



Dampak Aktifitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di Kotamobagu

Impact of Physical Activity with Obesity Incidence in Adolescents in Kotamobagu

Moh. Rizki Fauzan*, Sarman

Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika, Kotamobagu, Indonesia
Email: mrrizkifauzan@gmail.com

Abstract

Obesity is a global public health problem and contributes to 2.6 million deaths worldwide each year. The prevalence of obesity has increased in various countries, including in Southeast Asia and South Asia. One of the causes of the high prevalence of obesity in adolescents is physical activity. This study aims to examine the effect of physical activity on incidence of obesity adolescents in Kotamobagu area of North Sulawesi. This type of research uses a case control study method which was carried out in public and private high schools in Kotamobagu from May to July 2022. The population is all teenagers from public and private high schools in Kotamobagu had active status many as 10,314 person. The research sample was 298 people who divided 2 groups of 149 cases and 149 controls and a total sample 298 people determined by Lemeshow formula. The results bivariate analysis using chi square test showed that in the group of adolescents with no obesity, the majority of class 1 SMA and 2 SMA were 62 people (41,6%) and 80 women (53,7%). Meanwhile, in the group of adolescents with obesity, the majority of class 1 SMA were 70 people (47%) and female were 99 people (66,4%). The results of the bivariate test showed that there was a significant effect between adolescent physical activity p value (0,000) on incidence of obesity in adolescents in Kotamobagu area. It is hoped that the central government of Kotamobagu should recommend starting frequent physical activity to be able to lose weight and also always pay attention to a healthy daily diet.

Keywords; obesity; physical activity; teenager

Abstrak

Obesitas merupakan masalah kesehatan dunia dan berkontribusi terhadap 2,6 juta kematian setiap tahun. Prevalensi obesitas telah meningkat di berbagai negara, termasuk Asia tenggara serta Asia Selatan. Salah satu penyebab tingginya jumlah prevalensi obesitas pada remaja adalah aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas pada remaja di wilayah kotamobagu Sulawesi Utara. Jenis penelitian ini menggunakan metode *case control study* yang dilaksanakan di SMA Negeri dan swasta yang ada di Kotamobagu sejak bulan Mei sampai Juli tahun 2022. Populasi adalah seluruh remaja SMA Negeri dan swasta yang ada di Kotamobagu yang berstatus aktif yaitu sebanyak 10.314 orang. Sampel penelitian sebanyak 298 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok kasus 149 orang

dan kontrol 149 orang sehingga total sampel sebanyak 298 orang yang ditentukan dengan rumus *lemeshow*. Hasil analisis data menggunakan analisis bivariat menggunakan uji *chi square* menunjukkan kelompok remaja dengan tidak obesitas mayoritas kelas 1 SMA dan 2 SMA yang masing-masing sebanyak 62 orang (41,6%) dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 80 orang (53,7%). Sementara, pada kelompok remaja dengan obesitas mayoritas kelas 1 SMA sebanyak 70 orang (47%) dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 99 orang (66,4%). Hasil uji bivariat menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik *p value* (0,000) terhadap kejadian obesitas pada remaja di wilayah Kotamobagu. Diharapkan kepada pihak pemerintah pusat kotamobagu sebaiknya menghimbau remaja mulai melakukan aktifitas fisik yang teratur untuk menurunkan berat badan dan juga selalu memperhatikan pola makan.

Kata kunci; aktifitas fisik; obesitas; remaja

PENDAHULUAN

Obesitas merupakan masalah Kesehatan masyarakat dunia dan berkontribusi terhadap 2,6 juta kematian di dunia setiap tahun. Prevalensi obesitas telah meningkat di berbagai negara, termasuk pada Asia tenggara serta Asia Selatan. Menurut data global pada tahun 2016, lebih dari 1,9 milyar orang dewasa berusia 18 tahun ke atas mengalami obesitas. Dari jumlah tersebut, ditemukan orang dewasa yang mengalami obesitas sebanyak lebih dari 650 juta orang.

