with Pearson correlation test, chi-square test, and instrument validation. Results show that the majority of students are 16 years old, with 27% experiencing obesity. Physical activity is divided between light (55.1%) and heavy (44.9%), while meal frequency shows that 50.6% of students have poor eating habits. Analysis indicates a significant relationship between physical activity and obesity status (p-value 0.005), as well as between meal frequency and obesity status (p-value 0.000).

Keywords: Obesity, Physical Activity, Nutritional Status

Abstrak

Obesitas adalah kondisi medis dengan kelebihan lemak tubuh, sering dikaitkan dengan pola makan tidak seimbang dan kurangnya aktivitas fisik pada remaja. Penelitian ini bertujuan mengkaji hubungan antara aktivitas fisik dan frekuensi makan dengan status gizi (obesitas) di SMA Tri Sukses Natar. Menggunakan metode kuantitatif dengan desain survei analitik dan pendekatan cross-sectional, data dikumpulkan dari 115 siswa pada Mei-Juni 2024. Sampel 89 siswa dipilih acak dengan rumus Slovin pada tingkat kesalahan 5%, dan dianalisis dengan uji korelasi Pearson, uji chi-square, serta validasi instrumen. Hasil menunjukkan bahwa mayoritas siswa berusia 16 tahun, dengan 27% mengalami obesitas. Aktivitas fisik terbagi antara ringan (55,1%) dan berat (44,9%), dan frekuensi makan menunjukkan 50,6% siswa memiliki pola makan buruk. Analisis menunjukkan hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan status gizi obesitas (p-value 0,005), serta antara frekuensi makan dan status gizi obesitas (p-value 0,000).

Kata Kunci: Obesitas, Aktivitas Fisik, Status Gizi



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Obesitas menjadi salah satu permasalahan kesehatan yang terus meningkat di berbagai negara, termasuk Indonesia (Pratama, 2023). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), obesitas adalah kondisi medis yang ditandai oleh akumulasi lemak tubuh yang berlebihan hingga mencapai tingkat yang dapat menimbulkan risiko kesehatan. Obesitas bukan hanya masalah kosmetik tetapi juga merupakan faktor risiko utama untuk berbagai kondisi kesehatan serius, termasuk penyakit jantung, diabetes tipe 2, hipertensi, dan beberapa jenis kanker. WHO mengukur obesitas dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT), yang merupakan rasio berat badan (dalam kilogram) terhadap kuadrat tinggi badan (dalam meter). Individu dianggap mengalami obesitas jika IMT mereka mencapai 30 atau lebih. Namun, obesitas juga dipengaruhi oleh distribusi lemak tubuh dan faktor-faktor seperti genetik, diet, dan pola aktivitas fisik. Angka prevalensi kelebihan berat badan di kalangan remaja berbeda-

beda di setiap wilayah dunia (Sudargo et al., 2018). WHO menyebutkan bahwa prevalensi kelebihan berat badan mencapai 31% di wilayah Asia Tenggara dan Afrika, serta mencapai 67% di wilayah Amerika. Menurut data WHO (2020), sebanyak 80% remaja di dunia secara rutin mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*), dengan 50% di antaranya dimakan sebagai makan siang, 15% sebagai makan malam, dan 15% sebagai sarapan. Di Indonesia, penelitian Nielsen menunjukkan bahwa 69% penduduk di perkotaan mengonsumsi *fast food*, dengan rincian 33% mengonsumsinya untuk makan siang, 25% untuk makan malam, 9% sebagai camilan, dan 2% untuk sarapan. Tren konsumsi makanan cepat saji di Indonesia terus meningkat, yang berperan besar dalam peningkatan prevalensi obesitas. Indonesia, sebagai negara berkembang, mengalami peningkatan prevalensi obesitas baik pada orang dewasa maupun remaja. Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi obesitas pada remaja usia 13-18 tahun di Indonesia mencapai 8,3%, angka ini mengindikasikan bahwa obesitas pada remaja menjadi masalah yang signifikan dan perlu mendapatkan perhatian khusus.

