

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA
DI SMAN 1 GAMPING SLEMAN
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun oleh:
BANGUN IKHTIAR IBRAHIM
201410201134**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2018**

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN
KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA
DI SMAN 1 GAMPING SLEMAN
YOGYAKARTA**

NASKAH PUBLIKASI

Disusun Oleh:
BANGUN IKHTIAR IBRAHIM
201410201134

Telah dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Diterima Sebagai Syarat
Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Keperawatan
Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta



Pada tanggal:
30 Juli 2018

Pembimbing




Ns. Kustiningsih, M.Kep., Sp. Kep.An.

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI SMAN 1 GAMPING SLEMAN YOGYAKARTA¹

Bangun Ikhtiar Ibrahim², Kustiningsih³

ABSTRAK

Latar belakang: Obesitas merupakan suatu kondisi dimana terdapat kelebihan lemak didalam tubuh. Obesitas disebabkan oleh faktor genetik, aktivitas fisik, makanan cepat saji, minuman ringan, faktor psikologis dan sosial ekonomi. Dalam penelitian fokus pada aktivitas fisik, karena semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan maka semakin rendah resiko terjadinya obesitas. .

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMAN 1 Gamping Sleman Yogyakarta.

Metode penelitian: Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif korelasional dengan pendekatan waktu *cross sectional*. Sampel menggunakan total sampling didapatkan sampel 26 responden. Instrumen penelitian ini menggunakan penilaian IMT dan kuesioner aktivitas fisik. Analisis data korelasi menggunakan *sperman rank*.

Hasil Penelitian: Hasil penelitian sebagian besar responden melakukan aktivitas fisik sedang 13 (50,0%). Kejadian obesitas 26 (10,1%). Ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMAN 1 Gamping Sleman Yogyakarta dengan nilai signifikan 0,011 ($p < 0,05$) dan keeratan hubungan signifikan $r (-0,49)$ menunjukkan hubungan negatif sedang.

Simpulan dan saran: Ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas di SMAN 1 Gamping Sleman Yogyakarta untuk itu disarankan kepada pihak sekolah membuat peraturan melakukan senam setiap pagi sebelum masuk kelas untuk meningkatkan aktivitas fisik.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Obesitas

Keperpustakaan : Buku 8, Jurnal 12, Web 3

Halaman : 14 Halaman, 10 Tabel

¹Judul Skripsi

²Mahasiswa PSIK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Dosen PSIK Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

THE CORRELATION BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND THE INCIDENCE OBESITY ON ADOLESCENTS AT STATE SENIOR HIGH SCHOOL OF 1 GAMPING SLEMAN YOGYAKARTA¹

Bangun Ikhtiar Ibrahim², Kustiningsih³

ABSTRACT

Background: Obesity is a condition where there is excessive fat in the body. Obesity is caused by genetic factors, physical activity, fast food, soft drinks, psychological and socioeconomic factors. In this research, the focus is on physical activity because the higher the physical activity carried out the lower the risk of obesity.

Objective: The study aims to determine the correlation between physical activity and the incidence of obesity in adolescents in State Senior High School of 1 Gamping Sleman Yogyakarta.

Method: This research was descriptive correlation study with cross sectional approach. The sampling technique used total sampling obtained a sample of 26 respondents. The research instrument used IMT assessment and physical activity questionnaire. The correlation data analysis used Spermank rank.

Result: The result showed that most respondents had moderate physical activity as many as 13 (50.0%). The incidence of obesity was 26 (10.1%). There was a correlation between physical activity and the incidence of obesity in adolescents in State Senior High School of 1 Gamping Sleman Yogyakarta with a significant value of 0.011 ($p < 0.05$) and the closeness of the significant relationship $r (-0.49)$ indicating a moderate negative correlation.

Conclusion and suggestion: There is a correlation between physical activity and the incidence of obesity in adolescents in State Senior High School of 1 Gamping Sleman Yogyakarta. The school is suggested to make rules for exercising every morning before entering the class to increase physical activity.

Keywords : Physical Activity, Obesity, adolescents

References : 8 Book, 12 Journals, 3 Websites

Pages : 14 Pages, 10 Tables

¹ Thesis title

² School of Nursing Student, Faculty of Health Sciences, 'Aisyiyah University of Yogyakarta

³ Lecturer of 'Aisyiyah University of Yogyakarta

PENDAHULUAN

Obesitas merupakan suatu kondisi kelebihan lemak di dalam tubuh. Obesitas terjadi karena energi yang masuk dan keluar tidak seimbang. Menurut Proverawati (2010) yang dimaksud dengan obesitas adalah suatu keadaan seseorang yang memiliki berat badan yang lebih berat dibandingkan berat badan normalnya, sedangkan Menurut World Health Organization (2015) obesitas adalah akumulasi lemak dalam tubuh yang berlebihan yang dapat mengganggu kesehatan.

