

**HUBUNGAN KEBIASAAN JAJAN, KUALITAS TIDUR,
AKTIVITAS FISIK DAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN
OBESITAS PADA REMAJA 13-15 TAHUN DI SMP NEGERI 16
KOTA PADANG TAHUN 2024**

SKRIPSI

*Diajukan sebagai salah satu syarat
untuk menyelesaikan Program Studi Sarjana Gizi*



Oleh :

MAWARNI NUR

NIM : 2020272023

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA
2024**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA
SKRIPSI, SEPTEMBER 2024**

Mawarni Nur, 2020272023

HUBUNGAN KEBIASAAN JAJAN, KUALITAS TIDUR, AKTIVITAS FISIK, DAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA 13-15 TAHUN DI SMP NEGERI 16 KOTA PADANG TAHUN 2024

ABSTRAK

Obesitas adalah keadaan dimana seseorang mengalami kelebihan berat badan akibat penumpukan lemak didalam tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis hubungan kebiasaan jajan, kualitas tidur, aktivitas fisik, dan pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja 13-15 tahun di SMPN 16 Kota Padang Tahun 2024.

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain *cross sectional* dan subjek penelitian berjumlah 84 orang. Pengumpulan data melalui wawancara dengan menggunakan kuesioner dan pengukuran antropometri. Analisis data yaitu analisis univariat dan analisis bivariat menggunakan uji *spearman*.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden 49 (58%) obesitas. Terdapat 45 responden (54%) kebiasaan jajan jarang dan 39 (46%) sering. Tidak terdapat hubungan antara kebiasaan jajan dengan kejadian obesitas (*p-value* 0,913). Terdapat 57 (68%) responden kualitas tidur buruk dan 27 (32%) baik. Terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian obesitas (*p-value* 0,045). Terdapat 49 responden (58%) aktivitas fisik sedang, 25 (30%) ringan, dan 10 (12%) berat. Tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas (*p-value* 0,242). Terdapat 50 (59%) responden memiliki pola makan lebih, 31 (37%) cukup, dan 3 (4%) kurang. Terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian obesitas (*p-value* 0,000).

Adanya penelitian ini dapat menjadi referensi agar siswa-siswi memperhatikan kebiasaan jajan, kualitas tidur, aktivitas fisik, dan pola makan sehari-hari guna mencegah terjadinya pertambahan kasus obesitas.

Kata Kunci : Obesitas, Kebiasaan Jajan, Kualitas Tidur, Aktivitas Fisik, Pola Makan

***BACHELOR OF NUTRITION STUDY PROGRAM
UNIVERSITY OF PERINTIS INDONESIA
THESIS, SEPTEMBER 2024***

Mawarni Nur, 2020272023

***THE RELATIONSHIP BETWEEN SNACKING HABITS, SLEEP QUALITY,
PHYSICAL ACTIVITY, AND DIET WITH THE INCIDENCE OF OBESITY IN
ADOLESCENTS 13-15 YEARS OLD IN PUBLIC HIGH SCHOOL 16 PADANG
CITY IN 2024***

ABSTRACT

Obesity is a condition where a person is overweight due to the accumulation of fat in the body. This study aims to determine and analyze the relationship between snacking habits, sleep quality, physical activity, and diet with the incidence of obesity in adolescents 13-15 years at SMPN 16 Padang City in 2024.

This study was an analytical observational study with a cross sectional design and the research subjects totaled 84 people. Data were collected through interviews using questionnaires and anthropometric measurements. Data analysis is univariate analysis and bivariate analysis using the spearman test.

The results showed that most of the respondents 49 (58%) were obese. There are 45 respondents (54%) who rarely snack and 39 (46%) often. There is no relationship between snacking habits and the incidence of obesity (p-value 0.913). There were 57 (68%) respondents with poor sleep quality and 27 (32%) with good sleep quality. There is an association between sleep quality and the incidence of obesity (p-value 0.045). There were 49 respondents (58%) moderate physical activity, 25 (30%) light, and 10 (12%) heavy. There is no relationship between physical activity and the incidence of obesity (p-value 0.242). There were 50 (59%) respondents had a diet that was more, 31 (37%) had enough, and 3 (4%) had less. There is a relationship between diet and the incidence of obesity (p-value 0.000).

The existence of this study can be a reference for students to pay attention to snacking habits, sleep quality, physical activity, and daily diet to prevent the increase in obesity cases.