Pada remaja, obesitas bukan hanya berdampak pada penampilan fisik tetapi juga berisiko meningkatkan berbagai penyakit kronis seperti diabetes tipe 2, hipertensi, dan penyakit jantung di masa mendatang (Septi & Ernawati, 2020). Faktor utama yang berkontribusi terhadap obesitas pada remaja adalah gaya hidup yang tidak sehat, yang mencakup rendahnya aktivitas fisik dan pola makan yang tidak seimbang. Dalam kehidupan sehari-hari, banyak remaja cenderung menghabiskan waktu lebih banyak untuk aktivitas yang kurang melibatkan gerakan fisik, seperti duduk berlama-lama di depan layar gadget atau komputer (Adiningtiyas, 2017). Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan energi yang diperoleh dari makanan tidak terbakar secara efektif, sehingga menyebabkan penumpukan lemak dalam tubuh. Ketika seseorang mengonsumsi lebih banyak kalori daripada yang dibakar melalui aktivitas fisik sehari-hari, kelebihan kalori ini disimpan dalam bentuk lemak. Proses metabolisme tubuh normal memerlukan keseimbangan antara kalori yang masuk dan kalori yang dikeluarkan (Alhusna, 2017). Aktivitas fisik berperan penting dalam pembakaran kalori dan membantu mengatur berat badan. Namun, dalam kondisi sedentari atau kurangnya gerakan, energi yang seharusnya digunakan untuk berbagai aktivitas fisik, seperti berolahraga atau bahkan aktivitas ringan seperti berjalan, tidak digunakan secara optimal (Welis & Sazeli, 2013). Akibatnya, kalori yang tidak terbakar akan diubah menjadi lemak dan disimpan di jaringan adiposa, menyebabkan peningkatan berat badan dan berpotensi mengarah pada obesitas. Selain itu, kurangnya aktivitas fisik juga dapat memperlambat metabolisme tubuh, membuat proses pembakaran kalori menjadi kurang efisien, dan meningkatkan risiko masalah kesehatan terkait obesitas, seperti penyakit jantung, diabetes tipe 2, dan gangguan metabolisme lainnya (Kuniano, 2015).

Selain itu, pola makan yang tidak seimbang, seperti mengonsumsi makanan tinggi kalori, gula, dan lemak tetapi rendah nutrisi, juga berkontribusi terhadap ketidakseimbangan energi. Sebaliknya, aktivitas fisik yang cukup serta kebiasaan makan yang teratur dengan pilihan makanan yang sehat sangat penting dalam menjaga keseimbangan energi dan status gizi yang optimal (Sineke et al., 2019). Dengan pola hidup yang lebih aktif dan asupan makanan yang tepat, remaja dapat menjaga berat badan yang sehat dan mengurangi risiko obesitas serta berbagai masalah kesehatan yang timbul akibat kelebihan berat badan. Ketika asupan kalori lebih besar daripada yang dibutuhkan tubuh dan aktivitas fisik tidak mencukupi, maka kelebihan energi tersebut akan disimpan dalam bentuk lemak, yang pada akhirnya memicu obesitas (Alkhurilina, 2002). Di lingkungan pendidikan seperti sekolah, pola hidup remaja sangat dipengaruhi oleh kebiasaan sehari-hari, termasuk pola makan dan aktivitas fisik. SMAS Tri Sukses Natar, yang terletak di Kabupaten Lampung Selatan, merupakan salah satu

lembaga pendidikan yang menjadi tempat penting untuk meneliti perilaku kesehatan siswa, terutama terkait dengan aktivitas fisik dan pola makan. Berdasarkan observasi awal, ditemukan bahwa sebagian siswa di sekolah tersebut menunjukkan tanda-tanda obesitas, yang diperkirakan berkaitan erat dengan rendahnya aktivitas fisik dan frekuensi makan yang tidak teratur. Banyak siswa yang menghabiskan waktu lebih banyak untuk kegiatan yang bersifat sedentary seperti bermain game atau menggunakan gadget, sementara asupan makanan mereka cenderung tinggi kalori namun rendah nilai gizi. Pentingnya menjaga keseimbangan antara aktivitas fisik dan frekuensi makan yang sehat menjadi dasar untuk mencegah dan mengatasi masalah obesitas di kalangan remaja (Nabila et al., 2024). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan frekuensi makan dengan status gizi (obesitas) di SMA Tri Sukses Natar. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diketahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan frekuensi makan dengan status gizi (obesitas) di kalangan siswa SMAS Tri Sukses Natar Lampung Selatan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada pihak sekolah dan orang tua dalam membentuk kebiasaan hidup sehat di kalangan remaja, sehingga dapat meminimalisir risiko obesitas dan komplikasi kesehatan di masa mendatang.