Penelitian yang dilakukan oleh Nutr (2010) prevalensi anak yang terkena dampak dari obesitas di Asia sebanyak 18 juta. Temuan ini menunjukkan perlunya intervensi efektif yang dimulai sejak awal untuk mencegah terjadinya obesitas, sedangkan di Indonesia orang yang mengalami obesitas mengalami peningkatan dari tahun 2007-2013 yaitu 1,4% menjadi 7,3% dan obesitas yang terjadi di Daerah Istimewa Yogyakarta 2013 yaitu sebesar 10,3% dan 2,6% diantaranya terjadi pada remaja.

Secara individu pengaruh proses Dampak buruk obesitas bagi kesehatan remaja yaitu gangguan secara klinis, gangguan pertumbuhan dan perkembangan, gangguan mental dan gangguan sosial (Hasdianah *et. al*, 2014). Menurut Masdar (2016) adanya ketidakpercayaan diri yang dialami oleh remaja dengan obesitas akan pencitraan tubuhnya membuat mereka cenderung menarik diri dan menjadi depresi. Menurut Dokter Anak Indonesia (IDAI) bahwa obesitas menyebabkan gangguan fungsi metabolisme tubuh dikemudian hari. Anak yang mengalami obesitas mengakibatkan hipertensi, diabetes militus dan sindrom metabolik. Obesitas juga akan memicu

munculnya penyakit kardiovaskuler (Nurrrahman, 2013).

Menurut Nirwana (2012) obesitas menyebabkan gangguan pada motorik anak dalam melakukan aktivitas. Gerakan anak menjadi tidak *fleksibel* dan terhambat, lebih cepat merasa capek, tidak seperti pada anak dengan berat badan normal, anak cenderung tidak kuat melakukan aktivitas jangka waktu lama dan lambat dalam melakukan sesuatu.

Ada beberapa faktor penyebab obesitas yaitu faktor genetik, makanan cepat saji atau *fast food, soft drink*, faktor psikologis, faktor keluarga, faktor sosial ekonomi dan kurangnya aktivitas fisik (Nirwana, 2012). Menurut Sartika (2011) faktor penyebab utama terjadinya obesitas di Indonesia adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik yang tidak ada (kurang aktivitas fisik) merupakan faktor risiko *independent* untuk penyakit kronis dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global (WHO, 2010).

Pemerintah Indonesia membuat program pencegahan dan penanggulangan kegemukan dan obesitas pada anak sekolah yang tercantum dalam UU Nomor 36 tahun 2009 tentang kesehatan yaitu, promosi penemuan dan tatalaksana kasus yang dalam pelaksanaannya melibatkan anak, orang tua, guru komite sekolah dan *stakeholder* (IDAI, 2012).

Peran perawat dalam mencegah terjadinya obesitas di sekolah yaitu perawat berperan sebagai (*Health Educator*) yaitu memberikan pendidikan kesehatan tentang obesitas dalam mengurangi risiko kejadian obesitas adalah mendorong siswa untuk melakukan aktivitas fisik dan pola istirahat yang sehat. Hal ini

sejalan dengan teori keperawatan Jean Watson yang menyatakan kebutuhan aktivitas fisik dan istirahat termasuk dalam kebutuhan psikofisikal yang merupakan salah satu target perawat dalam peningkatan kesehatan dan pencegahan penyakit (Hidayat, 2007). Perawat juga berperan sebagai peneliti (*researcher*) yaitu perawat bertanggung jawab dalam meyakinkan masyarakat bahwa perawat kesehatan Sekolah bekerja berdasarkan kajian penelitian yang dikumpulkan dan bentuk praktik berdasarkan *evident* (*evident based practice*).

Penelitian yang dilakukan oleh Rombema *et. al* (2016) menyatakan orang tua secara umum merasa senang jika anaknya gemuk meski menyadari bahaya obesitas dan mengakui bahwa anak yang obesitas tidak seaktif dan selincah anak yang tidak gemuk. Orang tua terkesan tidak memaksakan anak untuk beraktivitas berat/olahraga di luar sekolah karena anak sudah cukup kelelahan dengan jadwal padat di Sekolah, sehingga berdampak terhadap perlakuan membiarkan anak tidak olahraga (Leonita *et. al*, 2010).

