



**HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN SISWA TERHADAP POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN KELEBIHAN BERAT BADAN DI SMA DAARUL MUKHTARIN TANGERANG**

**The Relationship Of Students' Knowledge Level Of Eating And Physical Activity With The Event Of Overweight At Daarul Mukhtarin SMA Tangerang**

**Pajriyah\*<sup>1</sup>, Sulaeman<sup>2</sup>**

**\*<sup>1,2</sup>STIKes Yatsi Tangerang**

**\*<sup>1</sup>E-mail: [pajriyah30@gmail.com](mailto:pajriyah30@gmail.com)**

**<sup>2</sup>Email : [leman8269@gmail.com](mailto:leman8269@gmail.com)**

**Abstract**

*Background: The incidence of being overweight a person experiences as a teenager is closely related to an increased risk of death in middle age. According to the 2018 RISKESDAS Results the prevalence of obesity in adolescents reached 31%, Banten province entered into 16 provinces with prevalence still below the national rate of 30%. Other factors causing obesity are lack of physical activity and low nutritional knowledge, lack of physical activity such as doing daily activities or structured physical exercise are triggers for obesity. Objective: to determine the relationship of students' level of knowledge to eating patterns and physical activity with the incidence of overweight in Daarul Mukhtarin High School Tangerang in 2020. Research design: including analytic survey with cross sectional approach. The sample was taken using the Slovin formula with a total sample of 122 respondents. Sampling using accidental sampling technique. This study uses univariate and bivariate analysis with Chi Square test. Results: based on univariate analysis of the majority of 122 people did not experience the incidence of being overweight by 66.4%, knowledge of good eating patterns by 54.9%, knowledge of activities good physique at 58.2%. The results of the bivariate analysis with the chi square test found that there was a relationship between knowledge of eating patterns (p value 0,000) and knowledge of physical activity (p value 0,000) with the incidence of being overweight. Conclusion: of the 2 variables studied all variables are interconnected. Suggestion: nursing is expected to be one of the nursing education materials that can be given to health students, especially nursing, to pay more attention and train counseling about nutritional status, so as to prevent overweight events.*

**Keywords:** knowledge, diet, physical activity, being overweight

**Abstrak**

Latar Belakang: Kejadian kelebihan berat badan yang dialami seseorang pada saat remaja berkaitan erat dengan peningkatan risiko kematian di usia paruh baya. Menurut Hasil RISKESDAS 2018 prevalensi obesitas pada remaja mencapai di angka 31%, propinsi Banten masuk ke 16 provinsi dengan prevalensi masih di bawah dari angka nasional 30%. Faktor penyebab obesitas lainnya adalah kurangnya aktivitas fisik dan pengetahuan gizi yang rendah, kurangnya aktivitas fisik seperti contoh melakukan kegiatan harian maupun latihan fisik terstruktur adalah pemicu terjadinya obesitas. Tujuan: untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan siswa terhadap pola makan dan aktivitas fisik

dengan kejadian kelebihan berat badan di SMA Daarul Mukhtarin Tangerang Tahun 2020. Desain penelitian: termasuk survey analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel diambil dengan menggunakan rumus Slovin dengan jumlah sampel sebanyak 122 responden. Pengambilan sampel menggunakan tehnik *accidental sampling*. Penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan uji *Chi Square*. Hasil: berdasarkan analisis univariat dari 122 orang mayoritas tidak mengalami kejadian kelebihan berat badan sebesar 66,4%, pengetahuan terhadap pola makan yang baik sebesar 54,9%, pengetahuan terhadap aktivitas fisik yang baik sebesar 58,2%. Hasil analisis bivariat dengan uji *chi square* didapat ada hubungan antara pengetahuan terhadap pola makan (p value 0,000) dan pengetahuan terhadap aktivitas fisik (p value 0,000) dengan kejadian kelebihan berat badan. Kesimpulan : dari 2 variabel yang diteliti semua variabel saling berhubungan. Saran: bagi ilmu keperawatan diharapkan dapat dijadikan salah satu bahan pendidikan keperawatan yang dapat diberikan kepada mahasiswa kesehatan khususnya keperawatan untuk lebih memperhatikan serta melatih pemberian penyuluhan mengenai status gizi, sehingga dengan demikian dapat dicegah kejadian kelebihan berat badan.

**Kata Kunci** : pengetahuan, pola makan, aktivitas fisik, kelebihan berat badan

## PENDAHULUAN

Gaya hidup di era milenial banyak mengalami perubahan-perubahan secara signifikan. Perubahan gaya hidup, dari *traditional life style* menjadi *sedentary life style* meningkatkan resiko terjadinya *overweight*. Gaya hidup sedentari (kurang gerak) disertai dengan pola makan yang berlebih, yaitu asupan tinggi karbohidrat, lemak, protein dan rendah serat. Semua faktor tersebut beresiko menjadi *overweight* dan obesitas (Proverawati, 2010).

Prevalensi kelebihan berat badan (*overweight*) meningkat sangat pesat di seluruh dunia, negara-negara maju seperti di Eropa, USA, dan Australia telah mencapai tingkat yang membahayakan. Menurut Barasi (2012) kini terdapat lebih banyak orang yang memiliki berat badan berlebih daripada penderita gizi kurang di seluruh dunia. Gabungan berat badan berlebih dan obesitas pada pria 65% dan 56% pada wanita di Inggris.

