

KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI SMA ANTARTIKA SIDOARJO

THE INCIDENCE OF OBESITY IN ADOLESCENTS IN ANTARTIKA HIGH SCHOOL IN SIDOARJO

¹Arum Nevita Ningrum, ²Supriyanto, ²Padoli Padoli

¹Perawat PT Medmax Global Indotama, Indonesia

²Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Surabaya

*E-mail: padolipolteksby@yahoo.co.id

ABSTRAK

Obesitas pada remaja merupakan masalah yang kompleks. Suatu kelainan atau penyakit yang terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar sehingga menyebabkan terjadinya penimbunan lemak dalam tubuh secara berlebihan. Penyebab obesitas antara lain: faktor genetik, faktor aktivitas fisik, pola makan, gaya hidup dan faktor gender. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan metode *cross sectional study*. Penelitian bertujuan mengetahui obesitas dan mengidentifikasi obesitas berdasarkan faktor genetik, faktor aktivitas fisik, pola makan, gaya hidup dan faktor gender di SMA Antartika Sidoarjo dengan jumlah subyek penelitian sebanyak 50 orang. Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 5 April 2019. Hasil penelitian menunjukkan siswa di SMA Antartika hampir setengahnya (28%) mengalami obesitas, hampir setengahnya (40%) mengalami berat badan berlebih atau gemuk dan hampir setengahnya (32%) normal. Siswa yang mengalami obesitas sebagian kecil (20%) dengan tidak diikuti adanya faktor genetik, sebagian kecil (20%) dengan diikuti adanya faktor aktivitas fisik yang ringan, sebagian kecil (18%) dengan diikuti adanya pola makan asupan berlebihan, sebagian kecil (16%) dengan diikuti adanya gaya hidup cukup dan hampir setengahnya (28%) yang mengalami obesitas adalah perempuan. Dari hasil penelitian ini, diharapkan pendidik maupun peserta didik dapat lebih meningkatkan aktivitas fisik atau kegiatan dengan intensitas berat.

Kata Kunci : Obesitas, Faktor Genetik, Faktor Aktivitas Fisik, Pola Makan, Gaya Hidup dan Faktor Gender

ABSTRACT

Childhood obesity is a complex problem. Health problem that occurs because of an imbalance between energy intakes with energy out this causing the accumulation of fat tissues in the body excessively. Causes of obesity include: genetic factors, physical activity factors, diet, lifestyle and gender factors. The type of research used is descriptive research with a cross sectional study method. The study aimed to determine obesity and identify obesity based on genetic factors, physical activity factors, dietary patterns, lifestyle and gender factors in the Antartic Senior High School in Sidoarjo with the number of research subjects as many as 50 people. Data collection was conducted on April 5, 2019. The results showed that students in the Antartika senior high school in Sidoarjo are almost half (28%) obese, almost half (40%) experience excess weight or fat and almost half (32%) are normal. Obese students are small (20%) with no genetic factors being followed, a small proportion (20%) with mild physical activity factors, a small proportion (18%) with excessive dietary intake, a small proportion (16%) with adequate lifestyle and almost half (28%) of those who are obese are woman. The results of this study it's expected that educators and students can further increase physical activity or activities with heavy intensity.

Keywords: Obesity, Genetic Factors, Physical Activity Factors, Dietary Patterns, Lifestyle and Gender Factors

PENDAHULUAN

Obesitas merupakan kondisi medis berupa kelebihan lemak tubuh yang terakumulasi sedemikian rupa sehingga menimbulkan dampak merugikan bagi kesehatan yang kemudian menurunkan harapan hidup. (Yahya, 2017). Kriteria obesitas jika Indeks Masa Tubuh lebih dari 23,0. Kondisi tersebut disebabkan oleh

ketidakseimbangan antara konsumsi energi dan kebutuhan energi, yaitu konsumsi makanan (yang terlalu banyak) dibandingkan dengan kebutuhan atau pemakaian energi (yang lebih sedikit) akibat pola makan yang tidak sehat. Pola makan yang tidak sehat seperti melewatkan sarapan, makan dalam porsi besar sekaligus, makan tengah malam,

makan saat stress dan kecenderungan gemar mengonsumsi makanan tinggi kalori dan lemak seperti sosis, pizza dan *soft drink*. Pada remaja biasanya senang dengan pola makan tersebut sehingga menimbulkan efek yang kurang bagus terhadap kesehatan mereka. Dan juga sebagian remaja yang mempunyai aktivitas padat di luar rumah seringkali melupakan waktu untuk makan sehingga menimbulkan rasa sakit. (Proverawati, 2010)