Beberapa penelitian sebelumnya mengatakan bahwa adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan obesitas, penelitian yang dilakukan oleh Emilia *et. al* (2016) mengatakan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan obesitas pada siswa SMA Negeri 1 Bitung. Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh peneliti dengan peneliti sebelumnya adalah tempat, waktu dan jumlah responden. Peneliti sebelumnya melakukan penelitian di kota Bitung sedangkan peneliti di Yogyakarta dimana jumlah warga yang mengalami obesitas lebih banyak di Yogyakarta daripada di kota Bitung, hal ini dapat dilihat dari hasil Riskesdas (2013) yaitu di DIY sebesar 10,3%, sedangkan di kota Bitung sebesar 2,4%.

Berdasarkan fenomena yang telah ditemukan dan dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 24 Januari 2018 di SMAN 1 Gamping, dari 257 siswa didapatkan 26 siswa yang mengalami obesitas, dari hasil wawancara dengan 6 siswa yang mengalami obesitas mereka mengatakan jarang melakukan aktivitas fisik, maka peneliti bermaksud mengadakan penelitian dengan judul Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMAN 1 Gamping Sleman Yogyakarta.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah non eksperimen yaitu suatu rancangan atau desain yang bersifat dekskriptif kolerasi yaitu peneliti yang dilakukan untuk mengetahui hubungan antara dua variable (Arikunto, 2010).

Pendekatan waktu yang digunakan adalah *cross sectional*. Penelitian *cross sectional* adalah penelitian dimana cara pengambilan data yang menyangkut variabel *independent* maupun variabel *dependent* dilakukan pada satu saat (Notoatmodjo, 2012).

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi yang mengalami obesitas di SMAN 1 Gamping Sleman Yogyakarta yaitu sebanyak 26 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Kuesioner terdiri dari 9 item pertanyaan untuk kuesioner untuk aktivitas fisik dan untuk mengetahui obesitas menggunakan timbangan berat badan dan *microtoise*. Metode analisis data selanjutnya mengkorelasikan data dari dua variabel berbentuk ordinal dan interval dengan menggunakan *uji statistic* korelasi yaitu Korelasi *Sperman Rank* dengan komputer.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Siswa SMAN 1 Gamping Sleman Yogyakarta
Berdasarkan Status Gizi

Klasifikasi	Frekuensi	Persentase(%)
Normal	220	85,6
Gemuk	11	4,3
Obesitas	26	10,1
Total	257	100

Berdasarkan tabel 1 didapatkan siswa dengan status gizi normal berjumlah 220 (85%), gemuk berjumlah 11 (4,3%) dan obesitas berjumlah 26 (10,1%).

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia
di SMAN 1 Gamping Sleman Yogyakarta

Usia (tahun)	Frekuensi	Prosentasi (%)
15	6	23,1
16	13	50,0
17	7	26,9
Total	26	100

Berdasarkan tabel 2 distribusi karakteristik responden di SMAN 1 Gamping Sleman Yogyakarta didapatkan usia terbanyak adalah 16 tahun berjumlah 13 (50%) dan terendah usia 15 tahun berjumlah 6 (23,1%).

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di
SMAN 1 Gamping Sleman Yogyakarta

Jenis Kelamin	Frekuensi	Prosentasi (%)
Laki-laki	10	38,5
Perempuan	16	61,5
Total	26	100

Berdasarkan tabel 3 distribusi karakteristik responden di SMAN 1 Gamping Sleman Yogyakarta didapatkan jenis kelamin terbanyak adalah perempuan berjumlah 16 (61,5%) dan terendah jenis kelamin laki-laki berjumlah 10 (38,5%).

Tabel 4
Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas di SMAN 1 Gamping Sleman
Yogyakarta

Kelas	Frekuensi	Prosentasi (%)
X	15	57,7%
XI	11	42,3%
Total	26	100%

Berdasarkan tabel 4 distribusi karakteristik responden di SMAN 1 Gamping Sleman Yogyakarta berdasarkan kelas didapatkan kelas

terbanyak adalah kelas X berjumlah 15 (57,69%) dan terendah kelas XI berjumlah 11 (42,31%).

Tabel 5
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik di SMAN 1 Gamping Sleman Yogyakarta

Aktivitas Fisik	Frekuensi	Prosentasi (%)
Sangat ringan	6	23,1
Ringan	7	26,9
Sedang	13	50,0
Berat	0	0
Sangat berat	0	0
Total	26	100

Berdasarkan tabel 5 distribusi aktivitas fisik di SMAN 1 Gamping Sleman Yogyakarta di dapatkan mayoritas responden mengalami aktivitas fisik kategori sedang

berjumlah 13 (50%) dan terendah mengalami aktivitas fisik kategori ringan berjumlah 6 (23%).