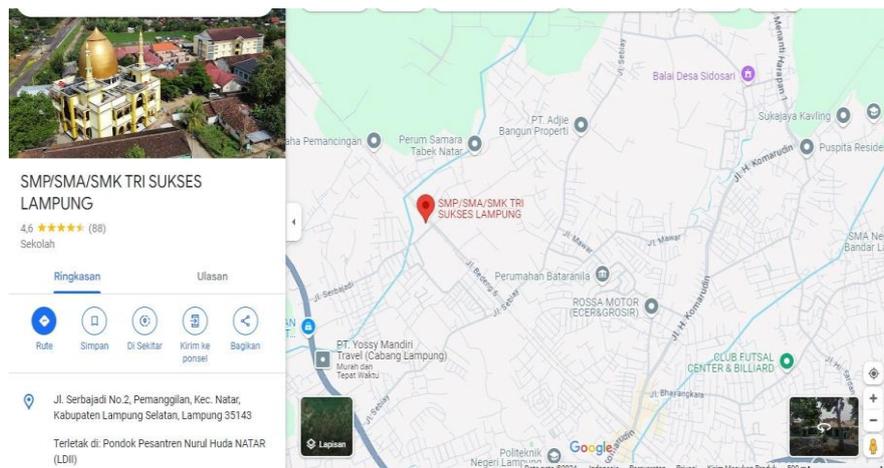
METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei analitik. Desain yang diterapkan adalah *cross-sectional*, di mana data dikumpulkan pada satu titik waktu selama periode penelitian yang telah ditentukan. Pengumpulan data dilakukan di SMA Tri Sukses Natar selama periode Mei hingga Juni 2024. Penelitian ini melibatkan seluruh siswa di sekolah tersebut sebagai populasi penelitian, yang berjumlah 115 siswa. Pengambilan sampel dilakukan dengan rumus Slovin pada tingkat kesalahan 5%, menghasilkan 89 siswa yang diambil secara acak dari kelas X, XI, dan XII. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *simple random sampling*, di mana setiap siswa memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih. Kriteria inklusi bagi partisipan adalah siswa yang bersedia menjadi responden, terdaftar aktif, serta dalam kondisi sehat fisik dan mental, sementara kriteria eksklusi meliputi siswa yang tidak hadir atau sedang sakit selama masa penelitian. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel independen, yaitu aktivitas fisik dan frekuensi makan, serta variabel dependen berupa status gizi (obesitas). Aktivitas fisik diukur menggunakan kuesioner PAQ-A (*Physical Activity Questionnaire for Adolescents*), sedangkan frekuensi makan diukur menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ). Status gizi ditentukan berdasarkan perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT), yang diukur menggunakan timbangan digital dan microtoise. Pengolahan data dilakukan melalui beberapa tahap, dimulai dengan editing untuk memastikan kuesioner diisi dengan benar, kemudian dilakukan *coding* untuk memudahkan analisis data, dan selanjutnya dilakukan tabulasi data (Ramdhan, 2021). Data dianalisis menggunakan uji statistik korelasi Pearson untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dan dependen. Untuk menjamin validitas dan reliabilitas data, dilakukan uji coba instrumen sebelum pengumpulan data utama. Uji validitas menggunakan metode *content validity* untuk memastikan bahwa instrumen mengukur apa yang seharusnya diukur. Sementara itu, reliabilitas diukur menggunakan *Cronbach's Alpha* untuk memastikan konsistensi hasil yang diperoleh.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Kondisi Umum Lokasi Penelitian

Kondisi umum lokasi penelitian adalah gambaran menyeluruh mengenai karakteristik dan situasi yang ada di wilayah atau area di mana penelitian dilakukan. Berikut lokasi penelitian dalam riset ini.



Gambar 1. Lokasi Penelitian SMAS Tri Sukses Natar Lampung Selatan

SMA Tri Sukses Natar berlokasi di Dusun Serba Jadi, Desa Pemanggilan, Kecamatan Natar, Kabupaten Lampung Selatan, Provinsi Lampung. Letaknya strategis di area yang cukup berkembang dengan aksesibilitas yang baik, karena berada di jalur utama yang menghubungkan berbagai daerah di Lampung Selatan. Wilayah Natar sendiri merupakan kawasan semi-perkotaan dengan infrastruktur yang terus berkembang, sehingga mendukung aksesibilitas siswa dan pendidik ke sekolah. Lingkungan sekolah memiliki suasana yang nyaman dan kondusif untuk kegiatan belajar mengajar, dengan fasilitas yang memadai seperti laboratorium, perpustakaan, masjid, dan ruang kelas yang mencukupi. Secara umum, kondisi geografis di sekitar SMA Tri Sukses Natar mendukung kegiatan akademik dengan lingkungan yang relatif tenang dan hijau, meski berada di area yang dekat dengan pusat aktivitas sosial dan ekonomi. Pada tahun ajaran 2023-2024, jumlah siswa SMAS Tri Sukses sebanyak 331 siswa. Program peminatan yang tersedia hanya IPA dan IPS, dengan jumlah siswa kelas X sebanyak 105 orang, kelas XI sebanyak 121 orang, dan kelas XII sebanyak 105 orang. SMAS Tri Sukses menggunakan metode pembelajaran Kurikulum 2013, serta memiliki 33 tenaga pengajar dan pendidik. Sarana dan prasarana sekolah mencakup 15 ruang kelas, 3 laboratorium, ruang pimpinan, 5 toilet, ruang konseling, UKS, ruang OSIS, ruang Tata Usaha, perpustakaan, masjid, kantin, serta area parkir motor dan mobil.