Keywords : Obesity, Snack Habits, Sleep Quality, Physical Activity, Diet

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menjadi dewasa. Disebut masa remaja dikarenakan masa remaja merupakan periode terjadinya proses anabolik yang intens, saat dimana semua kebutuhan nutrisi meningkat dengan sangat tinggi. Asupan zat gizi untuk tubuh tidak hanya makanan yang dikonsumsi di rumah saja melainkan juga makanan yang dikonsumsi di luar rumah, termasuk makanan jajanan (Millatashofi, 2023). Anak-anak memiliki kecenderungan untuk mengonsumsi makanan atau jajanan yang tidak baik di lingkungannya seperti bakso, cimol, siomay, frozen food, minuman kemasan, minuman boba dan sebagainya yang banyak mengandung zat berbahaya seperti MSG, boraks, pewarna pakaian, dan formalin (Wulandari *et al.*, 2022).

Makanan seperti jajanan memiliki risiko tinggi terhadap kualitas sumber daya manusia dalam jangka Panjang, hal ini dikarenakan selain kurangnya nutrisi, jajanan juga rentan terhadap kontaminasi penyakit berdasarkan kualitas dan tingkat kebersihan jajanan yang buruk. Jajanan dan anak sekolah adalah hal yang sulit dipisahkan. Jadwal sekolah yang padat serta banyaknya ragam jenis makanan membuat siswa semakin terdorong untuk lebih sering mengonsumsi makanan jajanan tanpa memperhatikan kesehatan dan kebersihan dari jajanan tersebut (Wulandari *et al.*, 2022). Menurut data BPOM tahun 2019 sekitar 40-45% jajanan anak sekolah tidak memenuhi kriteria ‘aman’ untuk dikonsumsi sehingga berpotensi memicu datangnya berbagai penyakit pada anak. Hal ini dapat memperburuk status gizi anak yang nantinya akan mempengaruhi pertumbuhan anak sekolah (Sari, 2022).

Asupan makanan merupakan salah satu faktor langsung yang mempengaruhi nilai status gizi. Asupan makanan yang tidak seimbang dengan kebutuhan remaja akan menyebabkan masalah gizi salah satunya adalah kelebihan berat badan atau obesitas (Millatashofi, 2023). Risiko kegemukan meningkat akibat asupan makanan tinggi lemak dalam waktu yang lama tidak disertai aktivitas fisik yang cukup untuk pengeluaran energi (Banjarnahor *et al.*, 2022). Ketidakseimbangan nutrisi yang

masuk ke dalam tubuh dengan energi yang dikeluarkan oleh tubuh akan menyebabkan penumpukan lemak dan membuat seseorang mengalami kelebihan berat badan. Peningkatan nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) diatas nilai rata-rata normal merupakan gambaran kondisi bahwa seseorang mengalami kelebihan berat badan (Banjarnahor *et al.*, 2022).

Obesitas adalah keadaan yang menunjukkan adanya ketidakseimbangan antara tinggi badan dengan berat badan seseorang akibat penumpukan jaringan lemak yang berada di dalam tubuh sehingga terjadi kelebihan berat badan yang melebihi ukuran ideal. Seseorang dikatakan obesitas apabila kelebihan berat badan mencapai lebih dari 20% dari berat normal. Obesitas pada masa anak-anak berisiko tinggi pada obesitas dimasa dewasa dan berpotensi mengalami penyakit metabolik dan degenerative di kemudian hari (Kristiana *et al.*, 2020).

Obesitas merupakan faktor risiko utama untuk berbagai penyakit tidak menular (PTM), termasuk diabetes, penyakit kardiovaskular, stroke dan beberapa jenis kanker. PTM saat ini menjadi penyebab lebih dari 70% kematian di seluruh dunia, di mana tiga perempatnya terjadi di *Lower Middle Income Country* (LMIC). Tidak terkecuali bagi Indonesia yang telah mengalami peningkatan beban PTM selama beberapa dekade terakhir. Pada 2018, PTM diperkirakan menyumbang 73% dari semua kematian, dengan peningkatan prevalensi diabetes yang sangat cepat dalam beberapa tahun terakhir yang saat ini menjadi penyebab ketiga kematian di negara ini, serta faktor risiko seperti tekanan darah tinggi. Selain meningkatkan risiko PTM di kemudian hari, kelebihan berat badan dan obesitas di kalangan anak-anak juga terkait dengan berbagai komplikasi kesehatan langsung, seperti hipertensi, gangguan metabolisme dan muskuloskeletal, kondisi ortopedi dan *sleep apnea* (gangguan tidur) dan gangguan psiko-sosial dan perkembangan, misalnya perundungan oleh teman sebaya, perasaan rendah diri dan prestasi akademik yang menurun (Colozza, 2019).