Tabel 6
Distribusi Kategori Aktivitas Fisik Responden Obesitas Tingkat 1 di SMAN 1 Gamping Sleman Yogyakarta

Aktivitas fisik	Frekuensi	Prosentasi (%)
Sangat ringan	2	10,0
Ringan	6	30,0
Sedang	12	60,0
Berat	0	0
Sangat berat	0	0
Total	20	100

Berdasarkan tabel 6 distribusi aktivitas fisik kategori obesitas 1 didapatkan sebagian besar responden obesitas tingkat 1 mempunyai aktivitas fisik kategori sedang berjumlah 12 (60,0%), aktivitas fisik

kategori ringan berjumlah 6 (30,0%), aktivitas fisik kategori sangat ringan berjumlah 2 (10,0%) dan tidak ada responden obesitas tingkat 1 yang mempunyai aktivitas fisik kategori berat dan sangat berat.

Tabel 7
Distribusi Kategori Aktivitas Fisik Responden Obesitas Tingkat 2 di SMAN 1 Gamping Sleman Yogyakarta

Aktivitas fisik	Frekuensi	Prosentasi (%)
Sangat ringan	4	66,6
Ringan	1	16,7
Sedang	1	16,7
Berat	0	0
Sangat berat	0	0
Total	6	100

Berdasarkan tabel 7 distribusi kategori aktivitas fisik obesitas tingkat 2 didapatkan sebagian besar responden obesitas tingkat 2 mempunyai aktivitas fisik kategori sangat ringan berjumlah 4 (66,6%), aktivitas fisik ringan

berjumlah 1 (16,7%), aktivitas fisik sedang berjumlah 1 (16,7%) dan tidak ada responden obesitas 2 yang mempunyai aktivitas fisik kategori sangat berat.

Tabel 8
Distribusi Frekuensi Obesitas di SMAN 1 Gamping Sleman Yogyakarta

Obesitas	IMT	Frekuensi	Prosentasi (%)
Obesitas 1	30,0-34,9	20	76,9
Obesitas 2	35,0-39,0	6	23,1
Obesitas 3	>40	0	0
Total		26	100

Berdasarkan tabel 8 tentang distribusi frekuensi obesitas di SMAN 1 Gamping Sleman Yogyakarta menunjukkan bahwa mayoritas

responden mengalami obesitas tingkat 1 berjumlah 20 (76,9%) dan yang paling sedikit responden mengalami obesitas tingkat 2 berjumlah 6 (23,1%).

Tabel 9
Tabulasi Silang Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMAN 1 Gamping Sleman Yogyakarta

Aktivitas Fisik	Obesitas					
	Obesitas 1		Obesitas 2		Prosentasi	
	F	%	F	%	F	%
Sangat Ringan	2	7,7	4	15,4	6	23,1
Ringan	6	23,1	1	3,8	7	26,9
Sedang	12	46,2	1	3,8	13	50,0
Berat	0	0	0	0	0	0
Sangat Berat	0	0	0	0	0	0
Total	20	76,9	6	23,1	26	100

Berdasarkan tabel 9 menunjukkan bahwa responden yang mengalami obesitas tingkat 1 mayoritas melakukan aktivitas fisik dalam kategori sedang berjumlah 12 (46,2), aktivitas fisik kategori ringan berjumlah 6 (23,1%), sangat ringan berjumlah 2 (7,7%) dan tidak ada responden obesitas tingkat 1 yang melakukan aktivitas fisik berat dan sangat berat. Sedangkan

responden yang mengalami obesitas tingkat 2 mayoritas melakukan aktivitas fisik dalam kategori sangat ringan berjumlah 4 (15,4%), aktivitas fisik kategori ringan berjumlah 1 (3,8%), aktivitas fisik kategori sedang berjumlah 1 (3,8%) dan tidak ada responden obesitas tingkat 2 yang melakukan aktivitas fisik kategori berat dan sangat berat.

Tabel 10
 Hasil Uji *Sperman Ranks* Aktivitas Fisik dengan Obesitas Pada Remaja di SMAN 1
 Gamping Sleman Yogyakarta

Koefisiensi	Signifikan	Keterangan
-0,49	0,001	Ada hubungan signifikan

Berdasarkan table 10 menunjukkan hasil uji statistik *sperman ranks* diketahui hasil nilai signifikan 0,011 ($p < 0,05$) maka hipotesis H_a diterima sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas di SMAN 1 Gamping Sleman Yogyakarta. Uji korelasi menjelaskan

keeratn hubungan diketahui nilai signifikan r (-0,49) menunjukkan ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMAN 1 Gamping Sleman Yogyakarta dengan kategori sedang dan arah hubungannya negatif. Arah hubungan yang negatif artinya semakin tinggi aktivitas fisik maka obesitasnya semakin rendah.