Sekitar 13% populasi orang dewasa di dunia mengalami obesitas. selain itu, lebih dari 340 juta anak-anak dan remaja berusia 5-19 pada tahun 2016 juga mengalami obesitas atau kelebihan berat badan (WHO, 2018). Hal yang sama juga terjadi di Indonesia, prevalensi obesitas mengalami peningkatan setiap tahunnya. Tercatat jumlah prevalensi obesitas sejak tahun 2003 sebesar 10,5% dan mengalami peningkatan pada tahun 2018 sebesar 21,8%. Tiga provinsi dengan prevalensi obesitas paling tinggi di Indonesia yaitu provinsi Sulawesi Utara, DKI Jakarta dan Kalimantan Timur (Kemenkes RI, 2019). Obesitas sendiri sudah berada pada level yang bisa dikatakan gawat, yaitu lanjutan dari gizi lebih yang telah semakin parah karena dalam 30 tahun terakhir gizi lebih atau overweight telah mengalami peningkatan. Remaja yang mengalami obesitas, 80% memiliki peluang saat dewasa nanti mengalami obesitas. Remaja yang sepanjang hidupnya mengalami obesitas juga akan berisiko lebih tinggi untuk mengalami beberapa penyakit serius seperti stroke, asma, diabetes, kardiovaskuler serta kanker yang tentunya bisa berakhir dengan kematian (Wu *et al.*, 2021). Obesitas yang tinggi pada remaja akan meningkatkan resiko penyakit degeneratif saat dewasanya. Obesitas di pengaruhi oleh faktor yang tidak bisa di modifikasi yaitu genetik, etnik, jenis kelamin dan umur serta faktor yang bisa di modifikasi yaitu asupan nutrisi, gaya hidup dan aktivitas fisik.

Keluarga yang memiliki banyak anak terutama dengan kondisi ekonomi kurang tidak akan dapat memberikan perhatian dan makanan yang cukup pada seluruh anak-anaknya. Berat lahir merupakan indikator untuk kelangsungan hidup, pertumbuhan, kesehatan jangka panjang dan pengembangan psikososial dan juga mencerminkan secara mendasar kualitas perkembangan intra uterin dan pemeliharaan kesehatan mencakup pelayanan kesehatan yang diterima oleh ibu selama kehamilannya. (Sarman and Darmin, 2021)

Diantara faktor yang bisa dimodifikasi aktivitas fisik merupakan faktor yang paling dominan terjadinya obesitas (Darvishi *et al.*, 2013). Kemajuan teknologi yang semakin maju dari tahun ketahun memberikan kemudahan terhadap gaya hidup remaja serta menurunkan angka aktivitas fisik dalam

kegiatan sehari-hari. Aktifitas fisik, remaja saat ini cenderung tidak memiliki kegiatan yang banyak. Banyak diantara remaja hanya aktif di sekolah saja, remaja lebih menyukai aktivitas-aktivitas ringan mirip bermain game di smartphone dan berkumpul di kawasan kuliner junk food (Prima, Andayani and Abdullah, 2018).

Keadaan obesitas terjadi jika makanan sehari-harinya mengandung energi yang melebihi kebutuhan. Terutama zat gizi makro yang menyebabkan kegemukan bila dimakan secara berlebihan. Zat gizi ini akan disimpan dalam bentuk lemak tubuh dan akan meningkatkan berat badan secara keseluruhan. Pola makan yang dimiliki oleh remaja diperoleh melalui proses yang menghasilkan kebiasaan makan yang terjadi sejak dini sampai dewasa dengan berbagai pengarahan dan bimbingan dari orang tua tentang makanan yang harus dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan asupan makanan (Akbar, 2020). Pola konsumsi kuliner serta aktivitas fisik menjadi beberapa faktor pendorong primer bagi remaja buat mengalami obesitas. Maka penelitian ini akan memastikan kembali apakah terdapat pengaruh antara aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas pada remaja

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian studi analitik observasional dengan menggunakan desain case control study yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas pada remaja di wilayah kotamobagu dengan cara membandingkan kelompok kasus (remaja dengan obesitas) dengan kelompok kontrol (remaja dengan tidak obesitas). Sampel diambil dengan menggunakan teknik Purposive Sampling. Sampel dalam penelitian ini terbagi dalam dua kelompok yang terdiri dari kelompok remaja yang mengalami obesitas dan kelompok remaja yang tidak mengalami obesitas yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja SMA 1, SMA 2, MAN 1, dan SMK 1 karena telah mewakili setiap wilayah yang ada di kotamobagu berdasarkan data dari Dinas Pendidikan kotamobagu Tahun 2022. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 298 responden yang ditentukan dengan rumus lemeshow. Analisis data menggunakan analisis bivariat menggunakan uji chi square.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui distribusi frekuensi dari remaja di Kotamobagu dimana remaja yang diteliti dikelompokkan menjadi dua kelompok yakni tidak obesitas dan obesitas. Pada kelompok remaja dengan tidak obesitas mayoritas kelas 1 SMA dan 2 SMA yang masing-masing sebanyak 62 orang (41,6%) dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 80 orang (53,7%). Sementara, pada kelompok remaja dengan obesitas mayoritas kelas 1 SMA sebanyak 70 orang (47%) dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 99 orang (66,4%).