Pemerintah Indonesia telah melakukan berbagai macam upaya untuk menanggulangi masalah obesitas, diantaranya adalah dengan dilaksanakannya program GENTAS (Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas). Namun program ini belum memberikan hasil yang signifikan, dibuktikan dengan belum tercapainya

target angka prevalensi obesitas yang rendah di Indonesia. Salah satu penyebab belum berhasilnya program penanggulangan obesitas adalah belum efektifnya pengendalian faktor risiko obesitas itu sendiri, termasuk pengelolaan fungsi tidur (Rahmawati *et al.*, 2021).

Berat badan seseorang dipengaruhi oleh berbagai mekanisme biologis dan perilaku yang terjadi selama tidur. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Ely, 2018) ditemukan adanya hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP Negeri 22 Pontianak. Probabilitas remaja dengan aktivitas fisik tidak aktif dan kualitas tidur yang buruk <7jam/hari dapat mengalami kondisi obesitas sebesar 83,3%. Manusia membutuhkan waktu istirahat dan tidur yang cukup selama 8-10 jam agar dapat berfungsi secara optimal. Agar kesehatan fisik dan mental dapat pulih setelah melepaskan tenaga dari kegiatan sehari-hari. Remaja yang aktif bergerak dan memiliki kualitas tidur yang baik memiliki kemungkinan lebih besar untuk mendapatkan berat badan ideal sehingga dapat mencegah terjadinya obesitas dibandingkan dengan remaja yang tidak aktif bergerak dan memiliki kualitas tidur yang buruk. Aktivitas fisik dan kualitas tidur yang baik bermanfaat bagi keseimbangan metabolisme tubuh sehingga dapat mencegah obesitas pada remaja (Ely, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh (Alfin *et al.*, 2023) yang membahas tentang hubungan kebiasaan konsumsi jajan dengan status gizi anak sekolah ditemukan hasil bahwa ada hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi jajan dengan status gizi berdasarkan aspek jumlah asupan energi dan zat gizi makro. Pada penelitian terkait yang dilakukan oleh (Nisak *et al.*, 2019) di SD Negeri Ploso I-172 Kecamatan Tambaksari Surabaya menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola konsumsi makanan jajanan frekuensi harian dengan kejadian *overweight*/obesitas.

Pada penelitian (Abdurrachim *et al.*, 2018) menunjukkan responden yang sebagian besar memiliki pola makan yang baik, namun masih ada beberapa responden yang memiliki pola makan buruk. Hal ini serupa dengan penelitian (Nugroho *et al.*, 2018) pada responden remaja putri, sebanyak 28,9% responden mengalami status gizi kurang dan berlebih hal ini dikarenakan pola makan

responden tersebut tidak teratur. Berdasarkan penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa pola makan dan status gizi berkaitan erat (Nugroho *et al.*, 2018).

Prevalensi obesitas dunia meningkat setiap tahunnya, baik di negara maju maupun negara berkembang. Pada 2018, 1 dari 5 anak usia sekolah (20%, atau 7,6 juta), 1 dari 7 remaja (14,8%, atau 3,3 juta) dan 1 dari 3 orang dewasa (35,5%, atau 64,4 juta) di Indonesia hidup dengan kelebihan berat badan atau obesitas (Colozza, 2019). WHO menyatakan dalam kurun waktu 40 tahun, jumlah anak yang menderita obesitas meningkat 10 kali lipat. Dengan artian rata-rata setiap satu decade, jumlah anak yang menderita obesitas meningkat 2,5 kali lipat. WHO juga menyatakan, pada tahun 2022 jumlah anak-anak dan remaja penderita obesitas akan lebih tinggi daripada penderita kekurangan gizi (Maharani & Hernanda, 2020).

Prevalensi obesitas pada dewasa di Indonesia juga mengalami peningkatan semenjak tiga periode terakhir yaitu di tahun 2007 sebesar 10,5%, di tahun 2013 sebesar 14,8%, hingga di tahun 2018 mencapai sebesar 21,8%. Laporan Data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018 menunjukkan masalah gemuk pada anak di Indonesia masih tinggi dengan prevalensi 16% terdiri dari gemuk 11,8% dan sangat gemuk (obesitas) 4,2%. Dari data (Kemenkes RI, 2018) di Provinsi Sumatera Barat usia 12-15 tahun menunjukkan prevalensi gemuk di wilayah provinsi Sumatera Barat sebanyak 14,6% yang terdiri dari 10,3% gemuk dan 4,3% sangat gemuk. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Padang pada tahun 2022 melalui program penjangkaran kesehatan pada anak sekolah menengah pertama di kota padang, wilayah kerja Puskesmas Air Dingin terdapat resiko gemuk dengan angka kejadian kelebihan berat badan sebesar 18,7%.