Aktivitas Fisik

Berdasarkan tabel 5 aktivitas fisik terbanyak yaitu aktivitas fisik sedang 13 (50%). Aktivitas fisik merupakan kegiatan yang melibatkan gerakan tubuh dan dilakukan sebagai bagian dari aktivitas sehari-hari seperti bekerja, berjalan kaki, bermain, melakukan tugas rumah dan kegiatan waktu luang. Semakin tinggi aktivitas seseorang maka akan semakin banyak lemak yang digunakan sebagai energi (WHO, dalam Wiyono, 2016). Aktivitas fisik memainkan peran penting dalam mengontrol berat badan karena kalori yang dibakar saat melakukan aktivitas fisik. Menurut Nurmalia (2011) melakukan aktivitas fisik 30 menit per hari untuk kesehatan jantung, 60 menit untuk mencegah kenaikan berat badan dan 90 menit untuk menurunkan berat badan.

sedangkan yang tidak pernah dilakukan oleh responden adalah *baseball* 23 (88,5%), *woodball* 22 (84,6%) dan panahan 21 (80,8%). Hasil ini menunjukkan bahwa responden lebih banyak melakukan aktivitas fisik yang sedikit mengeluarkan energi.

Berdasarkan keaktifan responden saat pelajaran penjaskes mayoritas responden kadang-kadang aktif 16 (61,5%), sering aktif dan yang tidak ikut masing-masing 4 (15,4%). Hal ini menunjukkan keaktifan responden tergolong sedang karena mayoritas responden kadang-kadang aktif. Kegiatan saat jam istirahat didapatkan mayoritas responden kadang-kadang berlari/bermain kejar-kejaran 18 (69,2%), duduk-duduk dan berjalan masing-masing 4 (15,4%). Hal ini menunjukkan responden saat jam istirahat tergolong sedang karena kebanyakan responden kadang-kadang berlari.

Pada umumnya jenis aktivitas fisik yang biasa dilakukan oleh responden dalam 7 hari terakhir ketika di Sekolah dan di rumah menunjukkan responden cenderung jarang melakukan aktivitas yang membutuhkan energi. Berdasarkan aktivitas fisik waktu luang yang paling sering dilakukan oleh responden adalah olahraga berjalan 8 (30,8%), berlari 9 (34,6%) dan senam 6 (23,1%)

Frekuensi olahraga setelah pulang sekolah mayoritas responden melakukan olahraga 2 atau 3 kali 20 (76,9%) dan yang tidak pernah melakukan olahraga setelah pulang sekolah 6 (23,1%). Hasil ini menunjukkan aktivitas fisik responden saat pulang sekolah tergolong sedang

hingga rendah dan tidak ada responden yang melakukan olahraga 4-5 kali seminggu dan 5-7 kali seminggu. Hal ini sesuai dengan teori Arundhana *et. al* (2013) menyatakan bahwa kemajuan teknologi mempengaruhi penurunan aktivitas fisik yang dilakukan oleh responden mengakibatkan obesitas.

Berdasarkan frekuensi olahraga yang dilakukan oleh responden pada sore hari yang paling banyak dilakukan adalah 1 kali minggu lalu 10 (38,5%), tidak pernah 5 (19,5%) dan 4-5 minggu lalu 4 (15,4%). Hasil tersebut menunjukkan kegiatan olahraga yang dilakukan responden pada sore hari tergolong rendah. Berdasarkan frekuensi olahraga yang dilakukan oleh responden pada akhir pekan yang paling banyak adalah 1 kali berjumlah 10 (38,5%), tidak pernah 4 (15,4%) dan 2 atau 3 kali berjumlah 6 (23,1%). Hasil tersebut menunjukkan kegiatan olahraga yang dilakukan oleh responden pada hari Sabtu dan Minggu tergolong rendah.

Berdasarkan pernyataan gambaran diri responden dalam seminggu terakhir yang paling banyak adalah kadang-kadang 18 (69,2%), sering 5 (19,2%), semua waktu luang untuk bersantai 3 (11,5%) dan tidak ada responden yang lebih sering dan sangat sering melakukan aktivitas fisik di waktu luang. Hasil ini menunjukkan gambaran diri responden dalam memanfaatkan waktu luang tergolong rendah.