Prevalensi obesitas meningkat drastis dalam satu dekade terakhir di seluruh dunia. Hal ini menyebabkan gizi menjadi salah satu masalah yang perlu mendapatkan perhatian serius. Obesitas tidak hanya sebuah konsekuensi dari pola hidup tidak sehat sehingga menimbulkan risiko signifikan terhadap kesehatan dan gangguan penampilan. Obesitas yang menjadi pandemik di dunia saat ini merupakan masalah yang sangat kompleks. Keberadaannya sudah selayaknya dianggap sebagai penyakit dan faktor risiko untuk penyakit lainnya.

Berdasarkan hasil penelitian *National Health and Nutrition Examination Survey* tahun 2009-2010 di Amerika presentase obesitas berdasarkan kelompok umur, anak usia 2-5 tahun sebesar 26,7%, usia 6-11 tahun sebesar 32,6% dan usia 12-19 tahun sebesar 33,6%. Hal ini menunjukkan bahwa prevalensi obesitas tertinggi pada anak usia 12-19 tahun. Pada tahun 2009-2010 Asia memiliki prevalensi *overweight* sebesar 26,4% pada anak laki-laki dan 16,8% pada anak perempuan. (NOO, 2011).

Data Riskesdas tahun 2013 menunjukkan bahwa prevalensi gizi lebih secara nasional pada remaja umur 13-15 tahun di Indonesia sebesar 10,8% terdiri dari 8,3% gemuk dan 2,5% sangat gemuk atau obesitas. Prevalensi gizi lebih pada remaja umur 16-18 tahun mengalami peningkatan yang signifikan dari tahun 2007 sebesar 1,4% menjadi 7,3% pada tahun 2013. (Depkes, 2013)

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan metode *cross sectional study* yaitu suatu penelitian untuk mempelajari faktor-faktor risiko dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (*point time approach*) yang bertujuan mengidentifikasi obesitas berdasarkan faktor genetik, aktivitas fisik, pola makan, gaya hidup dan gender pada SMA Antartika Sidoarjo. Proses

Variabel dalam penelitian ini faktor-faktor obesitas pada remaja yang meliputi : faktor genetic, aktivitas fisik, pola makan, gaya hidup dan jenis kelamin. Instrumen pengumpulan data pada penelitian ini adalah menggunakan kuesioner yang disesuaikan

Penyebab terjadinya obesitas antara lain, faktor genetik, faktor aktivitas fisik, pola makan, gaya hidup, faktor gender, fisiologi, kerusakan pada salah satu bagian otak, obat dan faktor psikis. Oleh karena remaja sedang dalam masa pertumbuhan maka menurunkan berat badan remaja harus dilakukan dengan perhitungan yang tepat agar tidak mengganggu pertumbuhannya. Maka pengobatan obesitas sebaiknya melibatkan kombinasi berbagai metode berupa *behaviour modification*, pengaturan diet, berlatih fisik, obat-obatan, serta penggunaan alat-alat maupun pembedahan. Pengaturan gizi dan aktivitas fisik yang dilakukan secara bersama-sama terbukti mampu mencegah dan menurunkan dampak dari obesitas. (Yahya, 2017)

Obesitas juga mempunyai dampak bagi kesehatan yaitu dapat menyebabkan berbagai masalah ortopedik, termasuk nyeri punggung bagian bawah dan memperburuk *osteoarthritis* (terutama di daerah pinggul, lutut, dan pergelangan kaki). Obesitas juga dapat menimbulkan terjadinya berbagai macam jenis penyakit yang serius, seperti: Diabetes Militus, hipertensi dan stroke, jantung, *Coronary Artery Disease*, ginjal, *Gallbladder Disorders* dan bahkan risiko kematian. (Priyoto, 2010)