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan oleh peneliti pada 11 orang responden dengan rentang usia 13-15 tahun di SMPN 16 Padang, didapatkan hasil bahwa 6 (54,54%) siswa termasuk obesitas, 5 (45,45%) siswa lainnya tidak termasuk obesitas. Sedangkan untuk kualitas tidur 6 orang memiliki kualitas tidur buruk, dan 5 orang lainnya memiliki kualitas tidur yang baik. Sedangkan untuk konsumsi jajanan diketahui sebanyak 7 siswa sering mengonsumsi berbagai jenis jajanan. Sedangkan untuk pola makan diketahui 5 siswa memiliki pola makan yang

lebih, 4 siswa memiliki pola makan yang cukup dan 2 siswa memiliki pola makan kurang dari kebutuhan AKG remaja seusianya.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, mengingat masih tingginya kasus obesitas pada remaja, penurunan kualitas tidur pada remaja, pola makan yang buruk pada remaja, hingga tingginya tingkat konsumsi jajan pada remaja, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai **“Hubungan Kebiasaan Jajan, Kualitas tidur, Aktivitas Fisik, dan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja 13-15 tahun di SMP Negeri 16 Kota Padang Tahun 2024”**.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu bagaimana Hubungan Kebiasaan Jajan, Kualitas tidur, Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja 13-15 tahun di SMP Negeri 16 Kota Padang Tahun 2024.

1.3 Tujuan Penulisan

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana Hubungan Kebiasaan Jajan, Kualitas tidur, Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja 13-15 tahun di SMP Negeri 16 di Kota Padang Tahun 2024.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Diketuainya distribusi frekuensi obesitas pada anak remaja di SMP Negeri 16 Kota Padang
2. Diketuainya distribusi frekuensi kebiasaan jajan pada anak remaja di SMP Negeri 16 Kota Padang

3. Diketuainya distribusi frekuensi kualitas tidur pada anak remaja di SMP Negeri 16 Kota Padang
4. Diketuainya distribusi frekuensi aktivitas fisik pada anak remaja di SMP Negeri 16 Kota Padang
5. Diketuainya distribusi frekuensi pola makan pada anak remaja di SMP Negeri 16 Kota Padang
6. Diketuainya hubungan kebiasaan jajan dengan obesitas pada anak remaja di SMP Negeri 16 Kota Padang
7. Diketuainya hubungan kualitas tidur dengan obesitas pada anak remaja di SMP Negeri 16 Kota Padang
8. Diketuainya hubungan aktivitas fisik dengan obesitas pada anak remaja di SMP Negeri 16 Kota Padang
9. Diketuainya hubungan pola makan dengan obesitas pada anak remaja di SMP Negeri 16 Kota Padang

1.4 Manfaat Penulisan

1.4.1 Bagi Peneliti

Diharapkan dengan adanya penelitian ini peneliti dapat mengembangkan ilmu dan teori-teori yang telah dipelajari dan didapatkan pada masa perkuliahan untuk dikembangkan kembali sebagai pengalaman dalam menangani masalah gizi yang terdapat di masyarakat dan dapat menjadi sarana bagi peneliti untuk menambah dan meningkatkan wawasan dalam penanganan masalah gizi pada masyarakat.

1.4.2 Bagi Institusi

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu bahan masukan dalam proses belajar mengajar serta dapat menjadi bahan pertimbangan serta menjadi bahan bacaan bagi mahasiswa Universitas Perintis Indonesia yang akan meneliti hal serupa di masa yang akan datang.

1.4.3 Bagi Ruang Lingkup

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui Hubungan Kebiasaan Jajan, Kualitas tidur, Aktivitas Fisik, dan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja 13-15 tahun di SMP Negeri 16 Kota Padang Tahun 2024.

BAB V

PEMBAHASAN PENELITIAN

5.1. Keterbatasan Penelitian

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih belum sempurna. Penelitian ini memiliki kekurangan, kelemahan, dan keterbatasan. Berikut adalah kekurangan, kelemahan dan keterbatasan peneliti dalam melakukan penelitian :

1. Terbatasnya waktu penelitian. Dikarenakan waktu dilakukannya penelitian adalah pada saat jam pelajaran, sehingga butuh waktu 4 hari dilakukannya penelitian dalam 1 minggu.
2. Dikarenakan responden dalam penelitian ini merupakan siswa-siswi berusia 13-15 tahun yang merupakan remaja awal, sehingga sulit didapatkannya kondisi penelitian yang kondusif, yang mengakibatkan penelitian dilakukan dengan memakan waktu yang cukup banyak.
3. Instrumen penelitian menggunakan SQ-FFQ untuk mengetahui asupan makan responden selama 30 hari terakhir. Kelemahannya adalah ada beberapa responden yang sulit untuk mengingat apa saja yang ia konsumsi, sehingga hasil yang didapatkan kurang maksimal. Untuk meminimalisir hal tersebut, peneliti menggunakan bantuan media berupa buku foto makanan untuk membantu responden mengingat kembali apa yang dikonsumsi.