Berdasarkan frekuensi aktivitas jasmani (olahraga) yang dilakukan oleh responden setiap hari, yang paling banyak responden tidak melakukan aktivitas jasmani (olahraga) di hari Senin 18 (69,2%), Selasa 16 (61,5%) dan responden sering melakukan aktivitas olahraga di hari Sabtu dan Minggu berjumlah 2 (7,7%). Hasil tersebut menunjukkan mayoritas

responden tidak melakukan aktivitas fisik (olahraga) pada hari Senin dan Selasa.

Hasil pengisian PAQ-A yang dilakukan oleh responden setelah dicocokkan dengan norma penilaian PAQ-A menunjukkan mayoritas responden melakukan aktivitas fisik kategori sedang. Aktivitas fisik yang dilakukan oleh responden dengan obesitas tingkat 1 mayoritas melakukan aktivitas fisik kategori sedang, sedangkan responden dengan obesitas tingkat 2 mayoritas melakukan aktivitas fisik dalam kategori sangat ringan. Hasil ini menunjukkan semakin kecil aktivitas yang dilakukan oleh seseorang maka obesitas akan meningkat.

Berdasarkan karakteristik usia responden antara 15-17 tahun memiliki usia terbanyak yaitu 16 tahun. Penelitian yang dilakukan oleh Irdianty *et. al* (2016) menyatakan kurangnya aktivitas fisik pada remaja usia 16-18 tahun karena pada usia tersebut lebih disibukkan dengan kegiatan sekolah dan bermain dengan teman sebaya. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pramono & Sulchan (2014) yang mengatakan perilaku anak sekarang lebih menyukai menonton TV, bermain *playstation* dan *gadge* sehingga waktu untuk melakukan aktivitas fisik diluar rumah menjadi berkurang. Aktivitas fisik menyebabkan terjadinya proses pembakaran energi sehingga semakin banyak melakukan aktivitas fisik maka energi yang dikeluarkan juga semakin banyak (Suryaputra, 2012).

Obesitas

Berdasarkan tabel 8 distribusi frekuensi obesitas di SMAN 1 Gamping Sleman Yogyakarta menunjukkan obesitas terbanyak yaitu obesitas tingkat 1 berjumlah 20 (76,9%) sedangkan obesitas 2

berjumlah 6 (23,1%). Hasil Riskesdas (2013) menunjukkan di Indonesia orang yang mengalami obesitas mengalami peningkatan dari tahun 2007-2013 yaitu 1,4% menjadi 7,3%. Remaja umur 16-18 tahun yang mengalami kegemukan 5,7% dan obesitas 1,6%.

Berdasarkan hasil pengukuran IMT yang dilakukan di SMAN 1 Gamping Sleman Yogyakarta didapatkan sebagian besar responden perempuan yang mengalami obesitas sebanyak 16 (61,5%), sedangkan laki-laki sebanyak 10 (38,5%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Armi & Dwipayana (2018) didapatkan obesitas pada perempuan sebanyak (56,3%) dan laki-laki sebanyak (43,8%). Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Oktaviani *et. al* (2012) juga memperoleh hasil bahwa remaja perempuan yang mengalami obesitas lebih banyak pada perempuan (52,6%) dan laki-laki (47,4%).

Hal ini menunjukkan kecenderungan obesitas lebih banyak terjadi pada perempuan dibandingkan dengan laki-laki, hal tersebut disebabkan karena perempuan lebih banyak menyimpan kelebihan energinya sebagai lemak simpanan, sementara laki-laki menggunakan kelebihan energinya untuk mensintesis protein. Hal ini sesuai dengan teori Dwianti & Widiastuti (2011) menyatakan rata-rata wanita memiliki lemak tubuh yang lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki. Pada wanita jumlah timbunan lemak tubuh normalnya 25-30% dan pada laki-laki normalnya 18-23%.

Meskipun obesitas dapat terjadi pada semua usia namun obesitas sering dianggap sebagai kelainan pada usia pertengahan artinya pada usia remaja. Menurut Arisman (2010) ada beberapa alasan mengapa remaja dikatakan usia

yang rentan terhadap terjadinya obesitas. Pertama karena adanya kebutuhan energi yang besar untuk mengimbangi peningkatan pertumbuhan dan perkembangan yang relative singkat. Kedua karena perubahan gaya hidup dan kebiasaan pangan penyesuaian energi dan zat gizi.

Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Di SMAN 1 Gamping Sleman Yogyakarta

Berdasarkan tabel 10 hasil uji statistik *sperman ranks* diketahui hasil signifikan 0,011 ($p < 0,05$) maka hipotesis H_a diterima sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas di SMAN 1 Gamping Sleman Yogyakarta.