*World of Healty Organization* (WHO), menyatakan masalah kelebihan bobot tubuh ini sudah menjadi epidemi dunia. Laporan *Newsweek* edisi 11 Agustus 2013, kasus obesitas di dunia meningkat 50% dalam sepuluh tahun terakhir ini. Lembaga obesitas internasional di London, Inggris, memperkirakan sebanyak 1,7 milyar orang di bumi ini mengalami kelebihan berat badan. Sebuah penelitian terbaru yang dipublikasikan dalam *American Journal of Epidemiology* mengungkap-kan, obesitas yang dialami seseorang pada saat remaja berkaitan erat dengan peningkatan risiko kematian di usia paruh baya (Marpaung dkk, 2015).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah mendeklarasikan obesitas sebagai epidemik global. Prevalensinya meningkat tidak di negara-negara maju saja, tetapi juga di negara-negara berkembang seperti Indonesia. Menurut Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018 prevalensi obesitas pada remaja mencapai di angka 31%, terendah di Provinsi Nusa Tenggara Timur 19,3% dan tertinggi di Sulawesi Utara 42,5%. Propinsi Banten sendiri masuk ke 16 Provinsi dengan prevalensi masih di bawah dari angka nasional 30% (Kemenkes RI, 2018).

Peningkatan prevalensi gizi lebih dapat mengakibatkan peningkatan penderita penyakit degeneratif. Penyakit degeneratif adalah suatu kondisi penyakit yang muncul akibat proses kemunduran fungsi sel-sel tubuh dari keadaan normal menjadi lebih buruk dan berlangsung secara kronis (Hasdinah, 2014).

Meningkatnya gizi lebih akan meningkatkan penyakit degeneratif, seperti jantung koroner, diabetes mellitus, hipertensi, penyakit hati dan beberapa jenis kanker (Khomsan, 2014).

Pada negara-negara yang berkembang, faktor yang mempengaruhi tingginya prevalensi obesitas adalah adanya perubahan gaya hidup dan pola makan. Pola makan terutama dikota besar, bergeser dari pola makan tradisional ke pola makan barat (terutama dalam bentuk *fast food*), yaitu jenis makanan yang tinggi energi, tinggi kolestrol, tinggi natrium namun rendah serat. Faktor penyebab obesitas lainnya adalah kurangnya aktivitas fisik dan pengetahuan gizi yang rendah, kurangnya aktivitas fisik seperti contoh melakukan kegiatan harian maupun latihan fisik terstruktur adalah pemicu terjadinya obesitas. Kemajuan teknologi, komunikasi dan transportasi mempengaruhi perubahan gaya hidup. Aktivitas fisik yang menggunakan tenaga otot akan banyak dikurangi akibat dari ketersediaan fasilitas kemajuan teknologi, seperti berkurangnya jalan kaki dan ketergantungan pada kendaraan bermotor untuk transportasi. Aktivitas fisik yang dilakukan sejak masa remaja sampai lansia akan mempengaruhi kesehatan seumur hidup (Almatsier, 2014).

Mayoritas pada saat ini anak remaja mempunyai aktivitas fisik yang menurun setiap tahunnya. Perubahan waktu bermain anak remaja yang semula banyak bermain di luar rumah menjadi bermain di dalam rumah. Sebagaimana contoh saat ini, banyak anak yang bermain *game* di *smartphone*, menonton televisi, menggunakan komputer daripada berjalan, bersepeda maupun berolahraga. Aktivitas fisik yang ringan menyebabkan keluaran energi menjadi rendah sehingga terjadi ketidakseimbangan antara masukan energi yang lebih banyak dibandingkan dengan energi yang keluar. Akibat dari sedikitnya energi yang keluar dari tubuh, maka sisa dari energi tersebut akan tersimpan menjadi lemak dan kemudian menjadi *overweight* hingga berlanjut menjadi obesitas. Kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan remaja akan mengarah pada meningkatnya gaya hidup sedentari seperti remaja saat ini yang banyak terlibat dalam kegiatan di depan layar, membaca, duduk dan bersantai (Syarif, 2012).

Sedangkan gaya hidup sedentari merupakan gaya hidup seseorang yang tidak memenuhi standar aktivitas fisik yang dilakukan dalam sehari. Seseorang dengan gaya hidup sedentari sering mengabaikan aktivitas fisik dan lebih banyak melakukan kegiatan yang tidak membutuhkan banyak energi. Hal ini dapat terlihat bahwa saat ini kecenderungan pengalihan waktu yang biasa dilakukan anak remaja untuk bermain aktif di luar rumah menjadi duduk pasif di depan layar komputer maupun televisi. Hidup dengan gaya hidup menetap ini tidak selalu identik dengan kemalasan, karena seseorang bisa sangat sibuk dengan pekerjaan dan keluarganya tetapi tanpa mempunyai kesempatan untuk berolahraga. Terdapat sebuah studi yang menunjukkan bahwa orang dengan *sedentary lifestyle* mempunyai resiko tinggi terjadinya obesitas (Gestile, 2011).

Gaya hidup yang kurang gerak disebabkan oleh banyaknya alat transportasi dan berkembangnya teknologi membuat banyak orang lebih suka memainkan *gadget* daripada berolahraga. Hal-hal seperti ini yang akan menjadikan angka status gizi lebih meningkat. Keadaan ini dapat dirubah dengan meningkatkan pengetahuan remaja tentang pola makan dan aktivitas fisik. Dengan meningkatnya pengetahuan remaja tentang pola makan dan aktivitas fisik makan akan

berubah pula sikap juga perilaku mereka tentang cara hidup sehat (Marpaung dkk, 2015).

Hasil penelitian Putra (2017) tentang hubungan pola makan, aktivitas fisik dan aktivitas sedentari dengan *overweight* di SMA negeri 5 Surabaya, diperoleh hasil bahwa pada pola makan terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dengan *overweight*, hal ini berdasarkan hasil uji statistik *chi-square* ( $p$  value = 0,035). Sedangkan untuk aktivitas fisik diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan *overweight*, hal ini berdasarkan hasil uji statistik *chi-square* ( $p$  value = 0,015).

Berdasarkan pengamatan awal yang dilakukan peneliti pada siswa SMA Daarul Mukhtarin Kabupaten Tangerang, ternyata 25% remaja mengalami gizi lebih dan obesitas, 15% mengalami obesitas, 12 mengalami gizi kurang dan 48% lainnya normal. Adapun beberapa penyebab gizi lebih dan obesitas yaitu seperti pengetahuan pola makan, dan aktivitas fisik yang kurang. Dari uraian di atas peneliti ingin mengadakan penelitian dengan judul Hubungan Tingkat Pengetahuan Siswa Terhadap Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Kelebihan Berat Badan Di SMA Daarul Mukhtarin Tangerang.

## **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian ini adalah termasuk survey analitik dengan pendekatan *Cross Sectional*. Penelitian ini dilakukan di SMA Daarul Mukhtarin Tangerang Banten. Penelitian dilaksanakan pada bulan Desember 2019 – Juli 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X dan XI di SMA Daarul Mukhtarin Tangerang pada tahun 2020 sebanyak 175 orang. Sampel diambil dengan menggunakan rumus Slovin, dan diperoleh jumlah sebanyak 122 orang. Cara pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling*. Jenis instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang terdiri dari pengetahuan terhadap pola makan, pengetahuan terhadap aktivitas fisik dan kelebihan berat badan. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini tidak dilakukan uji validitas dan reliabilitas, dikarenakan instrumen ini diadopsi dari hasil penelitian orang lain yang sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas sebelumnya. Instrumen penelitian ini di adopsi dari penelitian Oktavianto TI (2017) dari Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.

Pengolahan data dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut : (1) *Editing* yaitu melakukan pemeriksaan terhadap kelengkapan pengisian Checklist dan konsistensi jawaban dengan pertanyaan. Dari hasil kuesioner yang telah dijawab responden, seluruh pertanyaan terisi dengan lengkap dan baik; (2) *Coding* Yaitu melakukan pengkodean terhadap beberapa variabel yang akan diteliti, dengan tujuan untuk mempermudah pada saat melakukan analisis data dan juga mempercepat pada saat *entry* data; (3) *Processing* yaitu Setelah semua isian kuesioner terisi penuh, benar dan juga sudah melewati pengkodean, maka langkah selanjutnya adalah memproses data agar dapat dianalisis. Pemrosesan data dilakukn denganc ara meng-*entry* data dari kuisisioner ke paket programk omputer. Hasil kuesioner pada penelitian dimasukkan satu persatu sesuai dengan jmlah responden dan jumlah pertanyaan ke dalam prgram komputer (perangkat lunak); (4) *Cleaning* Yaitu pengecekan kembali data yang sudah di-*entry*, apakah ada kesalahan atau tidak (Notoatmodjo, 2015).

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan meliputi analisis univariat dan bivariat. Dengan dibantu program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 21.0. Analisa univariat yaitu dengan menampilkan tabel – tabel distribusi frekuensi untuk melihat gambaran distribusi frekuensi responden menurut variabel yang diteliti, baik variabel dependen maupun variabel independen. Analisa bivariat digunakan dalam penelitian dengan tujuan untuk melihat dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi. Uji statistik yang digunakan dalam analisis bivariat adalah uji *chi square*, alasannya adalah bahwa uji ini dilakukan pada variabel yang bersifat katagorik/kualitatif. Uji ini bertujuan untuk menguji perbedaan proporsi dua atau lebih kelompok sampel (Hastono, 2017).

Hasil akhir uji statistik adalah untuk mengetahui apakah keputusan uji  $H_0$  ditolak atau  $H_0$  gagal ditolak. Dengan ketentuan apabila  $p\text{ value} \leq \alpha$  (0,05), maka  $H_0$  ditolak, artinya ada hubungan yang bermakna, jika  $p\text{ value} > \alpha$  maka  $H_0$  gagal ditolak, artinya tidak ada hubungan yang bermakna antar variabel (Hastono, 2017).

## HASIL PENELITIAN

### Analisa Univariat

#### Kejadian Kelebihan Berat Badan

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kejadian Kelebihan Berat Badan di SMA Daarul Mukhtarin Tangerang**

Kejadian Kelebihan Badan	Frekuensi	
	n	%
Ya	41	33,6
Tidak	81	66,4
<b>Jumlah</b>	<b>122</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa dari 122 orang di SMA Daarul Mukhtarin Tangerang, diketahui mayoritas tidak mengalami kejadian kelebihan berat badan yaitu sebanyak 81 orang (66,4%), kemudian yang mengalami kejadian kelebihan berat badan sebanyak 41 orang (33,6%).

### Pengetahuan Pola Makan

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Pola Makan di SMA Daarul Mukhtarin Tangerang**

Pengetahuan Pola Makan	Frekuensi	
	n	%
Kurang	55	45,1
Baik	67	54,9
<b>Jumlah</b>	<b>122</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa dari 122 orang di SMA Daarul Mukhtarin Tangerang, diketahui mayoritas dengan pengetahuan terhadap pola makan yang baik yaitu sebanyak 67 orang (54,9%), kemudian yang pengetahuan terhadap pola makan kurang sebanyak 55 orang (45,1%).

### Pengetahuan Aktivitas Fisik

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Aktivitas Fisik di SMA Daarul Mukhtarin Tangerang**

Pengetahuan Aktivitas Fisik	Frekuensi	
	n	%
Kurang	51	41,8
Baik	71	58,2
<b>Jumlah</b>	<b>122</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa dari 122 orang di SMA Daarul Mukhtarin Tangerang, diketahui mayoritas dengan pengetahuan terhadap aktivitas fisik yang baik yaitu sebanyak 67 orang (58,2%), kemudian yang pengetahuan terhadap aktivitas fisik kurang sebanyak 51 orang (41,8%).

### Analisa Bivariat

Hasil analisis bivariat pada pengetahuan terhadap pola makan yang kurang baik, dari 55 orang mayoritas dengan kejadian kelebihan berat badan, yaitu sebanyak 28 orang (50,9%). Sedangkan pada pengetahuan terhadap pola makan yang baik, dari 67 orang mayoritas dengan tidak kejadian kelebihan berat badan, yaitu sebanyak 54 orang (80,6%).

**Tabel 4. Hubungan Tingkat Pengetahuan Siswa Terhadap Pola Makan dan Pengetahuan Terhadap Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Kelebihan Berat Badan di SMA Daarul Mukhtarin Tangerang**

Variabel	Kejadian Kelebihan Berat Badan						P. Value	OR (95% CI)
	Ya		Tidak		Total			
	n	%	n	%	n	%		
Pengetahuan Pola Makan								
1. Kurang	28	50,9	27	49,1	55	100	0,000	4,308 (1,928-9,624)
2. Baik	13	19,4	54	80,6	67	100		
Pengetahuan Aktivitas Fisik								
1. Kurang	27	52,9	24	47,1	51	100	0,000	4,580 (2,053-10,220)
2. Baik	14	19,7	57	80,3	71	100		

Hasil uji statistik dengan *Chi Square* diperoleh *p-value* = 0,000 artinya  $p < \alpha$  (0,05), maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak, berarti ada hubungan antara

pengetahuan terhadap pola makan dengan kejadian kelebihan berat badan di SMA Daarul Mukhtarin Tangerang. Berdasarkan hasil uji keceratan 2 variabel didapatkan nilai OR 4,308, artinya pengetahuan terhadap pola makan yang baik akan memiliki peluang 4,308 kali tidak mengalami kejadian kelebihan berat badan.

Pada pengetahuan terhadap aktivitas fisik yang kurang baik, dari 51 orang mayoritas dengan kejadian kelebihan berat badan, yaitu sebanyak 27 orang (52,9%). Sedangkan pada pengetahuan terhadap aktivitas fisik yang baik, dari 71 orang mayoritas dengan tidak kejadian kelebihan berat badan, yaitu sebanyak 57 orang (80,3%). Hasil uji statistik dengan *Chi Square* diperoleh *p-value* = 0,000 artinya  $p < \alpha$  (0,05), maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak, berarti ada hubungan antara pengetahuan terhadap aktivitas fisik dengan kejadian kelebihan berat badan di SMA Daarul Mukhtarin Tangerang. Berdasarkan hasil uji keceratan 2 variabel didapatkan nilai OR 4,580, artinya pengetahuan terhadap aktivitas fisik yang baik akan memiliki peluang 4,580 kali tidak mengalami kejadian kelebihan berat badan.

## **PEMBAHASAN**

### **Kejadian Kelebihan Berat Badan**

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 122 siswa di SMA Daarul Mukhtarin Tangerang, diketahui mayoritas tidak mengalami kejadian kelebihan berat badan yaitu sebanyak 81 orang (66,4%), kemudian yang mengalami kejadian kelebihan berat badan sebanyak 41 orang (33,6%).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Putra (2017) tentang hubungan pola makan, aktivitas fisik dan aktivitas sedentari dengan *overweight* di SMA negeri 5 Surabaya, diperoleh hasil bahwa pada kejadian kelebihan berat badan sebagian besar tidak mengalami kejadian kelebihan berat badan ya itu sebanyak 91 orang (58%) dari 157 orang.

Menurut Kemenkes (2011) bahwa Kelebihan berat badan adalah penumpukan lemak yang berlebihan atau abnormal yang dapat mengganggu kesehatan. Penyebab utama terjadinya obesitas yaitu ketidakseimbangan antara asupan energi dengan pengeluaran energi. Kelebihan berat badan adalah kondisi yang ditandai gangguan keseimbangan energi tubuh yaitu terjadi keseimbangan energi positif yang akhirnya disimpan dalam bentuk lemak di jaringan tubuh.

Pengukuran kejadian kelebihan badan pada penelitian ini dilakukan dengan cara mencari Indeks Masa Tubuh (IMT) menurut umur. Hal ini sesuai dengan pernyataan Kemenkes RI (2011) yang menyebutkan bahwa kelebihan berat badan adalah terjadinya penumpukan lemak dalam tubuh yang abnormal dalam kurun waktu yang lama dan dikatakan kelebihan berat badan bila nilai Z-scorenya  $>1SD$  berdasarkan IMT/U umur 5-18 tahun.

### **Pengetahuan Terhadap Pola Makan**

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 122 orang di SMA Daarul Mukhtarin Tangerang, diketahui mayoritas dengan pengetahuan terhadap pola makan yang baik yaitu sebanyak 67 orang (54,9%), kemudian yang pengetahuan terhadap pola makan kurang sebanyak 55 orang (45,1%).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2015) yang berjudul Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik Dan Asupan

Energi, Asupan Lemak Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Sekolah Menengah Pertama, menunjukkan hasil bahwa dari 60 orang, sebagian besar dengan pengetahuan baik yaitu sebanyak 57 orang (95%).

Menurut Notoatmodjo (2017) menyatakan bahwa pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia, atau hasil tau seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga dan sebagainya). Pengetahuan seseorang terhadap objek mempunyai intensitas atau tingkat yang berbeda-beda.

Sedangkan menurut Almatsier (2014) bahwa Pola makan dapat diartikan suatu kebiasaan menetap dalam hubungan dengan konsumsi makan yaitu berdasarkan jenis bahan makanan : makanan pokok, sumber protein, sayur, buah, dan berdasarkan frekuensi: harian, mingguan, pernah, dan tidak pernah sama sekali. Dalam hal pemilihan makanan dan waktu makan manusia dipengaruhi oleh usia, selera pribadi, kebiasaan, budaya dan sosial ekonomi.

### **Pengetahuan Terhadap Aktivitas Fisik**

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 122 orang di SMA Daarul Mukhtarin Tangerang, diketahui mayoritas dengan pengetahuan terhadap aktivitas fisik yang baik yaitu sebanyak 67 orang (58,2%), kemudian yang pengetahuan terhadap aktivitas fisik kurang sebanyak 51 orang (41,8%).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2015) yang berjudul Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik Dan Asupan Energi, Asupan Lemak Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Sekolah Menengah Pertama, menunjukkan hasil bahwa dari 60 orang, sebagian besar dengan pengetahuan baik yaitu sebanyak 53 orang (88,3%).

Menurut Permaesih (2013) menyatakan bahwa Remaja kelebihan berat badan lebih banyak bermain di dalam rumah dibandingkan di luar rumah, misalnya bermain games komputer maupun media elektronik lainnya, menonton TV yang banyak menyajikan berbagai acara maupun film

Sedangkan menurut Soetjiningsih (2012) bahwa menjelaskan bila dibandingkan besarnya hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik, ternyata aktivitas fisik lebih berhubungan dengan terjadinya obesitas pada anak remaja. Hal ini mencerminkan bahwa, pola hidup sedentary berkontribusi dalam terjadinya obesitas pada anak.

### **Hubungan Tingkat Pengetahuan Siswa Terhadap Pola Makan Dengan Kejadian Kelebihan Berat Badan**

Berdasarkan hasil penelitian analisis bivariat diperoleh bahwa pada pengetahuan terhadap pola makan yang kurang baik, dari 55 orang mayoritas dengan kejadian kelebihan berat badan, yaitu sebanyak 28 orang (50,9%). Sedangkan pada pengetahuan terhadap pola makan yang baik, dari 67 orang mayoritas dengan tidak kejadian kelebihan berat badan, yaitu sebanyak 54 orang (80,6%).

Hasil uji statistik dengan *Chi Square* diperoleh *p-value* = 0,000 artinya  $p < \alpha$  (0,05), maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak, berarti ada hubungan antara pengetahuan terhadap pola makan dengan kejadian kelebihan berat badan di SMA Daarul Mukhtarin Tangerang. Berdasarkan hasil uji keeratan 2 variabel didapatkan nilai OR 4,308, artinya pengetahuan terhadap pola makan yang baik akan memiliki peluang 4,308 kali tidak mengalami kejadian kelebihan berat badan.



Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Putra (2017) tentang hubungan pola makan, aktivitas fisik dan aktivitas sedentari dengan *overweight* di SMA negeri 5 Surabaya, diperoleh hasil bahwa pada pola makan terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dengan *overweight*, hal ini berdasarkan hasil uji statistik *chi-square* ( $p$  value = 0,035).

Namun hasil penelitian ini tidak sesuai dengan hasil penelitian Dewi (2015) yang berjudul Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik Dan Asupan Energi, Asupan Lemak Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Sekolah Menengah Pertama, menunjukkan hasil bahwa antara pengetahuan terhadap pola makan tidak terdapat hubungan yang signifikan dengan kejadian obesitas, hal ini dibuktikan melalui uji statistik, dimana diperoleh  $p$ -value 0,161.

Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Proverawati (2010) yang menyatakan bahwa perubahan gaya hidup, dari *traditional life style* menjadi *sedentary life style* meningkatkan resiko terjadinya *overweight*. Gaya hidup sedentari (kurang gerak) disertai dengan pola makan yang berlebih, yaitu asupan tinggi karbohidrat, lemak, protein dan rendah serat. Semua faktor tersebut beresiko menjadi *overweight* dan obesitas.

Hal ini diperkuat dengan pernyataannya yang lain yaitu orang yang mengalami obesitas lebih responsive terhadap isyarat lapar eksternal, rasa dan bau makanan, atau waktu makan di bandingkan dengan orang yang berat badannya normal. Penderita obesitas cenderung akan makan bila ingin makan bukan pada saat terasa lapar. Pola makan yang berlebihan menyebabkan penderita sulit untuk keluar dari kondisi berat badan berlebih, hal ini disebabkan karena tidak memiliki pengetahuan dan pengendalian diri juga motivasi yang kuat untuk mengurangi berat badan (Proverawati, 2010).

Hal ini juga sesuai dengan hasil uji keeratan 2 variabel didapatkan nilai OR 4,308, artinya pengetahuan terhadap pola makan yang baik akan memiliki peluang 4,308 kali tidak mengalami kejadian kelebihan berat badan, begitupun sebaliknya.

Menurut Basari ME (2012) bahwa Ketidakseimbangan antara jumlah makanan yang masuk dan keluar mengakibatkan energy terus menumpuk di dalam tubuh. Pola makan cepat saji secara teratur lebih dari dua kali dalam seminggu serta ukuran atau porsi makanan yang berlebih juga memiliki kalori dalam jumlah yang tinggi juga dapat mempercepat tingkat obesitas.

Menurut peneliti adanya hubungan antara pengetahuan terhadap pola makan dengan kejadian kelebihan berat badan terjadi karena pengetahuan merupakan faktor dominan dalam pembentukan perilaku seseorang. Semakin baik pengetahuan orang itu maka akan semakin baik pula perilakunya, begitupun terkait dengan masalah kelebihan berat badan ini. Semakin baik pengetahuan siswa terhadap pola makan akan membentuk perilaku hidup sehat, sehingga sudah pasti bisa mencegah kejadian berat badan yang berlebih, begitu pula dengan sebaliknya.

### **Hubungan Tingkat Pengetahuan Siswa Terhadap Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Kelebihan Berat Badan**

Berdasarkan hasil penelitian analisis bivariat diperoleh bahwa pada pengetahuan terhadap aktivitas fisik yang kurang baik, dari 51 orang mayoritas dengan kejadian kelebihan berat badan, yaitu sebanyak 27 orang (52,9%). Sedangkan pada pengetahuan terhadap aktivitas fisik yang baik, dari 71 orang

mayoritas dengan tidak kejadian kelebihan berat badan, yaitu sebanyak 57 orang (80,3%).

Hasil uji statistik dengan *Chi Square* diperoleh  $p\text{-value} = 0,000$  artinya  $p < \alpha$  (0,05), maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak, berarti ada hubungan antara pengetahuan terhadap aktivitas fisik dengan kejadian kelebihan berat badan di SMA Daarul Mukhtarin Tangerang. Berdasarkan hasil uji keceratan 2 variabel didapatkan nilai OR 4,580, artinya pengetahuan terhadap aktivitas fisik yang baik akan memiliki peluang 4,580 kali tidak mengalami kejadian kelebihan berat badan.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Putra (2017) tentang hubungan pola makan, aktivitas fisik dan aktivitas sedentari dengan *overweight* di SMA negeri 5 Surabaya, diperoleh hasil bahwa pada aktivitas fisik terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan *overweight*, hal ini berdasarkan hasil uji statistik *chi-square* ( $p\text{ value} = 0,015$ ).

Namun hasil penelitian ini juga sesuai dengan hasil penelitian Dewi (2015) yang berjudul Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik Dan Asupan Energi, Asupan Lemak Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Sekolah Menengah Pertama, menunjukkan hasil bahwa antara pengetahuan terhadap aktivitas fisik terdapat hubungan yang signifikan dengan kejadian obesitas, hal ini dibuktikan melalui uji statistik, dimana diperoleh  $p\text{-value} 0,044$ .

Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Almatsier (2014) yang menyatakan bahwa Salah satu Faktor penyebab obesitas antara lain yaitu kurangnya aktivitas fisik dan pengetahuan gizi yang rendah, kurangnya aktivitas fisik seperti contoh melakukan kegiatan harian maupun latihan fisik terstruktur adalah pemicu terjadinya obesitas. Kemajuan teknologi, komunikasi dan transportasi mempengaruhi perubahan gaya hidup. Aktivitas fisik yang menggunakan tenaga otot akan banyak dikurangi akibat dari ketersediaan fasilitas kemajuan teknologi, seperti berkurangnya jalan kaki dan ketergantungan pada kendaraan bermotor untuk transportasi. Aktivitas fisik yang dilakukan sejak masa remaja sampai lansia akan mempengaruhi kesehatan seumur hidup

Hal ini diperkuat dengan pernyataannya Syarif (2012) bahwa Mayoritas pada saat ini anak remaja mempunyai aktivitas fisik yang menurun setiap tahunnya. Perubahan waktu bermain anak remaja yang semula banyak bermain di luar rumah menjadi bermain di dalam rumah. Sebagaimana contoh saat ini, banyak anak yang bermain *game* di *smartphone*, menonton televisi, menggunakan komputer daripada berjalan, bersepeda maupun berolahraga. Aktivitas fisik yang ringan menyebabkan keluaran energi menjadi rendah sehingga terjadi ketidakseimbangan antara masukan energi yang lebih banyak dibandingkan dengan energi yang keluar. Akibat dari sedikitnya energi yang keluar dari tubuh, maka sisa dari energi tersebut akan tersimpan menjadi lemak dan kemudian menjadi *overweight* hingga berlanjut menjadi obesitas. Kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan remaja akan mengarah pada meningkatnya gaya hidup sedentari seperti remaja saat ini yang banyak terlibat dalam kegiatan di depan layar, membaca, duduk dan bersantai.

Pengetahuan merupakan faktor dominan dalam pembentukan perilaku seseorang, begitu pula dengan aktivitas fisik seseorang. Semakin baik pengetahuan orang itu maka akan semakin baik ia dalam beraktivitas fisik. Hal ini juga sesuai dengan hasil uji keceratan 2 variabel didapatkan nilai OR 4,308, artinya

pengetahuan terhadap pola makan yang baik akan memiliki peluang 4,308 kali tidak mengalami kejadian kelebihan berat badan, begitupun sebaliknya.

Menurut Atkinson (2010) bahwa Hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* berkaitan dengan ketidakseimbangan pengeluaran energi yang masuk dan keluar. Sisa energi di dalam tubuh akibat rendahnya aktivitas fisik seseorang akan berubah menjadi lemak tubuh yang kemudian berhubungan dengan *overweight*.

Menurut peneliti adanya hubungan antara pengetahuan terhadap aktivitas fisik dengan kejadian kelebihan berat badan terjadi karena seperti yang sudah dinyatakan oleh penulis di atas, bahwa semakin baik pengetahuan seseorang maka akan semakin baik pula ia dalam berperilaku sehat yang dalam hal ini maka orang itu akan beraktivitas fisik baik, sehingga dengan demikian maka sudah tentu aktivitas fisik yang baik akan membakar kalori yang cukup banyak dan sudah tentu pula akan mencegah dari kejadian kelebihan berat badan, begitu pula dengan sebaliknya.

## KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan pada 122 orang siswa di SMA Daarul Mukhtarin Tangerang maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan distribusi frekuensi diketahui mayoritas tidak mengalami kejadian kelebihan berat badan yaitu sebanyak 81 orang (66,4%), pengetahuan terhadap pola makan yang baik yaitu sebanyak 67 orang (54,9%), pengetahuan terhadap aktivitas fisik yang baik yaitu sebanyak 67 orang (58,2%).
2. Ada hubungan antara pengetahuan terhadap pola makan dengan kejadian kelebihan berat badan di SMA Daarul Mukhtarin Tangerang, terbukti dari hasil uji statistik dimana *P Value* 0,000 dengan nilai OR 4,308.
3. Ada hubungan antara pengetahuan terhadap aktivitas fisik dengan kejadian kelebihan berat badan di SMA Daarul Mukhtarin Tangerang, terbukti dari hasil uji statistik dimana *P Value* 0,000 dengan nilai OR 4,480.

## SARAN

1. Institusi Keperawatan

Diharapkan dapat dijadikan salah satu bahan pendidikan keperawatan yang dapat diberikan kepada mahasiswa kesehatan khususnya keperawatan untuk lebih memperhatikan serta melatih pemberian penyuluhan mengenai status gizi, sehingga dengan demikian dapat dicegah kejadian kelebihan berat badan.

2. SMA Daarul Mukhtarin Tangerang

Diharapkan dapat berkolaborasi dengan instansi kesehatan terkait untuk melakukan kegiatan-kegiatan guna meningkatkan pengetahuan siswa tentang gizi sehingga dapat dicegah kejadian kelebihan berat badan dan dapat terbentuk siswa-siswa yang sehat.

3. Responden

Diharapkan agar dapat terus meningkatkan pengetahuannya terkait masalah pola makan dan aktivitas fisik melalui berbagai media di era yang modern ini, sehingga dengan meningkatnya pengetahuan maka akan terbentuk perilaku

kesehatan yang baik pula dan juga akan dapat mencegah kejadian kelebihan berat badan.