Kondisi Umum Karakteristik Responden

Kondisi umum karakteristik responden adalah gambaran menyeluruh mengenai ciri-ciri atau sifat-sifat dasar yang dimiliki oleh sekelompok individu yang menjadi subjek penelitian (Ulfatin, 2022). Berikut penjabaran dari karakteristik responden yang ada dalam penelitian ini adalah dalam Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Sebaran Kondisi Umum Karakteristik Responden

Sebaran Umur		
Umur	Frekuensi (n)	Persentase (%)
15	9	9.8
16	79	85.9
17	1	1.1
Total	89	96.7
Sebaran Status Obesitas		
IMT	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Tidak obesitas	65	73.0
obesitas	24	27.0
Total	89	100

Sebaran Aktivitas Fisik		
Aktivitas Fisik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Ringan	49	55.1
Berat	40	44.9
Total	89	100

Sebaran Frekuensi Makan		
Frekuensi makan	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Tidak baik	45	50.6
Baik	44	49.4
Total	89	100

Sumber: Data diolah, 2024

Tabel 1 di atas menunjukkan bahwa:

1. **Sebaran Umur:** Sebaran usia responden dalam penelitian ini, yang melibatkan 89 siswa dari kelas X, XI, dan XII di SMAS Tri Sukses Natar, menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada pada usia 16 tahun. Dari total responden, sebanyak 85,9% (79 siswa) berusia 16 tahun, menjadikannya kelompok usia yang dominan. Sementara itu, hanya 9,8% (9 siswa) yang berusia 15 tahun dan 1,1% (1 siswa) yang berusia 17 tahun. Sebaran ini menggambarkan profil demografis yang cukup khas untuk siswa sekolah menengah atas, dengan dominasi usia 16 tahun yang umumnya terkait dengan kelas XI. Usia ini sering kali dianggap sebagai masa penting dalam pendidikan, di mana siswa berada pada tahap transisi akademik dan sosial yang krusial. Perbedaan jumlah yang signifikan antara usia 16 tahun dan kelompok usia lainnya dapat mencerminkan distribusi kelas atau tingkat perkembangan akademis di sekolah tersebut. Fakta bahwa hanya sedikit responden yang berusia 17 tahun menunjukkan, bahwa sebagian besar siswa telah menyelesaikan pendidikan mereka pada usia tersebut atau bahwa kelompok usia ini sedang memasuki tahap akhir pendidikan di kelas XII. Sementara itu, kelompok usia 15 tahun yang relatif kecil mencerminkan siswa yang baru memasuki kelas X. Sebaran usia ini memberikan gambaran yang jelas tentang komposisi demografis responden, di mana usia 16 tahun mendominasi, menunjukkan fokus usia yang relatif seragam dalam kelompok siswa yang diobservasi.
2. **Sebaran Status Obesitas:** Status gizi obesitas di SMA Tri Sukses berdasarkan total 89 responden menunjukkan bahwa sebagian besar siswa, yaitu 65 orang atau 73,0%, termasuk dalam kategori tidak obesitas. Hal ini menggambarkan bahwa mayoritas siswa memiliki indeks massa tubuh (IMT) yang berada dalam rentang normal sesuai dengan standar kesehatan. Namun, terdapat 24 siswa atau 27,0% yang masuk dalam kategori obesitas, yang mengindikasikan bahwa lebih dari seperempat dari populasi responden mengalami masalah kelebihan berat badan. Kondisi ini menunjukkan adanya tantangan terkait pola makan dan gaya hidup di kalangan siswa. Obesitas pada remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk kebiasaan makan yang kurang sehat, kurangnya aktivitas fisik, serta faktor genetik dan lingkungan. Kondisi ini perlu diperhatikan karena obesitas pada usia remaja dapat meningkatkan risiko penyakit metabolik, seperti diabetes dan hipertensi, di masa depan (Sukma, 2014). Oleh karena itu, penting bagi pihak sekolah dan keluarga untuk meningkatkan edukasi mengenai pentingnya menjaga pola makan sehat dan berolahraga secara teratur guna menurunkan prevalensi obesitas di kalangan siswa SMA Tri Sukses.
3. **Sebaran Aktivitas Fisik:** Penjabaran dari total 89 responden di SMA Tri Sukses, mayoritas siswa, yaitu 49 orang atau 55,1%, terlibat dalam aktivitas fisik ringan. Aktivitas fisik ringan biasanya mencakup kegiatan sehari-hari yang tidak memerlukan banyak energi, seperti berjalan santai, duduk, atau aktivitas ringan lainnya. Jumlah yang lebih besar dalam

kategori ini dapat mengindikasikan kurangnya partisipasi siswa dalam olahraga intensif atau kegiatan fisik yang lebih menuntut, baik di sekolah maupun di luar sekolah. Sebaliknya, 40 siswa atau 44,9% terlibat dalam aktivitas fisik berat, yang mencakup olahraga teratur atau aktivitas fisik yang membutuhkan upaya lebih besar, seperti berlari, bermain bola, atau latihan fisik intensif lainnya. Proporsi yang cukup besar dalam kategori aktivitas fisik berat ini menunjukkan bahwa hampir setengah dari siswa memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi, yang baik untuk kesehatan jangka panjang dan pencegahan obesitas serta masalah kesehatan lainnya (Rahmah, 2021). Perbedaan ini bisa terkait dengan faktor-faktor seperti preferensi pribadi, waktu yang tersedia, akses ke fasilitas olahraga, atau pengetahuan tentang pentingnya olahraga. Aktivitas fisik yang cukup berperan penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental, serta meningkatkan performa akademik dan kesejahteraan siswa secara keseluruhan (Mulyana et al., 2024). Oleh karena itu, mendorong lebih banyak siswa untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang lebih berat dapat menjadi upaya penting untuk meningkatkan kesehatan dan keseimbangan gaya hidup di kalangan siswa SMA Tri Sukses.