Hasil analisis *sperman ranks* tentang keeratan hubungan didapatkan -0,49 menunjukkan tingkat keeratan hubungan dalam kategori sedang dan arah hubungan negatif. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Antika (2016) menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan obesitas dengan kategori sedang dan arah hubungan negatif dengan nilai $r (-0,447)$.

Ada beberapa faktor penyebab obesitas yaitu faktor genetik, makanan cepat saji (*fast food*), *soft drink*, faktor psikologis, faktor sosial ekonomi dan kurangnya aktivitas fisik (Nirwana, 2012). Pada penelitian ini hanya menghubungkan satu faktor penyebab obesitas yaitu aktivitas fisik. Penelitian yang dilakukan oleh Sartika (2011) menyatakan faktor utama penyebab obesitas di Indonesia adalah aktivitas fisik.

Hasil penelitian ini mengenai aktivitas fisik yang dilakukan oleh remaja obesitas di SMAN 1 Gamping Sleman Yogyakarta menunjukkan

aktivitas fisik sedang. Pada remaja yang mengalami obesitas aktivitas yang dilakukan sebagian besar dalam kategori sedang yaitu 13 (50%) dan tidak ada aktivitas fisik yang dilakukan oleh responden dalam kategori berat. Hal ini dikarenakan berat tubuh yang tidak mampu menopang tubuh untuk bergerak lebih aktif. Apabila seseorang yang mengalami obesitas, maka tingkat penguasaan keterampilan gerak dasarnya secara otomatis akan terhambat dan tingkat kebugaran jasmani akan relatif menurun (Nurchahyo, 2011).

Aktivitas fisik di Indonesia yang tergolong kurang aktif secara umum 26,1%, golongan remaja hingga dewasa muda (15-24) sebesar 52%. (Riskesdas, 2013). Data tersebut menunjukkan masih kurangnya kesadaran masyarakat Indonesia terkait aktivitas fisik. Dalam penelitian ini hanya menghubungkan aktivitas fisik dengan obesitas tetapi faktor penyebab obesitas lainnya juga harus diperhatikan karena bisa mengganggu hasil penelitian. Namun ada dua variabel yang sulit untuk dikendalikan yaitu faktor genetik dan faktor psikologis.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data, dan Pembahasan dapat disimpulkan bahwa: 1) Aktivitas fisik yang biasa dilakukan oleh remaja obesitas di SMAN 1 Gamping Sleman Yogyakarta mayoritas dalam aktivitas fisik sedang, 2) Kejadian obesitas di SMAN 1 Gamping Sleman Yogyakarta adalah sebanyak 26 (10,1%) dari 257 siswa, 3) Obesitas terbanyak di SMAN 1 Gamping Sleman Yogyakarta yaitu Obesitas 1 yaitu sebanyak 20 (76,9%), 4) Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMAN 1 Gamping Sleman Yogyakarta dengan

signifikansi sedang dan arah hubungan negatif (-0,49).

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat diberikan saran kepada: 1) Bagi responden, agar dapat memberikan masukan bagi responden agar lebih aktif dalam melakukan aktivitas fisik supaya bisa menurunkan berat badan dan mencegah terjadinya obesitas, 2) Bagi sekolah, agar dapat memberikan masukan bagi kepala sekolah supaya tetap memantau aktivitas fisik siswa dan siswi, dengan menerapkan senam setiap pagi sebelum masuk kelas. Serta memantau berat badan siswa-siswi dengan melakukan penimbangan berat badan minimal satu bulan sekali, 3) Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian yang sama diharapkan menyempurnakan penelitian ini mengembangkan aktivitas fisik pada remaja dengan memperbanyak jumlah sampel dan menghubungkan dengan faktor lain seperti pola makan, faktor genetik, faktor psikologi dan lain-lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Proverawati, Atikah. 2012. *Obesitas dan Gangguan Perilaku Makan Pada Remaja*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Am J Clin Nutr. 2010. Global Prevalence and Trends of Overweight and Obesity Among Preschool Children. *American Journal of Clinical Nutrition*. 2010;92:1257-64. Dalam *ajcn.nutrition.org*. Diakses 18 Oktober 2017.
- Arikunto, 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Jakarta, Rineka Cipta.
- Arisman, 2010. *Gizi Dalam Kehidupan*, Jakarta, Salemba Medika.