#### 4. Peneliti Selanjutnya

Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan tingkat pengetahuan siswa terhadap pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian kelebihan berat badan di lokasi yang berbeda dengan cakupan lokasi yang lebih luas misalnya di tingkat desa atau kelurahan sehingga dapat diperoleh hasil yang lebih baik lagi.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adi. 2017. *Gizi Kesehatan Masyarakat*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Adriani & Wirjatmadi. 2012. *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta : Kencana Prenada Media Group.
- Almatsier, S. 2014. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, cetakan kesembilan. Jakarta, Gramedia Pustaka Utama
- Arisman. 2010. *Buku Ajar Ilmu Gizi : Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta : EGC.
- Atkinson. 2010. *Pengantar psikologi*. Jakarta : Penerbit Erlangga
- Azwar, S. 2014. *Sikap Manusia (Teori dan Pengukurannya)*. Yogyakarta : Pustaka : Pelajar.
- Barasi, ME. 2012. *At a Glance ilmu gizi*. Jakarta : Erlangga.
- Damayanti. 2013. *Obesitas pada Anak dan permasalahannya*. Yogyakarta : Nuha Medika
- Dirjen Binkesmas. 2012. *Rencana Aksi Nasional Pangan dan Gizi*. Jakarta : Depkes RI.
- Doloksaribu. 2017. *Perencanaan Menu untuk Penderita Kegemukan*. Cetakan VIII. Jakarta : Penebar Swadaya.
- Gestile. 2011. *The Multiple Dimension of Video Game Effect. Child Development Perspective*, Volume 5, Number 2, 2011, 75-8.
- Hasdinah. 2014. *Pemanfaatan Gizi, Diet, dan Obesitas*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Hastono. 2017. *Analisis Data Pada Bidang Kesehatan*. Jakarta : Rajawali Pers
- Henuhili. 2010. *Dasar – Dasar Ilmu Gizi*. Malang. Universitas Muhammadiyah Malang Press.
- Hidayat, et al. 2010. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta : Salemba Medika
- Kemenkes, RI. 2011. *Buku Kader Posyandu: Dalam Usaha Perbaikan Gizi Keluarga*. Jakarta.
- Kemenkes, RI. 2011. *Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2010-2014*. Jakarta.
- Kemenkes, RI. 2018. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kharismawati, R.S. 2010. *Hubungan Tingkat Asupan Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat, Dan Serat Dengan Status Obesitas Pada Siswa SD*. Skripsi. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Khomsan, A. 2014. *Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan*. Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumberdaya keluarga. Fakultas Pertanian, Institut Pertanian Bogor.



- Kusfriyandi. 2017. *Pengaturan makanan dan diet untuk penyembuhan penyakit*. Jakarta : EGC
- Marpaung, dkk. 2015. *Hubungan Pengetahuan, Pola Makan, Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara Tahun 2015*. Medan : FKM-USU
- Musadat. 2010. *Dasar – Dasar Ilmu Gizi*. Malang : Malang Press.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Nurfatimah. 2014. *Kebutuhan Gizi Remaja*. Padang : Media Informasi Gizi dan Kesehatan Depkes RI. Padang
- Palupi. 2014. *Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi Status Gizi Baik dan Gizi Kurang Pada Balita Di Desa Dukuwaluh Kecamatan Kembaran Kabupaten Banyumas*. Purwokerto : Kementerian Pendidikan Dan Kebudayaan Universitas Jenderal Soedirman
- Pramudita. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Kegemukan*. Yogyakarta: CV. Andi Offset
- Proverawati. 2010. *Obesitas dan Gangguan Perilaku Makan Pada Remaja*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Purwati. 2015. *Perencanaan Menu untuk Penderita Kegemukan*. Jakarta: Swadaya
- Putra, WN. 2017. *Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik Dan Aktivitas Sedentari Dengan Overweightdi Sma Negeri 5 Surabaya*. Surabaya : FKM-UNAIR
- Ria Setiasari, dan Fabella Pebrianti. 2018. *Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Seimbang Dengan Perilaku Pemenuhan Gizi Pada Balita Usia 3-5 Tahun Di Wilayah Kerja Puskesmas Periuk Jaya Kota Tangerang*. Jurnal Kesehatan Stikes Yatsi Tangerang Vol.VI N0.2.
- Sari, et al. 2012. *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Jakarta : EGC.
- Soetjningsih. 2012. *ASI Petunjuk Untuk Tenaga Kesehatan*. Jakarta : EGC.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kombinasi*. Bandung : Alfabet.
- Sulistyoningsih. 2011. *Gizi Untuk Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta : Sagung Seto
- Supariasa, dkk. 2012. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Syarif. 2012. *Obesitas Pada Anak Dan Permasalahannya*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Tunas. 2012. *Memahami dan memecahkan masalah dengan pendekatan sistem*. Jakarta : PT Nimas Multima.
- WHO. 2017. *Obesity and overweight*. WHO technical report series. Geneva: WHO.
- Widiantini dan Tafal. 2014. *Aktivitas Fisik, Stress, dan Obesitas Pada Pegawai Negeri Sipil*. Jakarta : FKM-UI