Melihat begitu besarnya risiko yang timbul akibat obesitas maka diperlukan suatu upaya untuk menurunkan risiko obesitas pada remaja. Kajian terhadap faktor risiko terjadinya obesitas diperlukan untuk mencegah terjadinya obesitas pada remaja dengan berat badan normal. Dan pada SMA Antartika Sidoarjo terdapat kurang lebih 60 siswa yang mengalami obesitas. Tujuan penelitian ini adalah menjelaskan Kejadian Obesitas pada Siswa di SMA Antartika Sidoarjo.

METODE PENELITIAN

pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode *cross sectional* dengan melakukan observasi, wawancara dan pengisian kuisisioner. Populasi dalam penelitian adalah semua subjek penelitian yang memenuhi kriteria yang ditetapkan (Nursalam, 2011). Populasi dalam penelitian ini adalah kelas 11 IPA dan 11 IPS 1 SMA Antartika Sidoarjo dengan besar sampel 50 siswa yang dipilih secara non random..

dengan tujuan penelitian dan mengacu pada konsep dan teori yang telah dibuat. Pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk mengetahui Indeks Masa Tubuh (IMT) responden dengan menggunakan timbangan dan *structure meter*. Pengukuran variabel

faktor aktivitas fisik menggunakan kuesioner. perhitungan PAL (*Physical Activity Level*). Pengukuran variabel pola makan menggunakan kuesioner. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner FFQ (*Food Frequency Questioner*) (Betzabeth Slater, 2010). Dan pada kuesioner *Food Frequency Questioner*. Pengukuran variabel gaya hidup menggunakan kuesioner ASAQ (*Adolescent Sedentary Activity Questioner*) yang sudah dimodifikasi dengan metode *recall* dan *record* (Hardy, 2007). Data faktor penyebab obesitas dan pengetahuan tentang obesitas pada remaja di kelompok siswa-siswi SMA Antartika Sidoarjo di presentasikan dalam bentuk tabel atau diagram. Analisa deskriptif bertujuan untuk mendiskripsikan masing-masing variabel

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik

Karakteristik siswa SMA Antartika Sidoarjo sebagian besar (66%) berusia 16 tahun dan sebagian besar (54%) berjenis kelamin perempuan. Data selengkapnya dapat dilihat pada tabel 1

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Siswa SMA Antartika Sidoarjo April 2019

Jenis Kelamin	f	Presentase
Laki-laki	23	46
Perempuan	27	54
Umur	f	Presentase
15 Tahun	8	16
16 Tahun	33	66
17 Tahun	9	18
Jumlah	50	100

2. Kejadian obesitas

Hasil penelitian didapatkan hampir setengahnya (28%) siswa SMA Antartika Sidoarjo mengalami obesitas, hampir setengahnya (40%) mengalami berat badan berlebih atau gemuk dan hampir setengahnya (32%) normal (lihat tabel 2)

Menurut WHO obesitas didefinisikan sebagai gangguan gizi yang ditandai dengan akumulasi lemak yang berlebih atau abnormal yang dapat mempengaruhi kesehatan. Obesitas adalah akumulasi jaringan lemak yang meningkatkan risiko penyakit. Obesitas merupakan keadaan patologis karena terdapatnya penimbunan lemak yang berlebihan dari yang diperlukan untuk fungsi tubuh. Ditinjau dari segi kesehatan obesitas merupakan salah satu penyakit salah gizi,

yang diakibatkan oleh konsumsi makanan yang melebihi kebutuhan.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kejadian Obesitas Siswa di SMA Antartika Sidoarjo April 2019

Kategori	f	Presentase
IMT		
Kurus (IMT < 18.5)	0	0
Normal (IMT 18.5 - <25)	16	32
Gemuk (IMT 25-29)	20	40
Obesitas (IMT 30)	14	28
Jumlah	50	100

Kejadian obesitas pada siswa di SMA Antartika Sidoarjo menunjukkan hampir setengahnya (28%) siswa mengalami obesitas. Hasil ini lebih besar dari hasil penelitian yang dilakukan Edison (2014) di SMPN 08 Alang Lawas Padang menunjukkan bahwa presentase klasifikasi Indeks Masa Tubuh (IMT) siswa Obesitas (8,21%), gemuk (11,79%) dan terbanyak normal yaitu 76,41%. Pada penelitian ini yang digolongkan sebagai obesitas adalah siswa dengan Indeks Masa Tubuh (IMT) obesitas dan berat badan lebih atau gemuk sehingga didapatkan presentase sebesar 20%. Obesitas sering terjadi pada remaja perkotaan karena pengaruh gaya hidup *sedentary lifestyle* yaitu aktivitas dengan intensitas yang ringan dan pola makan yang sering mengkonsumsi *fast food* atau makanan cepat saji dibandingkan dengan mengkonsumsi sayuran atau makanan sehat lainnya. Dengan demikian diharapkan remaja lebih meningkatkan kegiatan atau aktivitas dengan intensitas yang berat dan menghindari makanan cepat saji atau *fast food*.

3. Faktor Genetik Dan Kejadian Obesitas

Berdasarkan hasil penelitian kejadian obesitas pada siswa di SMA Antartika Sidoarjo dikarenakan faktor genetik yaitu hampir setengahnya (36,3%), selain itu juga terdapat kejadian berat badan lebih dengan diikuti adanya faktor genetik yaitu hampir setengahnya (63,4%). Data selengkapnya dapat dilihat pada table 3,

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Faktor Genetik Siswa di SMA Antartika Sidoarjo berdasarkan kejadian obesitas, April 2019

Faktor Genetik	Kategori Obesitas						Jumlah	
	Normal		BBL		Obesitas		f	%
	f	%	f	%	f	%		
Ya	0	0,0	7	63,6	4	36,4	11	100,0
Tidak	16	41,0	13	33,3	10	25,7	39	100,0
Jumlah	16	32,0	20	40,0	14	28,0	50	100,0

Kegemukan dapat diturunkan dari generasi sebelumnya pada generasi berikutnya di dalam sebuah keluarga. Itulah sebabnya kita seringkali menjumpai orang tua yang gemuk cenderung memiliki anak-anak yang gemuk pula. Dalam hal ini nampaknya faktor genetik telah ikut campur dalam menentukan jumlah unsur sel lemak dalam tubuh. Hal ini dimungkinkan karena pada saat ibu yang obesitas sedang hamil maka unsur sel lemak yang berjumlah besar dan melebihi ukuran normal, secara otomatis akan diturunkan kepada sang bayi selama dalam kandungan. (Abdul Salam, 2010)

Kejadian obesitas pada siswa di SMA Antartika Sidoarjo menunjukkan hampir setengahnya (36,3%) siswa yang mengalami obesitas dengan diikuti faktor genetik atau keturunan. Hasil ini setara dengan penelitian yang dilakukan oleh Mifbakhuddin pada tahun 2009 pada anak Sekolah Menengah Pertama di Kecamatan Semarang Timur Kodia Baru. Penelitian tersebut menyatakan bahwa 36,7% dengan diikuti faktor genetik atau keturunan pada siswa Sekolah Menengah Pertama yang mengalami obesitas. Peningkatan risiko menjadi obesitas tersebut kemungkinan disebabkan oleh faktor lingkungan atau kebiasaan dalam keluarga.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Siswa di SMA Antartika Sidoarjo berdasarkan kejadian obesitas, April 2019

Aktivitas Fisik	Kategori Obesitas						Jumlah	
	Normal		BBL		Obesitas		f	%
	f	%	f	%	f	%		
Ringan	6	25,0	8	33,3	10	41,7	24	100,0
Sedang	9	50,0	7	38,9	2	11,1	18	100,0
Berat	1	12,5	5	62,5	2	25,0	8	100,0
Jumlah	16	32,0	20	40,0	14	28,0	50	100,0