- Emelia R, Malonda Nancy S.H, Kapantow Nova H. 2016. *Hubungan aktivitas fisik dengan obesitas pada siswa di SMA Negeri 1 Kota Bitung*.
- IDAI, 2014. *Manfaat Olahraga Bagi Kesehatan Anak dan remaja*. Dalam <http://www.idai.or.id/artikel/sep-utar-kesehatan-anak/manfaat-olahraga-bagi-kesehatan-anak-dan-remaja>. Di akses 13 Januari 2018.
- Hasdianah, HR., 2014. *Gizi, Pemanfaatan Gizi, Diet, dan Obesitas*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Hidayat, Alimul Aziz, 2007a. *Konsep Dasar Keperawatan*, Jakarta, Salemba Medika
- Kementerian Kesehatan RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar* Jakarta: Kementerian Kesehatan RI 2013. Dalam <http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Risksdas%202013.pdf>. Diakses 15 November 2017.
- Leonita Emy, Nopriadi. 2010. Persepsi Ibu s Terhadap Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar. Riau : *Jurnal Kesehatan Komunitas*. Vol. 1, No 1 November 2010. Dalam <http://jurnal.htp.ac.id/index.php/keskom/article/download/9/6/>. Diakses 20 Januari 2018.
- Masdar H, Saputri P.A., Rosdiana D, Chandra F, Darmawi. 2016. Depresi Ansietas, Stres dan Serta Hubungannya dengan Obesitas pada Remaja. *Jurnal Klinik Gizi*. vol 12 No 4- April 2016 138-143. Dalam <https://journal.ugm.ac.id/jgki/article/view/23021/15586>. Diakses 02 Januari 2018.
- Nirwana Ade Benih, 2012. *Obesitas Anak dan Pencegahannya*, Yogyakarta, Nuha Medika.
- Notoatmodjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurcahyo F. 2011. Kaitan Antara Obesitas dan Aktivitas. *Medikora*. Vol. VII, No. 1, April 2011: 87-96. Dalam <http://journal.Uny.ac.id/index.php/medikora/article/view/4663>. Diakses tanggal 12 Juli 2018.
- Nurmalina Rina, 2011. *Pencegahan dan Manajemen Obesitas*, Bandung, Elex Media Komputindo.
- Nurrahman. 2013. Obesitas Di Kalangan Anak-anak dan Dampaknya terhadap Penyakit kardiovaskular. Dalam <http://tekpan.unimus.ac.id/wp-content/uploads/2013/02/Obesitas-Di-Kalangan-Anak.pdf>. Diakses 21 Januari 2018.
- Oktaviani Wiwied D, Saraswati Lintang D, Rahfiludin. M.Z. 2012. Hubungan Konsumsi *Fast Food*, Aktvitas Fisik, Pola Konsumsi, Karakteristik Remaja dan Orang Tua dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) (Studi Kasus Pada Siswa SMA Negeri 9 Semarang Tahun 2012). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Vol 1, No. 2, Tahun 2012 : 542-553. Dalam <http://ejournals1.undip.ac.id/index.php/jkm>. Diakses tanggal 10 Juli 2018.
- Pramono Adriyan dan Sulchan Mohammad. 2014. Kontribusi Makanan Jajanan dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas pada Remaja di Kota Semarang. *Jurnal Gizi Indonesia*. Vol. 2, No. 2, Juni 2014: 59-65. Dalam http://ejournal.persagi.org/ojs/persagi2481/index.php/Gizi_Indon/article/view/158. Diakses 20 Februari 2018.

Rombemba Finna R, Rombot Dina V, Ratag Gustaaf A.E. 2013. Pandangan Orang tua Mengenai Intervensi Aktivitas Fisik dan Diet Pada Siswa Obesitas di Sekolah Dasar. Manado: *Jurnal Kedokteran Komunitas dan Tropik*. Vol. 4, No. 3 Agustus 2016.

Dalam.<http://download.portalgaruda.org/article>. Diakses 20 Januari 2018.

Sartika Ratu Ayu Dewi. 2011. Faktor Risiko Obesitas Pada Anak 5-15 Tahun Di Indonesia. Depok: *Jurnal Kesehatan*. Vol. 15, No. 1:37-43

Suryaputra. K. 2012. Perbedaan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Antara Remaja Obesitas dengan Non Obesitas. *Makar Kesehatan*, Vol. 16, No.1, 45-50.

WHO. 2012. *Obesity*. <http://www.who.int/topics/obesity/en/html>. Diakses tanggal 19 November 2017.

Wiyono Sugeng, 2016. *Buku Ajar Epidemiologi Gizi Konsep dan Aplikasi*, Jakarta, Sagung Seto.



UNISA
Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta