

Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Kejadian Overweight pada Remaja di SMAN 8 Kota Jambi

Dhinda Fitria¹, Tina Yuli Fatmawati², Aisah³

^{1,2,3} Prodi S1 Gizi, Universitas Baiturrahim Jambi, Indonesia
email korespondensi: dhindafitria05@gmail.com

Abstrak

Overweight pada remaja merupakan masalah gizi yang disebabkan oleh ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi, yang dipengaruhi oleh pola makan dan aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMAN 8 Kota Jambi. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei-Juni 2025. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional* dengan populasi seluruh siswa kelas X SMAN 8 Kota Jambi sebanyak 360 orang. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 78 orang dengan menggunakan teknik *proportional random sampling* sesuai kriteria inklusi. Instrumen dalam penelitian ini aktivitas fisik menggunakan PAL dan pola makan menggunakan FFQ. Analisis data menggunakan univariat dan bivariat dengan uji *Chi-Square* untuk mengetahui variabel independent (aktivitas fisik dan pola makan) dengan variabel dependen (kejadian *overweight*). Hasil gambaran aktivitas ringan 49 remaja (68,3%), pola makan dalam kategori kurang baik sebanyak 44 remaja (62,0%), dan kejadian *overweight* sebanyak 45 remaja (57,7%). Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara pola makan dengan kejadian *overweight* ($p=0.015$), serta hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* ($p=0.002$). Kesimpulan, pola makan dan aktivitas fisik berhubungan dengan kejadian *overweight* pada remaja. Disarankan kepada pihak sekolah dan remaja untuk meningkatkan aktivitas fisik dan menerapkan pola makan sehat untuk mencegah terjadinya *overweight*.

Kata kunci: aktivitas fisik, *overweight*, pola makan

Abstract

Overweight among adolescents is a nutritional problem caused by an imbalance between energy intake and expenditure, influenced by dietary patterns and physical activity. This study aimed to determine the relationship between dietary patterns and physical activity with the incidence of overweight among adolescents at SMA Negeri 8 Kota Jambi. The research was conducted from May to June 2025 and employed a quantitative method with a cross-sectional design. The study population consisted of students in grades X at SMA Negeri 8 Kota Jambi, totaling 360 individuals. A total sample of 78 students was selected using a proportional random sampling technique based on inclusion criteria. The research instruments included a PAL questionnaire to assess physical activity and a FFQ to assess dietary patterns. Data were analyzed using bivariate analysis with the Chi-Square test to examine the relationship between independent variables (physical activity and dietary patterns) and the dependent variable (overweight). The results showed that 49 respondents (68.3%) had low physical activity, 44 respondents (62.0%) had poor dietary patterns, and 45 respondents (57.7%) were overweight. Statistical analysis indicated a significant relationship between dietary patterns and overweight incidence ($p=0.015$), as well as between physical activity and overweight incidence ($p=0.002$). In conclusion, dietary patterns and physical activity are significantly related to the incidence of overweight among adolescents. Schools and parents are advised to encourage physical activity and promote healthy dietary patterns to prevent overweight among adolescents.

Keywords: physical activity, *overweight*, dietary patterns

1. PENDAHULUAN

Permasalahan gizi yang dapat terjadi pada masa remaja yaitu kurang energi (gizi kurang), anemia gizi (kekurangan zat besi), kegemukan dan kurang zat mikronutrien lain. *Overweight* adalah suatu kondisi dimana berat badan seseorang lebih besar dari berat rata-rata. *Overweight* bisa diakibatkan karena faktor resiko universal yaitu asupan makanan, aktivitas fisik, dan perilaku kurang gerak. Diet, status sosial, ketidakseimbangan aktivitas tubuh, dan konsumsi makanan adalah semua faktor yang

berkontribusi terhadap kecenderungan kebanyakan orang yang kelebihan berat badan (*Overweight*). Jika asupan kalori tidak diimbangi dengan jumlah energi yang digunakan untuk latihan fisik, peningkatan cadangan energi yang disimpan dalam jaringan adiposa dapat menyebabkan kelebihan berat badan (*Overweight*) (Eli et al., 2022).