Menurut Geyrald (2006) menjelaskan bahwa gaya hidup tidak aktif dapat dikatakan sebagai penyebab utama obesitas. Hal ini didasari oleh aktivitas fisik dan latihan fisik yang teratur dapat meningkatkan massa otot dan mengurangi massa lemak tubuh, sedangkan aktivitas fisik

Kejadian obesitas pada siswa di SMA Antartika Sidoarjo menunjukkan hampir setengahnya (41,7%) siswa yang mengalami obesitas dengan diikuti faktor aktivitas fisik

Berdasarkan pembahasan yang telah dipaparkan, dapat diketahui bahwa kejadian obesitas tidak selalu diikuti oleh adanya faktor genetik. Karena jika ayah atau ibu mengalami obesitas maka anaknya belum tentu mengalami obesitas. Namun, meskipun begitu untuk orang tua yang mengalami obesitas diharapkan dapat mengatur pola makan dan melakukan olahraga secara rutin

4. Faktor Aktivitas Fisik Dan Katagori Obesitas

Berdasarkan hasil penelitian kejadian obesitas pada siswa di SMA Antartika Sidoarjo yaitu hampir setengahnya (41,7%) yang mengalami obesitas dengan diikuti aktivitas fisik yang ringan, sebagian kecil (11%) yang mengalami obesitas dengan diikuti adanya faktor aktivitas fisik yang sedang, dan sebagian kecil (25%) yang mengalami obesitas dengan diikuti adanya faktor aktivitas fisik yang berat. Selain itu juga terdapat kejadian berat badan lebih yaitu hampir setengahnya (33,3%) dengan diikuti aktivitas fisik ringan, hampir setengahnya (38,9%) dengan diikuti aktivitas fisik sedang dan sebagian besar (62,5%) dengan diikuti aktivitas fisik yang berat. Data selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4

yang tidak adekuat dapat meyebabkan pengurangan massa otot dan peningkatan adipositas. Oleh karena itu pada orang obesitas, peningkatan aktivitas fisik dipercaya dapat meningkatkan pengeluaran energi melebihi asupan makanan, yang berimbas penurunan berat badan.

yang ringan. Hasil ini lebih kecil dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Mexitalia, dkk (2005) pada remaja usia 16-18 tahun yang menunjukkan hasil 86% bahwa aktivitas fisik

dengan intensitas yang ringan dapat mempengaruhi obesitas. Remaja yang kurang melakukan aktivitas fisik berisiko mengalami obesitas 7,588 kali lebih besar dari remaja yang beraktivitas fisik cukup, karena kurangnya aktivitas fisik menyebabkan menumpuknya lemak tubuh berlebihan. Kemajuan teknologi masa kini membuat para remaja lebih sering menghabiskan waktu dengan duduk berjam-jam bermain *smartphone*, main komputer dan menonton TV sehingga kurang melakukan aktivitas fisik lain seperti berjalan kaki atau berolahraga. Dengan demikian diharapkan remaja dapat mengurangi hal-hal tersebut dan lebih meningkatkan kegiatan atau aktivitas fisik seperti mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Pola Makan Siswa di SMA Antartika Sidoarjo berdasarkan kejadian obesitas, April 2019

Pola Makan	Kategori Obesitas							
	Normal		BBL		Obesitas		Jumlah	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Asupan Kurang	3	60,0	2	40,0	0	0,0	5	100,0
Normal	4	25,0	7	43,8	5	31,2	16	100,0
Asupan Berlebihan	9	31,0	11	37,9	9	31,1	29	100,0
Jumlah	16	32,0	20	40,0	14	28,0	50	100,0

Menurut WHO faktor lain penyebab obesitas adalah perilaku makan yang tidak baik. Perilaku makan yang tidak baik disebabkan oleh beberapa sebab, diantaranya adalah karena lingkungan dan sosial. Perilaku makan yang tidak baik pada masa kanak-kanak sehingga terjadi kelebihan nutrisi juga memiliki kontribusi dalam obesitas. Hal ini didasarkan karena kecepatan pembentukan sel-sel lemak yang baru terutama meningkat pada tahun-tahun pertama kehidupan dan makin besar kecepatan penyimpanan lemak, makin besar pula jumlah sel lemak. Oleh karena itu, obesitas pada remaja cenderung mengakibatkan obesitas pada dewasa nanti.

Kejadian obesitas pada siswa di SMA Antartika Sidoarjo menunjukkan hampir setengahnya (31%) siswa yang mengalami obesitas dengan diikuti pola makan asupan berlebihan. Hasil ini setara dengan penelitian yang dilakukan Tessmer, dkk (2006) di SMA Negeri 4 Tasikmalaya menunjukkan hasil 31,2% siswa yang mengalami obesitas dengan diikuti pola makan yang berlebih. Perubahan pola dan frekuensi makan *fast food* dapat menyebabkan risiko terjadinya obesitas pada remaja SMU sebesar 2,49 kali. Kebiasaan tersebut meliputi frekuensi makan dan kebiasaan makan *fast food*. Hasil penelitian ini dipertegas dengan penelitian yang menunjukkan bahwa siswa-siswi yang

5. Pola Makan Dan Kejadian Obesitas

Berdasarkan hasil penelitian kejadian obesitas pada siswa di SMA Antartika Sidoarjo dikarenakan pola makan normal yaitu (31,3%) hampir setengahnya dan dengan pola makan asupan berlebihan sebanyak (31%) hampir setengahnya. Namun pada kejadian berat badan lebih didapatkan hampir setengahnya (40%) dikarenakan pola makan defisit tingkat ringan, hampir setengahnya (43,8%) dikarenakan pola makan normal dan hampir setengahnya (38%) dikarenakan pola makan asupan berlebihan. Data selengkapnya dapat dilihat pada tabel 5

sering mengkonsumsi *fast food* minimal 3kali/minggu mempunyai risiko 3,28 kali menjadi gizi lebih.

Faktanya remaja saat ini memang lebih menggemari makanan cepat saji atau *fast food* dibandingkan makan sayuran. Mereka beranggapan bahwa makanan cepat saji lebih nikmat daripada makanan sehat lainnya. Namun mereka tidak pernah memikirkan dampak untuk kesehatannya. Maraknya makanan cepat saji saat ini memang sangat membawa dampak negatif untuk kesehatan remaja dan berpengaruh pada pola makan atau kebiasaan makan yang tidak sehat. Maka diharapkan remaja bisa lebih mengatur pola makan yang sehat dengan mengurangi mengkonsumsi makanan cepat saji atau *fast food* dan lebih mengkonsumsi sayuran atau buah-buahan

6. Gaya Hidup Dan Kejadian Obesitas

Hasil penelitian kejadian obesitas pada siswa di SMA Antartika Sidoarjo didapatkan sebagian kecil (25%) dikarenakan gaya hidup tinggi dan hampir setengahnya (30,7%) dikarenakan gaya hidup cukup. Selain itu juga terdapat kejadian berat badan lebih didapatkan hampir setengahnya (41,6%) dikarenakan gaya hidup tinggi dan hampir setengahnya (38,5%) dikarenakan gaya hidup cukup. Data selengkapnya dapat dilihat pada tabel 6

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Gaya Hidup Siswa di SMA Antartika Sidoarjo berdasarkan kejadian obesitas, April 2019

Gaya Hidup	Kategori Obesitas						Jumlah	
	Normal		BBL		Obesitas			
	f	%	f	%	f	%	f	%
Tinggi	8	33,4	10	41,6	6	25,0	24	100,0
Cukup	8	30,7	10	38,6	8	30,7	26	100,0
Jumlah	16	32,0	20	40,0	14	28,0	50	100,0

Perubahan gaya hidup menyebabkan terjadinya perubahan pengetahuan, sikap perilaku, pola makan, serta pemilihan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Selain itu perubahan gaya hidup juga menurunkan frekuensi dan intensitas aktivitas fisik yang dilakukan. Terjadi penurunan aktivitas fisik pada remaja digantikan dengan jenis permainan elektronik seperti *video game*. (Wulandari, dkk, 2016)

Kejadian obesitas pada siswa di SMA Antartika Sidoarjo menunjukkan hampir setengahnya (30,7%) siswa yang mengalami obesitas dengan diikuti gaya hidup yang cukup. Hasil ini lebih kecil dari hasil penelitian yang dilakukan Syamsir Wulandari, dkk (2016) pada remaja di SMP Negeri 1 Manado menunjukkan 45% siswa yang obesitas memiliki gaya hidup dengan rata-rata total MET 577,56 MET/minggu dan siswa tidak obesitas sebagian besar memiliki gaya hidup dengan rata-rata total MET 785,62 MET/minggu. Hal ini juga menunjukkan bahwa gaya hidup merupakan faktor risiko terhadap kejadian obesitas.

Berdasarkan pembahasan yang telah dipaparkan, dapat diketahui bahwa

masih banyaknya remaja yang memiliki gaya hidup dengan intensitas aktivitas yang ringan atau biasa disebut dengan *sedentary lifestyle*. Mereka cenderung menghabiskan waktu dengan aktivitas-aktivitas yang tidak mengeluarkan keringat. Dengan demikian diharapkan remaja dapat memulai untuk berolahraga sedikit demi sedikit. Mulai dari hal yang kecil dan sederhana seperti lari pagi atau berjalan kaki jika menuju tempat yang dekat. Kurangi berlama-lama duduk didepan televisi, komputer atau duduk berlama-lama.

7. Faktor Gender Dan Kejadian Obesitas

Berdasarkan hasil penelitian kejadian obesitas pada siswa di SMA Antartika Sidoarjo didapatkan hampir setengahnya (26%) berjenis kelamin laki-laki dan hampir setengahnya (29,6%) berjenis kelamin perempuan. Namun pada kejadian berat badan lebih hampir setengahnya (26%) berjenis kelamin laki-laki dan sebagian besar (51,9%) berjenis kelamin perempuan. Data selengkapnya dapat dilihat pada tabel 7

Tabel 7 Distribusi Frekuensi Faktor Gender Siswa di SMA Antartika Sidoarjo berdasarkan kejadian obesitas, April 2019.

Faktor Gender	Kategori Obesitas						Jumlah	
	Normal		BBL		Obesitas			
	f	%	f	%	f	%	f	%
Laki-laki	11	47,8	6	26,1	6	26,1	23	100,0
Perempuan	5	18,5	14	51,9	8	29,6	27	100,0
Jumlah	16	32,0	20	40,0	14	28,0	50	100,0

Menurut Hardiansyah (2017) mengatakan secara hakikat wanita lebih berisiko mengalami obesitas karena faktor hormon. Gangguan hormon kewanitaan yaitu estrogen dan progesteron dapat mempengaruhi sistem metabolisme sehingga

sangat berperan dalam meningkatkan risiko obesitas.

Kejadian obesitas pada siswa di SMA Antartika Sidoarjo menunjukkan hampir setengahnya (29,6%) siswa yang mengalami obesitas yaitu berjenis kelamin perempuan. Hasil ini lebih kecil dari penelitian yang

dilakukan Hariati Lestari, dkk (2016) pada SMA Negeri 4 Kendari yang menunjukkan distribusi responden berdasarkan jenis kelamin dari 89 responden terdapat laki-laki sebesar 47,2% dan perempuan sebesar 52,8%.