5.2. Analisa Univariat

5.2.1. Kejadian Obesitas

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa-siswi kelas 7 dan 8 di SMP Negeri 16 Padang, diperoleh hasil bahwa dari 84 sampel, sebagian besar responden ada sebanyak 49 responden (58%) mengalami obesitas dan sebanyak 35 responden (42%) tidak mengalami obesitas.

Obesitas adalah masalah serius yang dapat menyebabkan masalah sosial dan emosional. Seseorang dianggap obesitas apabila beratnya lebih besar dari rata-rata berat badan normal. Obesitas akan lebih sulit untuk diatasi jika terjadi sejak usia remaja. Remaja yang mengalami obesitas pada masa ini

akan mengalami peningkatan berat badan, yang mengakibatkan pembentukan sel lemak yang sulit dibuang. Akibatnya, remaja yang mengalami obesitas akan berisiko mengalami obesitas yang bertahan hingga dewasa (Kristiana *et al.*, 2020).

5.2.2. Kebiasaan Jajan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa-siswi kelas 7 dan 8 di SMP Negeri 16 Padang, didapatkan hasil bahwa dari 84 responden, sebagian besar atau sebanyak 45 responden (54%) memiliki kebiasaan jajan yang jarang dan 39 responden (46%) memiliki kebiasaan jajan yang sering.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Dayanti *et al.*, 2024) menunjukkan anak yang memiliki kebiasaan jajan yang kurang baik ada 25 anak dan diantaranya 9 anak memiliki status gizi tidak normal dan 16 anak dengan status gizi normal. Kebiasaan jajan baik ada 88 anak 25 diantaranya memiliki status gizi yang tidak normal dan 63 anak dengan status gizi normal.

Perilaku kebiasaan jajan seseorang dapat berarti negatif apabila jenis makanan jajan yang dikonsumsi adalah makanan yang kurang baik. Pemilihan jenis makanan jajanan yang baik dan bergizi akan berdampak baik pada pemenuhan energi serta dapat mendukung pertumbuhan anak. Begitu pula sebaliknya jika pemilihan jenis jajanan yang tidak baik maka akan berdampak buruk untuk mendukung pertumbuhan anak.

5.2.3. Kualitas Tidur

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa-siswi kelas 7 dan 8 di SMP Negeri 16 Padang, didapatkan hasil bahwa dari 84 responden, didapatkan sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 57 (68%) responden memiliki kualitas tidur buruk, dan sebanyak 27 (32%) responden memiliki kualitas tidur baik.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Triyani Ely, 2018), pada siswa/i di SMP Negeri 22 Pontianak dimana siswa/siswi yang memiliki

kualitas tidur buruk yaitu 37 orang (38,5%) dan 59 orang (61,5%) memiliki kualitas tidur baik. Hasil penelitian menggunakan lembar kuesioner didapatkan bahwa dari 28 responden yang mengalami obesitas, 19 diantaranya memiliki kualitas tidur yang buruk dan 9 orang memiliki kualitas tidur yang baik.

Sebuah studi menunjukkan bahwa durasi tidur yang pendek dan kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan obesitas pada remaja yang mengalami obesitas, karena gaya hidup mereka, di mana mereka harus melakukan aktivitas yang cukup di siang hari sehingga mereka merasa lelah dan mudah tertidur di malam hari. Pengurangan kualitas tidur di malam hari membuat tubuh tidak dapat menjalankan proses metabolisme secara maksimal dan dapat menyebabkan obesitas akibat kelebihan penimbunan lemak tubuh (Ely, 2018).

5.2.4. Aktivitas Fisik

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa-siswi kelas 7 dan 8 di SMP Negeri 16 Padang, diperoleh hasil bahwa dari 84 sampel responden, didapatkan sebagian besar atau sebanyak 49 (58%) responden memiliki aktivitas fisik sedang, sebanyak 25 (30%) responden memiliki aktivitas fisik ringan, dan 10 (12%) responden memiliki aktivitas fisik berat.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Rahmawati *et al.*, 2021) dimana didapatkan dari 78 responden, sebagian besar yaitu sebanyak 44 (56,4%) responden memiliki aktivitas fisik rendah, 24 (30,8%) responden memiliki aktivitas fisik sedang dan 10 (12,8%) responden lainnya memiliki aktivitas fisik berat .

Obesitas pada remaja dapat dipengaruhi oleh pola aktivitas fisik remaja seperti banyaknya frekuensi duduk baik di sekolah maupun ketika sampai di rumah dan lebih memilih bermain di tempat yang membutuhkan pengeluaran energi secara ringan sehingga dapat menyebabkan obesitas (Triyani, 2018).

5.2.5. Pola Makan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa-siswi kelas 7 dan 8 di SMP Negeri 16 Padang, diperoleh hasil bahwa dari 84 sampel responden, didapatkan sebanyak 50 (59%) responden memiliki pola makan lebih, sebanyak 31 (37%) responden memiliki pola makan cukup, dan sebanyak 3 (4%) responden memiliki pola makan kurang dari kebutuhan AKG untuk remaja usia 13-15 tahun.

Hasil Penelitian ini sejalan dengan dengan penelitian (Mutia, 2022) yang menunjukkan hasil analisis hubungan pola makan dengan kejadian obesitas remaja pada masa pandemi *covid-19* diperoleh sebanyak 11 (23,9%) siswa yang mengalami obesitas dengan pola makan frekuensi sering, sedangkan siswa non obesitas dengan pola makan frekuensi sering yaitu sebanyak 35 (76,1%) siswa.

Pola makan yang dapat menyebabkan terjadinya obesitas pada seseorang adalah dengan mengonsumsi makanan dengan jumlah yang melebihi kebutuhan yang seharusnya dikonsumsi, serta makanan yang mengandung tinggi energi, tinggi lemak, tinggi karbohidrat dan rendah serat (Mutia, 2022).

5.3. Analisa Bivariat

5.3.1. Hubungan Kebiasaan Jajan dengan Obesitas Pada Remaja 13-15 tahun di SMP Negeri 16 Padang

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa-siswi kelas 7 dan 8 di SMP Negeri 16 Padang, didapatkan hasil bahwa dari 84 responden, sebanyak 23 (46,93%) responden memiliki kebiasaan jajan sering adalah yang mengalami obesitas dan memiliki kebiasaan jajan yang jarang ada sebanyak 26 (74,28%) responden yang juga mengalami obesitas. Hasil uji statistik didapatkan nilai *p-value* = 0,913 (<0.05) yang berarti tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan jajan dengan kejadian obesitas pada siswa-siswi kelas 7 dan 8 di SMP Negeri 16 Padang.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Dayanti *et al.*, 2024) yang menunjukkan tidak terdapat hubungan antara kebiasaan jajan

dengan status gizi pada anak pra sekolah dengan hasil uji statistik didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,62$. Penelitian serupa yang dilakukan oleh (syakirah, 2023) menunjukkan hasil $p\text{-value} = 0,281$ yang berarti tidak terdapat hubungan antara kebiasaan jajan dengan kejadian obesitas pada siswa sekolah dasar di SD Adabiah Kota Padang tahun 2023.

Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh (Alfin *et al.*, 2023) dimana hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan jajan dengan status gizi berdasarkan aspek jumlah asupan energi dan zat gizi makro dengan nilai signifikan (energi = 0,000; protein = 0,000; lemak = 0,000; karbohidrat = 0,000) pada anak SD Se-Kecamatan Gresik.

Kebiasaan jajan bisa dipengaruhi banyak oleh hal, seperti teman sebaya, lingkungan, uang saku, *social support*, pengetahuan gizi, pengawasan serta pola asuh dari orang tua. Kebiasaan suka mengonsumsi makanan cemilan seperti ini memiliki beberapa efek pada asupan energi dan nutrisi tetapi tidak memiliki hubungan kuat dengan status gizi seseorang (Dayanti *et al.*, 2024).

Kebiasaan jajan anak sekolah tentunya memiliki efek dari hal yang positif hingga negatif. Makanan jajanan sangat berisiko terhadap pencemaran biologis atau kimiawi dan biasanya tidak memenuhi syarat kesehatan. Namun, selain banyaknya dampak negatif yang ditimbulkan dari makanan jajanan, tentunya terdapat pula dampak positif dari hal tersebut yaitu makanan jajanan dapat menyumbangkan zat gizi tertentu jika makanan jajanan dipilih dengan benar (Febry, 2020).

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan beberapa responden didapatkan hasil bahwa responden suka mengonsumsi jajanan baik yang ada di sekolah maupun diluar sekolah. Berdasarkan hasil kuesioner yang telah didapat jajanan yang paling banyak dikonsumsi oleh responden adalah batagor, siomay, telur gulung, oreo, chocolates, pop ice, nutrisari, teh gelas, teh pucuk, dan okky jelly. Sehingga hal tersebut yang membuat responden mengonsumsi jajanan lebih sering dibandingkan mengonsumsi makanan pokok utama. Namun, beberapa responden juga menyebutkan bahwa mereka tidak begitu menyukai dalam mengonsumsi jajanan.

5.3.2. Hubungan Kualitas Tidur dengan Obesitas Pada Remaja 13-15 tahun di SMP Negeri 16 Padang

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa-siswi kelas 7 dan 8 di SMP Negeri 16 Padang, didapatkan hasil bahwa dari 84 responden, sebanyak 29 (59,18%) responden memiliki kualitas tidur buruk adalah yang obesitas dan sebanyak 20 (74,07%) responden kualitas tidur baik adalah yang juga mengalami obesitas. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p\text{-value} = 0.045 (<0.05)$ yang berarti terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian obesitas pada remaja kelas 7 dan 8 di SMP Negeri 16 Padang.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Triyani, 2018), pada siswa-siswi di SMP Negeri 22 Pontianak dimana berdasarkan tabel korelasi hubungan antara kualitas tidur dengan obesitas pada remaja didapatkan bahwa nilai $p = (0,000) < 0,05$. Sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak, yang berarti terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan obesitas pada remaja. Nilai r tabel adalah 0,387 yang berarti memiliki kekuatan korelasi lemah. Hasil siswa/siswi yang memiliki kualitas tidur buruk yaitu 37 orang (38,5%) dan 59 orang (61,5%) memiliki kualitas tidur baik. Hasil penelitian menggunakan lembar kuesioner didapatkan bahwa dari 28 responden yang mengalami obesitas, 19 diantaranya memiliki kualitas tidur yang buruk dan 9 orang memiliki kualitas tidur yang baik.

Sebuah studi menunjukkan bahwa durasi tidur yang pendek dan kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan obesitas pada remaja yang mengalami obesitas, karena gaya hidup mereka, di mana mereka harus melakukan aktivitas yang cukup di siang hari sehingga mereka merasa lelah dan mudah tertidur di malam hari. Pengurangan kualitas tidur di malam hari membuat tubuh tidak dapat menjalankan proses metabolisme secara maksimal dan dapat menyebabkan obesitas akibat kelebihan penimbunan lemak tubuh (Triyani, 2018).

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan responden, diketahui bahwa responden lebih banyak memiliki kualitas tidur yang buruk dibuktikan dari hasil skor kuesioner dari seluruh responden didapatkan dari 84 responden,

terdapat sebagian besar yaitu sebanyak 57 (68%) responden diantaranya memiliki kualitas tidur buruk. Berdasarkan hasil kuesioner yang telah didapat ditemukan juga beberapa responden memiliki jam tidur yang sangat buruk yaitu ada 9 responden yang didapati tidur malam dengan durasi <8 jam atau dengan artian mulai tidur diatas jam 12 malam. Menurut hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan responden, alasan yang menyebabkan responden tidur larut di malam hari ialah suka mengalami gelisah tanpa sebab sebelum tidur, bermain *handphone* hingga lupa waktu, mengerjakan PR dari sekolah yang bertumpuk, tidak bisa langsung tertidur jika sudah berada diatas kasur karena sedang banyak pikiran. Selain itu, juga didapatkan beberapa responden yang mengkonsumsi obat tidur dikarenakan kesulitan tidur yang dialami.

5.3.3. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Obesitas Pada Remaja 13-15 tahun di SMP Negeri 16 Padang

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa-siswi kelas 7 dan 8 di SMP Negeri 16 Padang, diperoleh hasil bahwa dari 84 sampel responden, didapatkan sebanyak 17 (68%) responden memiliki aktivitas fisik ringan mengalami obesitas. Sebanyak 27 (55,1%) responden memiliki aktivitas fisik sedang mengalami obesitas. Sebanyak 5 (50%) responden memiliki aktivitas fisik berat mengalami obesitas. Hasil uji statistik didapatkan nilai *p-value* 0,242 (<0,05) yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja kelas 7 dan 8 di SMP Negeri 16 Padang.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sulu *et al.*, 2023) menunjukkan remaja yang memiliki aktivitas fisik kurang baik ada sebanyak 388 responden (89,5%) sedangkan yang memiliki aktivitas fisik baik sebanyak 46 responden (10,7), kemudian didapatkan hasil uji statistik yang menunjukkan hasil *p-value* = 0,081 (>0,05) yang berarti tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik remaja dengan kualitas hidup kesehatan.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Janah & Nugroho, 2021) di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur (UMKT) diketahui dari 2513 responden didapatkan 1680 responden yang

mengalami obesitas melakukan aktivitas fisik ringan sehingga menunjukkan hasil uji statistik didapatkan $p\text{-value} = 0,499 (>0,05)$ yang berarti tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas.

Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh (Musralianti, 2020) pada siswa-siswi di SMP Kristen Eben Haezar 1 Manado yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik merupakan faktor risiko terhadap kejadian obesitas dimana remaja dengan aktivitas fisik ringan 0,016 kali lebih berisiko menjadi obesitas, dibandingkan dengan remaja dengan aktivitas fisik sedang. Analisis dengan taraf signifikan 95% diperoleh nilai $p < 0,05 (0,000)$. Menurut teori, obesitas terjadi karena kurangnya aktivitas fisik sehingga energi yang dikonsumsi hanya digunakan untuk beraktivitas sedikit dan Sebagian besar disimpan sebagai lemak tubuh, dengan kata lain kelompok obesitas hanya menggunakan sedikit energi untuk melakukan aktivitasnya.

Obesitas pada remaja dapat dipengaruhi oleh pola aktivitas fisik remaja seperti banyaknya frekuensi duduk baik di sekolah maupun ketika sampai di rumah dan lebih memilih bermain di tempat yang membutuhkan pengeluaran energi secara ringan sehingga dapat menyebabkan obesitas.

Jumlah kalori yang terbakar dalam tubuh karena aktivitas fisik dapat membantu menurunkan berat badan dengan membakar lebih banyak kalori. Jumlah kalori yang terbakar dalam tubuh tergantung pada frekuensi, durasi, dan intensitas aktivitas fisik yang dilakukan. Metabolisme basal tubuh akan menurun jika seseorang duduk bekerja setiap hari dan tidak berolahraga (Ely, 2018).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan responden, diketahui bahwa responden lebih banyak menghabiskan waktu dengan tidak melakukan hal-hal yang membuat tubuh mereka bergerak lebih banyak, seperti bermain *handphone* >5jam, tidur, menonton televisi. Beberapa responden mengatakan lebih menyukai tidak melakukan kegiatan apapun yang membuat tubuh bergerak lebih banyak karena sudah cukup lelah selama berkegiatan disekolah. Kurangnya aktivitas fisik merupakan salah satu masalah terbesar kesehatan dunia. Remaja yang tidak melakukan aktivitas sehari-hari dapat menyebabkan tubuhnya kekurangan energi. Jika asupan

energi terlalu banyak dan tidak diimbangi dengan aktivitas, seseorang rentan mengalami obesitas.

5.3.4. Hubungan Pola Makan dengan Obesitas Pada Remaja 13-15 tahun di SMP Negeri 16 Padang

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa-siswi kelas 7 dan 8 di SMP Negeri 16 Padang, diperoleh hasil bahwa dari 84 sampel responden, didapatkan sebanyak 39 (78%) responden memiliki pola makan berlebih adalah yang mengalami obesitas. Sebanyak 10 (32,25%) responden dengan pola makan cukup juga yang mengalami obesitas. Hasil uji statistik didapatkan *p-value* 0,000 ($<0,05$) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan responden dengan kejadian obesitas pada remaja 13-15 tahun kelas 7 dan 8 di SMP Negeri 16 Padang.

Hasil Penelitian ini sejalan dengan dengan penelitian (Mutia, 2022) yang menunjukkan hasil analisis hubungan pola makan dengan kejadian obesitas remaja pada masa pandemi *covid-19* diperoleh sebanyak 11 (23,9%) siswa yang mengalami obesitas dengan pola makan frekuensi sering, sedangkan siswa non obesitas dengan pola makan frekuensi sering yaitu sebanyak 35 (76,1%) siswa. Hasil uji *Chi-Square* didapatkan nilai $p=0,011$ ($p<0,05$), artinya ada hubungan antara pola makan dengan kejadian obesitas remaja pada masa pandemi *Covid-19*.

Pola makan yang dapat menyebabkan terjadinya obesitas pada seseorang adalah dengan mengonsumsi makanan dengan jumlah yang melebihi kebutuhan yang seharusnya dikonsumsi, serta makanan yang mengandung tinggi energi, tinggi lemak, tinggi karbohidrat dan rendah serat. Sumber asupan energi tubuh adalah makanan, yang terdiri dari zat gizi yang menghasilkan energi, yaitu karbohidrat, protein, dan lemak. Jika asupan tubuh terlalu banyak karbohidrat, protein, dan lemak, maka karbohidrat akan disimpan sebagai lemak (Mutia, 2022).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada responden, didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden mengonsumsi makanan pokok 3x sehari namun dalam sekali makan sering menambah

porsian nasi, responden juga menyebutkan bahwa mereka juga membawa bekal dari rumah, serta beberapa responden juga sering mengonsumsi makanan tinggi kalori yaitu mie instan, alasannya yaitu dikarenakan sekolah ada menjual berbagai macam olahan dari mie instan sehingga membuat responden sering mengonsumsinya.