4. Sebaran Frekuensi Makanan: Dari total 89 responden di SMA Tri Sukses, 45 siswa (50,6%) memiliki frekuensi makan yang tidak baik, sementara 44 siswa (49,4%) memiliki frekuensi makan yang baik. Frekuensi makan yang tidak baik dapat mencerminkan pola makan yang tidak teratur atau kebiasaan makan yang tidak seimbang, seperti sering melewatkan waktu makan, konsumsi makanan cepat saji, atau kurangnya asupan nutrisi yang tepat. Hal ini berpotensi berdampak pada kesehatan jangka panjang, seperti meningkatkan risiko kekurangan gizi, obesitas, dan gangguan metabolik. Sebaliknya, 49,4% siswa memiliki frekuensi makan yang baik, yang menunjukkan kebiasaan makan teratur dan seimbang dengan asupan gizi yang cukup. Pola makan yang baik sangat penting bagi remaja untuk mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan otak, serta kinerja akademik dan aktivitas sehari-hari (Oktaviani & Wibowo, 2021). Proporsi yang hampir seimbang antara kedua kelompok ini mengindikasikan adanya tantangan dalam penerapan pola makan sehat di kalangan siswa (Arundhana & Masnar, 2021). Perlu adanya intervensi, seperti edukasi gizi, kampanye kesehatan di sekolah, dan keterlibatan orang tua untuk membantu siswa membentuk kebiasaan makan yang lebih baik, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan dan mencegah masalah kesehatan di kemudian hari (Irayana & Yarliani, 2022).

Hubungan Aktifitas Fisik dengan Status Gizi Obesitas di SMAS Tri Sukses Natar Lampung Selatan

Hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi obesitas merujuk pada keterkaitan antara tingkat aktivitas fisik seseorang dengan kondisi berat badan yang dikategorikan sebagai obesitas. Aktivitas fisik yang cukup dan teratur memainkan peran penting dalam menjaga keseimbangan energi tubuh, di mana energi yang diperoleh dari makanan dibakar melalui aktivitas sehari-hari. Jika seseorang memiliki aktivitas fisik yang rendah, seperti kurang berolahraga atau bergerak, energi yang tidak digunakan akan disimpan sebagai lemak tubuh, yang pada akhirnya dapat menyebabkan obesitas. Sebaliknya, aktivitas fisik yang lebih tinggi membantu membakar kalori, meningkatkan metabolisme, dan mencegah penumpukan lemak berlebih. Oleh karena itu, tentu diduga ada hubungan yang kuat antara rendahnya tingkat aktivitas fisik dengan risiko obesitas. Meningkatkan aktivitas fisik dapat menjadi langkah penting dalam upaya pengendalian berat badan dan pencegahan obesitas, yang pada gilirannya dapat mengurangi risiko penyakit terkait obesitas, seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung (Septi & Ernawati, 2020). Informasi lebih mendalam dapat dilihat pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Hubungan Aktifitas Fisik dengan Status Gizi Obesitas

Aktifitas Fisik		Indeks Massa Tubuh		Total	P-value
		Tidak Obesitas	Obesitas		
Ringan	n	30	19	49	0.005
	%	61.2%	38.8%	100.0%	
Berat	n	35	5	40	
	%	87.5%	12.5%	100.0%	