Berdasarkan hasil survei awal pada bulan Maret 2025 yang dilakukan pada 10 siswa/i SMAN 8 Kota Jambi terdapat 5 orang yang mengalami gizi lebih, 3 orang dengan status gizi obesitas, dan 2 orang dengan status gizi normal. Hasil aktivitas fisik 7 orang dikategorikan rendah dan 3 orang dikategorikan cukup. Pola makan dikategorikan baik 6 orang dan dikategorikan kurang 4 orang. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah timbangan digital dan *microtoise*. Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMAN 8 Kota Jambi. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan yang ditimbulkan pola makan dan aktivitas fisik pada remaja yang kemungkinan dapat mempengaruhi kejadian *overweight* remaja.

Data Risesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa, prevalensi gizi lebih secara Nasional pada remaja usia 16-18 tahun di Indonesia berdasarkan IMT/U dengan kategori gemuk mengalami peningkatan dari tahun 2013 ke tahun 2018 menjadi 9,5%. Prevalensi berat badan lebih pada remaja provinsi Jambi usia 16-18 tahun berdasarkan IMT/U adalah sebesar 10,43% yang terdiri dari kategori gemuk 7,76% dan obesitas 2,67%. Menurut data laporan Risesdas Provinsi Jambi tahun 2018, Kota Jambi memiliki prevalensi berat badan lebih pada usia remaja 16-18 tahun berdasarkan IMT/U sebesar 13,6% dengan kategori gemuk 9,35%. (Dinas Kesehatan Kota Jambi)

Berdasarkan 20 puskesmas di Kota Jambi Tahun 2023, angka gizi lebih tertinggi pada remaja terdapat di puskesmas Simpang IV Sipin sebanyak 1502 orang (85%), paal V yaitu 88 orang (4,98%), dan Puskesmas Putri Ayu 64 orang, puskesmas PAAL X sebanyak 12 orang (0,67%) (Dinkes Kota Jambi, 2021). Peneliti tertarik memilih lokasi tersebut dikarenakan siswa/i biasanya kurang memerhatikan asupan makan karena makanan yang mereka konsumsi akan sangat bergantung pada kesehatan, aktivitas fisik yang dilakukan siswa/i memiliki kebiasaan malas bergerak setelah menyelesaikan aktivitas di kegiatan belajar dan sebelumnya belum pernah dilakukan penelitian terkait hubungan aktivitas fisik dan pola makan dengan *overweight*. Berdasarkan rekomendasi dari pihak Puskesmas Paal X bahwa Sekolah Menengah Atas yang berada di wilayah kerja Puskesmas Paal X yang menjadi lokasi penelitian yaitu SMAN 8 Kota Jambi. Data yang diperoleh dari SMAN 8 Kota Jambi diketahui bahwa jumlah siswa-siswi SMAN 8 Kota Jambi sebanyak 1298 orang yang terdiri dari 504 laki-laki dan 792 perempuan.

Remaja merupakan kelompok usia yang sangat sensitif terhadap masalah gizi karena remaja mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat pesat dibandingkan dengan kelompok usia sebelumnya (Niara & Pertiwi, 2022). Percepatan pertumbuhan mempengaruhi komposisi tubuh, tingkat aktivitas fisik, berat badan, dan pertumbuhan massa tulang. Berbagai sebab remaja rentan mengalami masalah gizi, yaitu remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi, adanya perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan, remaja mempunyai kebutuhan zat gizi khusus contohnya remaja yang melakukan aktifitas fisik yang tinggi. Sangat perlu memperhatikan keseimbangan antara asupan energi dengan pengeluaran energi seperti melakukan aktifitas fisik agar tidak terjadi ketidakseimbangan energi yang dapat menyebabkan masalah gizi (Amrynia & Prameswari, 2022).

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap gerakan yang membutuhkan pengeluaran energi dan dilakukan oleh otot rangka. Frasa ini mencakup semua gerakan tubuh manusia, mulai dari olahraga kompetitif dan aktivitas fisik hingga hobi dan aktivitas yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Ketidakaktifan fisik, di sisi lain, ditandai sebagai keadaan di mana gerakan tubuh terbatas dan pengeluaran energi mendekati tingkat metabolisme istirahat (WHO, 2018).

Selain aktivitas fisik, faktor yang mempengaruhi masalah gizi yaitu pola makan. Pola makan yang tepat memainkan peran yang sangat penting dalam mempengaruhi status gizi individu, baik dalam hal kecukupan maupun keseimbangan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh. Pola makan merupakan kebiasaan dalam mengonsumsi makanan yang dapat memengaruhi status gizi. Apabila makanan dikonsumsi dengan jumlah yang cukup, kualitas yang baik, serta jenis makanan yang beragam dan seimbang untuk memenuhi berbagai macam zat gizi yang diperlukan oleh tubuh sehingga tubuh dapat mencapai kondisi gizi yang optimal (Kemenkes RI, 2020).

2. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Bertujuan untuk mengetahui hubungan aktifitas fisik dan pola makan dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMA Negeri 8 Kota Jambi. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei-Juni 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah kelas X SMA Negeri 8 Kota Jambi yang berjumlah 360 remaja putri dan jumlah sampel sebanyak 78 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Proportional Random Sampling*. Pengumpulan data yang digunakan adalah dengan cara menyebarkan kuesioner, melakukan wawancara dengan menggunakan formulir physical activity level (PAL), *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) dan pengukuran antropometri status gizi dengan indikator Zscore IMT/U. Alat yang digunakan dengan penelitian ini menggunakan timbangan dan microtoise. Penelitian dianalisis dengan cara univariat dan bivariat dengan uji statistik *Chi-square*.

3. HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1. Karakteristik Umur Responden

		n	Persen (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	36	4,2
	Perempuan	42	53,8
Total		78	100%
Usia	15	36	46,2
	16	39	50,0
	17	3	3,8
Total		78	100%

Berdasarkan Tabel 1 di atas dapat diketahui menunjukkan mayoritas responden merupakan perempuan sebanyak 42 orang (53,8%) dan mayoritas usia responden yaitu 16 tahun sebanyak 39 orang (50,0%), paling sedikit berusia 17 tahun sebanyak 3 orang (3,8%).

Tabel 2. Aktivitas Fisik Remaja

No	Aktivitas Fisik	N	Persentase(%)
1.	Aktivitas Fisik Ringan	37	47,4
2.	Aktivitas Fisik Sedang	32	41,0
3.	Aktivitas Fisik Berat	9	11,5
Total		78	100

Berdasarkan Tabel 2 di atas didapatkan hasil yaitu mayoritas responden memiliki kategori aktivitas fisik ringan yaitu sebanyak 37 (47,4%), dan paling sedikit adalah responden dengan aktivitas fisik berat sebanyak 9 orang (11,5%).

Tabel 3. Pola Makan Remaja

No	Pola Makan	N	Persentase (%)
1.	Kurang baik	71	91
2.	Baik	7	9
Total		78	100

Berdasarkan Tabel 3 di atas dapat diketahui bahwa mayoritas responden pola makan yang kurang baik sebanyak 71 (91 %), sedangkan yang memiliki pola makan baik sebanyak 7 orang (9%).

Berdasarkan Tabel 4 didapatkan hasil menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami *overweight* sebanyak 45 orang (57,7%) dari total 78 responden, sedangkan yang tidak *overweight* berjumlah 33 orang (42,3%).

Tabel 4. Kejadian Overweight pada Remaja

No	Kejadian <i>Overweight</i>	N	Persentase (%)
1.	Tidak <i>Overweight</i>	33	42,4
2.	<i>Overweight</i>	45	57,7
	Total	78	100

Analisis Bivariat

Tabel 5. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian *Overweight*

Aktivitas Fisik	Status Gizi				OR	P-Value
	Overweight		Tidak Overweight			
	n	%	n	%		
Berat	2	40,0	3	60,0	7,552	0,002
Sedang	2	15,4	11	84,6		
Ringan	41	68,3	19	31,7		
Total	45	57,7	33	42,3		

Berdasarkan tabel 5, dapat diketahui bahwa mayoritas remaja yang memiliki aktivitas fisik ringan dan mengalami overweight sebanyak 41 remaja (68,3%), sedangkan yang paling sedikit di remaja yang memiliki aktivitas fisik sedang dan mengalami overweight sebanyak 2 remaja (15,4%). Odds Ratio (OR) sebesar 7,552 dengan tingkat kepercayaan 95% menunjukkan bahwa remaja yang memiliki aktivitas fisik rendah memiliki risiko 7,552 kali lebih besar untuk mengalami overweight dibandingkan dengan remaja yang memiliki aktivitas fisik sedang hingga berat. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p sebesar 0,002 ($<0,05$), sehingga dapat disimpulkan ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian *overweight*.