Tabel 1. Distribusi Responden berdasarkan Karakteristik

Karakteristik Responden	Tidak Obesitas		Obesitas		Total	
	n	%	n	%	N	%
Kelas						
X SMA	62	41,6	70	47	132	44,3
XI SMA	62	41,6	56	37,6	118	39,6
XII SMA	25	16,8	23	15,4	48	16,1
Jenis Kelamin						
Laki-laki	69	46,3	50	33,6	119	39,9
Perempuan	80	53,7	99	66,4	179	60,1
Jumlah	149	100	149	100	298	100

Diketahui dari tabulasi silang antara faktor aktivitas fisik dengan kejadian obesitas, bahwa dari 298 remaja Kotamobagu yang diamati 170 remaja yang memiliki aktivitas kurang 105 (70,5%) diantaranya merupakan remaja dengan status gizi obesitas. Sementara 128 remaja yang memiliki aktivitas aktif, 84 (56,4%) diantaranya merupakan remaja dengan status gizi normal atau tidak obesitas. Pada hasil analisis dengan chi square diperoleh nilai *p value* 0,000 dengan nilai *odds ratio* sebesar 3,084. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel faktor aktivitas fisik dengan kejadian obesita pada remaja sekolah, dimana remaja yang kurang aktif dalam aktivitas sehari-harinya berisiko mengalami kejadian obesitas sebesar 3 kali lebih tinggi dibandingkan dengan remaja sekolah yang aktif dalam kegiatan sehari- harinya.

Tabel 2. Hubungan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di Wilayah Kotamobagu

Aktifitas Fisik	Kejadian Obesitas				Total	<i>p value</i>	OR	95% <i>Convidance Interval</i>	
	Tidak Obesitas		Obesitas						
	n	%	n	%					N
Aktif	84	56,4	44	29,5	128	43	0,000	3,084	1,912- 4,975
Tdk Aktif	68	43,6	105	70,5	170	57			
Jumlah	149	100	149	100	298	100			

Pembahasan

Obesitas pada remaja dapat diatasi dengan melakukan aktivitas fisik. Secara tradisional, aktivitas fisik seperti melakukan kegiatan olahraga telah menjadi strategi yang efektif dalam pencegahan dan pengobatan untuk obesitas, tetapi jumlah yang disarankan aktivitas fisik berbeda untuk orang dewasa dan anak-remaja. Rekomendasi untuk orang dewasa adalah paling sedikit dua jam per minggu olahraga sedang atau paling sedikit 75 menit perminggu latihan yang giat, tetapi rekomendasi untuk anak-remaja adalah jauh lebih tinggi, setidaknya 60 menit per hari aktivitas fisik. Hasil penelitian ini juga didukung oleh beberapa hasil penelitian terdahulu, (Kurniawan, 2017) menemukan bahwa tingginya intensitas bermain game *online* memberikan berbagai macam dampak atau pengaruh baik itu terhadap fisik maupun psikis individu. Dampak fisik dapat berupa kelelahan pada anggota tubuh karena terlalu lama bermain game yang menyebabkan kesehatan badan menurun sehingga mudah sakit (Alman *et al.*, 2020).

Dari penelitian ini data responden didapatkan melalui wawancara melalui kuesioner aktivitas fisik secara individu. Berdasarkan penelitian ini dapat diketahui bahwa sebanyak 170 reponden memiliki aktivitas fisik yang jarang. Banyak hal yang menyebabkan masih banyaknya aktivitas fisik jarang terjadi pada siswa salah satunya adalah siswa sekarang ini lebih banyak memilih diantar jemput orang tuanya menggunakan kendaraan bermotor atau mobil baik ketika akan pergi sekolah ataupun pulang sekolah dari pada berjalan kaki yang lebih menggunakan banyak energi untuk beraktivitas. Hal ini mungkin disebabkan jarak tempuh dari rumah ke sekolah yang cukup memakan waktu jika dilakukan berjalan kaki, sehingga siswa lebih mudah dan cenderung tidak peduli dengan aktivitas. Penyebab lainnya bisa dikarenakan sebagian besar responden adalah siswa yang kebanyakan tinggal dengan orang tuanya sehingga semua aktivitas lebih mengarah ke aktivitas ringan saja.