Sumber: Analisis Bivariat, 2024

Hasil penelitian yang tersajikan pada Tabel 2 di atas memberikan informasi, terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi obesitas di SMA Tri Sukses Natar. Sebaran responden dari 49 responden dengan aktivitas fisik ringan, 30 siswa (61,2%) tidak obesitas dan 19 siswa (38,8%) obesitas. Sedangkan dari 40 responden dengan aktivitas fisik berat, 35 siswa (87,5%) tidak obesitas dan 5 siswa (12,5%) obesitas. Uji chi-square menunjukkan p-value 0,005 (<0,05), menandakan hubungan signifikan. Penelitian ini menunjukkan hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan status gizi obesitas di SMA Tri Sukses Natar, yang sejalan dengan temuan dari studi sebelumnya oleh Hafid & and Sunarti Hanafi (2019) dan (Krismawati et al., 2018). Kedua studi tersebut juga menemukan bahwa aktivitas fisik berhubungan erat dengan risiko obesitas, menggarisbawahi pentingnya peran aktivitas fisik dalam pengelolaan berat badan. Aktivitas fisik yang rendah berkontribusi pada peningkatan risiko obesitas karena kalori yang tidak terbakar dari asupan makanan akan disimpan sebagai lemak tubuh. Kurangnya gerakan sehari-hari atau latihan dapat menyebabkan penumpukan lemak yang berlebihan, mengarah pada obesitas dan masalah kesehatan terkait seperti diabetes tipe 2 dan penyakit kardiovaskular. Sebaliknya, aktivitas fisik yang tinggi dapat mengurangi risiko obesitas dengan meningkatkan pengeluaran energi dan memperbaiki metabolisme tubuh. Aktivitas fisik yang teratur membantu membakar kalori, meningkatkan massa otot, dan memperbaiki keseimbangan hormonal yang berhubungan dengan pengaturan berat badan (Buanasita, 2023). Namun, selain aktivitas fisik, beberapa faktor lain juga mempengaruhi status gizi dan obesitas. Pola makan yang tidak sehat, seperti konsumsi makanan tinggi kalori dan rendah nutrisi, dapat memperburuk risiko obesitas. Faktor genetik juga memiliki pengaruh signifikan, karena kecenderungan genetik dapat mempengaruhi kemungkinan seseorang mengalami penambahan berat badan. Selain itu, faktor lingkungan seperti akses ke fasilitas olahraga, tingkat stres, dan dukungan sosial juga berkontribusi pada pengelolaan berat badan. Penelitian ini menegaskan bahwa meskipun aktivitas fisik merupakan faktor kunci dalam mencegah dan mengelola obesitas, pendekatan holistik yang mencakup perbaikan pola makan, pemahaman tentang faktor genetik, dan perubahan lingkungan juga diperlukan untuk mencapai hasil yang optimal dalam pengendalian obesitas.

Hubungan Frekuensi Makan dengan Status Gizi Obesitas di SMAS Tri Sukses Natar Lampung Selatan

Hubungan frekuensi makan dengan status gizi obesitas merujuk pada bagaimana pola makan atau seberapa sering seseorang makan dapat mempengaruhi status gizi mereka, khususnya dalam konteks obesitas. Hal ini mencakup dua aspek utama:

1. Frekuensi Makan: Dalam aspek ini mengacu pada jumlah dan pola waktu makan seseorang dalam sehari. Frekuensi makan bisa termasuk jumlah kali makan utama (sarapan, makan siang, makan malam) dan camilan di antara waktu makan. Pola makan yang tidak teratur, seperti sering makan makanan tinggi kalori atau makan larut malam, dapat memengaruhi berat badan dan status gizi (Lailiyah et al., 2023).

2. Status Gizi Obesitas: Di aspek status gizi obesitas ini adalah kondisi di mana seseorang memiliki kelebihan berat badan yang signifikan, yang diukur melalui Indeks Massa Tubuh (IMT) atau indikator kesehatan lainnya. Status gizi obesitas menunjukkan bahwa seseorang memiliki jumlah lemak tubuh yang berlebihan, yang dapat berisiko terhadap berbagai masalah kesehatan seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular (Al Fariqi, 2021). Hubungan ini menunjukkan bahwa frekuensi dan pola makan seseorang dapat mempengaruhi berat badan dan kemungkinan mengalami obesitas. Misalnya, sering makan makanan yang kaya kalori dan rendah nutrisi atau makan dalam jumlah besar dalam waktu singkat dapat berkontribusi pada penambahan berat badan dan perkembangan obesitas. Sebaliknya, pola makan yang seimbang dengan frekuensi makan yang teratur dan konsumsi makanan yang bergizi dapat membantu mencegah obesitas dan mendukung status gizi yang lebih baik. Penelitian mengenai hubungan ini sering mengeksplorasi bagaimana variasi dalam frekuensi makan, seperti sering makan camilan atau makan larut malam, memengaruhi berat badan dan kesehatan secara keseluruhan. Hal ini bertujuan untuk memahami lebih baik bagaimana kebiasaan makan mempengaruhi risiko obesitas dan bagaimana intervensi diet dapat membantu dalam pencegahan dan pengelolaan obesitas. Informasi yang ada untuk hasil uji bivariat analisis hubungan diantara frekuensi makan dengan status gizi obesitas terdapat pada Tabel 3.

Tabel 3. Hubungan Frekuensi Makan dengan Status Gizi Obesitas

Frekuensi Makan	Status Gizi Obesitas		Total	P-value
	Tidak Obesitas	Obesitas		
Tidak Baik	n	21	24	0.000
	%	46.7%	53.3%	
Baik	n	44	0	
	%	100.0%	00.0%	