Berdasarkan hasil pembahasan yang telah dipaparkan, dapat diketahui bahwa perempuan cenderung mengalami obesitas karena faktor hormonal, kurang aktivitas fisik karena perempuan jarang memiliki aktivitas fisik yang rutin seperti laki-laki dan massa otot perempuan lebih sedikit dibanding laki-laki karena perempuan tubuhnya lebih banyak lemak dibanding otot. Purwati, Rahayuningsih, dan Salimar (2002) dalam Apriliniwathi, Padoli (2015), membagi obesitas berdasarkan letak timbunan lemak menjadi 2 tipe yaitu: tipe obesitas gynoid memiliki timbunan lemak pada bagian bawah tubuh, yaitu sekitar perut, pinggul, paha, dan pantat. Banyak dijumpai pada kaum wanita dengan bentuk tubuhnya seperti buah pir atau disebut obesitas perifer. Yang kedua tipe obesitas android lebih banyak diderita oleh laki-laki, dengan bentuk tubuh seperti apel atau disebut dengan obesitas abdominal. Ditandai dengan penumpukan lemak yang berlebihan di bagian tubuh sebelah atas. Oleh karena itu, perempuan yang mengalami obesitas diharapkan dapat menjaga berat badan dengan mengonsumsi makanan yang memiliki kandungan seimbang yaitu tinggi protein dan tinggi serat, rendah lemak dan rendah gula. Dan juga diharapkan untuk rutin melakukan olahraga atau meningkatkan aktivitas fisik dengan intensitas yang berat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang Obesitas Pada Remaja di SMA Antartika Sidoarjo dapat disimpulkan bahwa hampir setengahnya siswa kelas 11 mengalami obesitas. Hampir setengahnya (41,7%) siswa yang mengalami obesitas dengan diikuti adanya faktor aktivitas fisik yang ringan, genetik, pola makan asupan berlebihan, adanya gaya hidup cukup dan berjenis kelamin perempuan.

SARAN

Diharapkan remaja yang mengalami obesitas lebih mengatur pola makan yang sehat, berolahraga teratur, mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Untuk mengisi waktu luang sehingga dapat mengurangi remaja yang mengalami obesitas.

DAFTAR PUSTAKA

Abdul, Salam. 2010. *Faktor Kejadian Obesitas Pada Remaja. Jurnal MKMI*. Volume 6: 185-186

Apriliniwathi, PS. Padoli. 2015. *Obesitas berhubungan dengan peningkatan tekanan darah pada klien hipertensi. Jurnal Keperawatan*, Volume VIII No 1 April 2015, hal 34-40

Arikunto, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta

Betzabeth Slater.,2010.validation of a food frequency quetionare to assess the consumption of carotenoids,fruits and vegetables among adolescents the method of triads.cad saude publica,Rio de janeiro,26(11):2090-2100.

Biro, FM, dkk. 2010. *Childhood Obesity and Adult Morbidities. Jurnal Clin Nur*. Volume 91: 149

Kementrian Kesehatan. 2013. Riset Kesehatan Dasar, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan RI

Geyrald, dkk. 2006. *Obesity Epidemic. The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*. Volume 6: 89

Hariati, Lestari. 2016. *Overweight and Obesity. Jurnal Medika*. Volume 1: 7

Hardiansyah. 2017. *Faktor Gender pada Obesitas*. Tersedia di:

<https://faktor-gender-pada-obesitas> [diakses 21 Juni 2019]

Hardy LL, Booth ML, Okely AD, 2007. The reliability of the Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ). *Preventive Medicine*. 2007;45:71-74

Kurdanti, Weni, dkk. 2015. *Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Obesitas pada Remaja. Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. Volume 11: 180

Mexitalia, M, dkk. 2005. *Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Anak dengan*

Obesitas. Jurnal Mediamedika Volume 40: 2

Nursalam. (2011). *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika

Priyoto, 2015. *Perubahan Dalam Perilaku Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu

Proverawati, 2010. *Obesitas dan Gangguan Perilaku Makan pada*

Remaja. Yogyakarta: Nuha Medika

Syamsir, Wulandari. 2016. *Gangguan Kesehatan Pada Remaja Usia Sekolah*.

Jakarta: Pustaka Populer Obor
Tessmer, TA. 2006. *Conquering Childhood Obesity for Dummies*.
Indiana:Indianapolis
WHO. 2015. *Global Health Observatory (GHO) data obesity, Geneva, World*

Health Organization
Wulandari, Syamsinar, dkk. 2016. *Faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian*
Yahya, Nadjibah. 2017. *Kupas Tuntas Obesitas*. Solo: Tiga Serangkai Pustaka Mandiri