Aktivitas fisik setiap hari meningkatkan parameter kebugaran metabolisme termasuk toleransi glukosa, metabolisme lipid, dan insulin. Glukosa, tubuh mulai bergerak menyimpan lemak dari sel-sel lemak dan membakar lemak ini untuk energi, sehingga dengan meningkatkan aktivitas fisik metabolisme istirahat dapat meningkatkan massa otot, mengurangi lemak tubuh, menurunkan bagian bawah tekanan darah, meningkatkan lipid darah serta kadar kolesterol dan meningkatkan kemampuan tubuh untuk memanfaatkan glukosa.

Keluarga harus berperab banyak dalam mengambil Tindakan dalam pencegahan obesitas pada remaja. Oleh karena itu orang tua seharusnya menjadi cerminan bagi anak mereka. Hal ini di mulai dari usia dini dimana orang tua harus menjauhkan jangkauan anak dari gadget dan mengajarkan hidup sehat dengan beraktivitas fisik. Kemudian sampai pada usia yang sewajarnya, orang tua baru dapat memberikan kepercayaan pada mereka untuk menggunakan gadget dalam keadaan dan waktu tertentu, dengan adanya pengawasan dan bimbingan penuh guna untuk menjaga Kesehatan anak remaja. (MR Fauzan, Royke *et al.*, 2021).

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian obesitas. Diharapkan kepada pihak pemerintah pusat kotamobagu untuk menganjurkan sebaiknya mulai melakukan aktifitas fisik yang sering untuk dapat menurunkan berat badan dan juga selalu memperhatikan pola makan sehari-hari yang sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, H. (2020) 'Pemberian Edukasi Mengenai Obesitas pada Remaja di Madrasah Aliyah Negeri 1 Indramayu', *Community Engagement and Emergence Journal (CEEJ)*, 2(1), pp. 1–6. doi: 10.37385/ceej.v2i1.123.
- Alman, K. L. *et al.* (2020) 'Dietetic management of obesity and severe obesity in children and adolescents: A scoping review of guidelines', *National Library of Medicine*, 1.
- Darvishi, L. *et al.* (2013) 'Relationship between junk foods intake and weight in 6-7 years old children, Shahin Shahr and Meymeh, Iran', *J Educ Health Promot.*, 2(2).
- Kemenkes RI (2019) *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018*.
- Kurniawan, D. E. (2017) 'Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas PGRI Yogyakarta', *Jurnal Koseling Gusjigang*, 3(1), pp. 97–103. Available at:

- <http://jurnal.umk.ac.id/index.php/gusjigang/article/download/1120/107>
MR Fauzan, Royke, A. *et al.* (2021) 'Penggunaan Gadget Pada Kesehatan Mental Relationships the Role of Family in Avoiding the Negative Impact of Gadget Using on Mental Health School Age Children in Dulangon Village , Kecamatan Lolak', *Journal of Pharmaceutical Science and Medical Research*, 4(1), pp. 11–19. Available at: <http://ejournal.unipma.ac.id/index.php/pharmed%0A?>
- Prima, T. A., Andayani, H. and Abdullah, M. N. (2018) 'The Relationship of Junk Food Consumption and Physical Activity With Obesity of Adolescents in Banda Aceh', *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran Biomedis*, 4(1), pp. 20–27. Available at: <http://www.jim.unsyiah.ac.id/FKB/>.
- Sarman and Darmin (2021) 'Determinan Epidemiologis Kejadian Stunting pada Anak Usia 6-12 Bulan di Kota Kotamobagu', *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 4(3), pp. 392–400. doi: 10.56338/mppki.v4i3.1616.
- WHO (2018) 'Obesity and overweight'.
- Wu, Y. *et al.* (2021) 'Growing fast food consumption and obesity in Asia: Challenges and implications', *Social Science & Medicine*, 269.