Sumber: Analisis Bivariat, 2024

Berdasarkan data penelitian di Tabel 3, frekuensi makan memiliki dampak yang signifikan terhadap status gizi obesitas di kalangan siswa SMA Tri Sukses Natar. Dari 45 responden yang memiliki frekuensi makan yang tidak baik, 21 siswa (46,7%) tidak mengalami obesitas, sedangkan 24 siswa (53,3%) mengalami obesitas. Sebaliknya, dari 44 responden dengan frekuensi makan yang baik, seluruhnya (100%) tidak mengalami obesitas. Uji chi-square menunjukkan p-value 0,000, yang berarti ada hubungan signifikan antara frekuensi makan dan status gizi obesitas. Hasil ini sejalan dengan pernyataan Wiramihadja (2018), yang menyebutkan bahwa kelebihan berat badan atau obesitas disebabkan oleh ketidakseimbangan antara asupan energi (*energy intake*) dan kebutuhan energi (*energy expenditure*) tubuh. Menurut Nurhamida (2014), kelebihan energi yang tidak digunakan oleh tubuh akan disimpan dalam bentuk lemak. Makanan merupakan sumber utama asupan energi, dan hasil penelitian ini memperkuat teori bahwa kelebihan asupan energi dibandingkan dengan pengeluaran energi dapat menyebabkan obesitas. Ketika asupan kalori melebihi jumlah kalori yang dibakar oleh tubuh, kelebihan energi ini akan disimpan sebagai lemak, yang berkontribusi pada peningkatan berat badan dan risiko obesitas (Puspitasari, 2018). Selain frekuensi makan, terdapat berbagai faktor lain yang juga mempengaruhi status gizi dan obesitas. Pola makan yang tidak sehat, seperti konsumsi makanan cepat saji atau tinggi gula dan lemak, dapat meningkatkan risiko obesitas (Hanani et al., 2021). Aktivitas fisik yang rendah juga berperan signifikan, karena kurangnya aktivitas fisik dapat mengurangi pengeluaran energi. Faktor genetik juga berkontribusi pada kecenderungan seseorang untuk mengalami obesitas, serta lingkungan seperti faktor sosial dan ekonomi, yang dapat memengaruhi kebiasaan makan dan gaya hidup secara keseluruhan (Sustrani et al., 2022).

Oleh karena itu, pengendalian obesitas memerlukan pendekatan komprehensif yang mempertimbangkan berbagai faktor ini untuk mencapai hasil yang optimal.

KESIMPULAN

Kondisi Umum Karakteristik Responden: Mayoritas siswa SMA Tri Sukses Natar berusia 16 tahun (85,9%). Sebagian besar tidak mengalami obesitas (73,0%), dengan 27,0% mengalami obesitas. Aktivitas fisik terbagi hampir merata antara ringan (55,1%) dan berat (44,9%). Frekuensi makan hampir seimbang, dengan 50,6% siswa memiliki frekuensi makan tidak baik dan 49,4% baik. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Obesitas: Aktivitas fisik berat berhubungan signifikan dengan status obesitas, menunjukkan prevalensi obesitas lebih rendah (12,5%) dibandingkan aktivitas fisik ringan (38,8%). Uji chi-square dengan p-value 0,005 menunjukkan hubungan signifikan, menegaskan pentingnya aktivitas fisik dalam pencegahan obesitas. Hubungan Frekuensi Makan dengan Status Gizi Obesitas: Frekuensi makan yang tidak baik berhubungan signifikan dengan obesitas, dengan prevalensi obesitas lebih tinggi (53,3%) dibandingkan dengan frekuensi makan baik yang tidak ada kasus obesitas. Uji chi-square dengan p-value 0,000 menunjukkan hubungan signifikan, mendukung teori bahwa kelebihan asupan energi berkontribusi pada obesitas. Pendekatan komprehensif yang melibatkan perbaikan pola makan dan peningkatan aktivitas fisik diperlukan untuk mengendalikan obesitas.

Ucapan Terimakasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada siswa SMA Tri Sukses Natar, tenaga pengajar, dan staf sekolah atas partisipasi dan dukungan mereka dalam penelitian ini. Terima kasih juga kepada tim peneliti dan semua pihak yang telah memberikan informasi dan dukungan, baik moral maupun teknis. Semoga hasil penelitian ini bermanfaat untuk pencegahan dan penanganan obesitas di kalangan pelajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiningtias, S. W. (2017). Peran Guru Dalam Mengatasi Kecanduan Game Online. *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*, 4(1), 28–40. <https://doi.org/10.33373/kop.v4i1.1121>
- Al Fariqi, M. Z. (2021). Hubungan antara Status Gizi dengan Kejadian Hipertensi pada Lansia di Puskesmas Narmada Lombok Barat. *Nutriology : Jurnal Pangan,Gizi,Kesehatan*, 2(2), 15–22. <https://doi.org/10.30812/nutriology.v2i2.1584>
- Alhusna. (2017). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Lemak dan Aktivitas Fisik terhadap Status Gizi pada Pegawai di Kantor Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (FMIPA) Universitas Negeri Yogyakarta. In *Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Alkhourilina, A. (2002). *Perbedaan Asupan Makronutrien dan Aktivitas Fisik Antara Mahasiswa Obesitas dan Non Obesitas di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang*. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Arundhana, A. I., & Masnar, A. (2021). Obesitas Anak dan Remaja. In *CV. Edugizi Pratama Indonesia*. [http://repository.unhas.ac.id/id/eprint/6527/1/buku obesitas digilib.pdf](http://repository.unhas.ac.id/id/eprint/6527/1/buku%20obesitas%20digilib.pdf)
- Buanasita, A. (2023). *Buku Ajar Gizi Olahraga, Aktivitas Fisik dan Kebugaran*. Tiram Media.
- Hafid, W., & Sunarti Hanafi. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik dan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja. *Kampurui Jurnal Kesehatan Masyarakat (The Journal of Public Health)*, 1(1), 6–10. <https://doi.org/10.55340/kjkm.v1i1.49>
- Hanani, R., Badrah, S., & Noviasy, R. (2021). Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Genetik Mempengaruhi Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMK Wilayah Kerja Puskesmas Segiri.

- Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 14(2), 120–129.
<https://doi.org/10.26630/jkm.v14i2.2665>
- Irayana, I., & Yarliani, I. (2022). Intervensi gizi, sanitasi, dan kesehatan bagi anak jalanan melalui pelibatan partisipasi masyarakat. *Jurnal Warna: Pendidikan dan Pembelajaran Anak Usia Dini*, 7(2), 108–129. <https://doi.org/10.24903/jw.v7i2.1619>
- Krismawati, L. D. E., Andayani, N. L. N., & Wahyuni, N. (2018). Hubungan antara aktifitas fisik dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada remaja usia 16-18 tahun di SMA N 2 Denpasar. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 7(1), 29–32.
- Kuniano, D. (2015). Menjaga Kesehatan di Usia Lanjut. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2), 19–30.
- Lailiyah, E. J., Munir, M., & Ristanti, I. K. (2023). Asupan Serat dan Durasi Tidur dengan Status Gizi Pada Remaja Putri. *Svasta Harena : Jurnal Ilmiah Gizi*, 4(3), 30–39.
- Mulyana, A., Lestari, D., Pratiwi, D., Mufidah, R. N., Tri, N., Nisa, A., Agustina, N., & Hefty, S. (2024). Menumbuhkan Gaya Hidup Sehat Sejak Dini Melalui Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia*, 2(2), 321–333. <https://ejurnal.stie-trianandra.ac.id/index.php/JUBPI/article/view/2998>
- 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>
- Nurhamida, S. S. (2014). Karbohidrat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 13(2), 38–44.
- Oktaviani, N. A., & Wibowo, S. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMP Negeri di Madiun. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(1), 7–18.
- Pratama, B. A. (2023). Literature Review: Faktor Risiko Obesitas Pada Remaja Di Indonesia. *Indonesian Journal on Medical Science*, 10(2), 198–209. <https://doi.org/10.55181/ijms.v10i2.443>
- Puspitasari, N. (2018). Kejadian Obesitas Sentral pada Usia Dewasa. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 2(2), 249–259. <https://doi.org/10.15294/higeia.v2i2.21112>
- Rahmah, S. R. A. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Berat Badan pada Remaja Selama Masa Pandemi Covid-19 Kota Bengkulu. In *Poltekkes Kemenkes Bengkulu*.
- Ramdhan, M. (2021). *Metode penelitian*. Cipta Media Nusantara.
- Septi, F. S., & Ernawati, I. (2020). Management terapi pada penyakit degeneratif. In *Mengenal, mencegah, dan mengatasi penyakit degeneratif (diabetes melitus dan hipertensi)*. <http://repository.akfarsurabaya.ac.id/393/>
- Sineke, J., Kawuluan, M., Purba, R. B., & Dolang, A. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi Dan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa Smk Negeri 1 Biaro. *Jurnal GIZIDO*, 11(01), 28–35. <https://doi.org/10.47718/gizi.v11i01.752>
- Sudargo, T., Freitag, H., Kusmayanti, N. A., & Rosiyani, F. (2018). *Pola Makan dan Obesitas*. UGM Press.
- Sukma, D. . (2014). Memilih Makanan Jajanan Dengan Obesitas. *Hubungan Penegetahuan dan Sikap Dalam Memilih Makanan Jajanan dengan Obesitas pada Remaja di SMP Negeri 2 Brebes*, 12(1), 11–20.
- Sustrani, L., Alhuda, T. R., Prastiwi, S., & Dewi, N. (2022). Hubungan antara Pola Makan dan Gaya Hidup dengan Tingkatan Hipertensi pada Middle Age 45-59 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Dinoyo Kota Malang. *Journal Nursing News*, 3(1), 550-562 cited 2022 April 22. <http://ejurnal.ung.ac.id/index.php/gojhes/article/view/10039>
- Ulfatin, N. (2022). *Metode Penelitian Kualitatif Di Bidang Pendidikan: Teori Dan Aplikasinya*. Media Nusa Creative (MNC Publishing).
-

- Welis, W., & Sazeli, R. M. (2013). *Gizi untuk aktifitas fisik dan kebugaran*. UNP. repository.unp.ac.id
- Wiramihadja, S. (2018). Hubungan Pola Makanan dengan Kejadian Kegemukan di SMA Negeri 16 Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan*, 6(1), 5-21. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s12889-021-12270-x>