Tabel 6. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian *Overweight*

Pola Makan	Status Gizi				OR	P-Value
	Overweight		Tidak Overweight			
	n	%	n	%		
Kurang Baik	44	62,0	27	38,0	9,777	0,015
Baik	1	14,3	6	85,7		
Total	45	57,7	33	42,3		

Berdasarkan tabel 6, dapat diketahui bahwa mayoritas remaja dengan kategori pola makan kurang baik dan mengalami *overweight* sebanyak 44 remaja (62,0%), dan paling sedikit remaja dengan kategori pola makan baik dan mengalami *overweight* sebanyak 1 remaja (14,3%). Odds Ratio (OR) sebesar 9,777 dengan tingkat kepercayaan 95% menunjukkan bahwa remaja dengan kategori pola makan kurang baik memiliki risiko 9,77 kali lebih besar untuk mengalami *overweight* dibandingkan dengan remaja dengan kategori pola makan baik. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p sebesar 0,015 ($<0,05$), sehingga dapat disimpulkan ada hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kejadian *overweight*.

4. PEMBAHASAN

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian *Overweight*

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* pada remaja. Hasil menunjukkan nilai *p-value* 0,002. Hasil ini sejalan dengan penelitian Novita (2022) yang dilakukan di SMA Negeri 3 Padang yang menemukan bahwa terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* (*p-value* = 0,01). Penelitian tersebut menyatakan bahwa

aktivitas fisik yang rendah meningkatkan risiko *overweight* pada remaja. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian oleh Fitriani dan Wulandari (2020) yang menunjukkan bahwa remaja dengan aktivitas fisik ringan memiliki kecenderungan mengalami peningkatan berat badan yang tidak normal.

Namun, hasil ini tidak sejalan dengan penelitian dari Prasetyo (2019) yang dilakukan di SMK Negeri 1 Sleman, Yogyakarta, yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan *overweight* pada siswa ($p\text{-value} = 0,127$). Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa terdapat faktor lain yang lebih dominan mempengaruhi kejadian *overweight* siswa seperti pola makan, genetika, dan kebiasaan tidur.

Menurut Widiastuti & Widiyaningsih, 2022 Faktor yang mempengaruhi gizi pada remaja disebabkan kebiasaan makan dan aktivitas fisik. Aktivitas fisik pada remaja mulai bertambah sehingga membutuhkan asupan energi yang cukup untuk menunjang aktivitas fisik. Aktivitas yang cukup dan seimbang dengan asupan makan juga akan mempengaruhi kejadian *overweight* pada remaja. Kecukupan zat gizi yang melebihi kebutuhan sehari yang selanjutnya diimbangi dengan pengeluaran dalam bentuk aktifitas fisik sehingga tidak akan memberikan resiko perubahan berat badan pada remaja.

Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Overweight

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan terdapat hubungan pola makan dengan kejadian *overweight* pada remaja. Hasil menunjukkan nilai $p\text{-value}$ 0,015. Hasil penelitian ini sejalan dengan Penelitian Kurniawati (2023) di SMA IPIEMS Surabaya yang menyimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan *overweight* remaja, dengan nilai p masing-masing $< 0,05$. Penelitian Nabila S.A et al. (2024) di Universitas Muhammadiyah Palembang juga mendukung hasil ini, dengan hasil uji *chi-square* menunjukkan $p = 0,000$, yang artinya terdapat hubungan signifikan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan *overweight* pada remaja usia 18–21 tahun.

Namun, hasil ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wanno (2024) di SMP Negeri 36 Surabaya yang menunjukkan tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* pada remaja ($p = 0,872 > 0,05$). Perbedaan ini kemungkinan disebabkan oleh instrumen pengukuran aktivitas fisik yang berbeda, serta karakteristik dan jumlah sampel yang tidak sama. Penelitian Nussyuri (2022) di Kabupaten Enrekang juga menunjukkan hasil yang tidak sejalan, di mana tidak ditemukan hubungan antara aktivitas fisik dengan *overweight* ($p\text{-value} = 0,654 > 0,05$). Hal ini mungkin dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti pola makan dan genetik yang tidak dikontrol dalam penelitian tersebut.

Menurut Pedoman Gizi Seimbang, pola makan yang baik adalah pola makan yang didasarkan pada prinsip menu seimbang, alami, dan sehat, yang memenuhi kebutuhan zat gizi makro maupun mikro, bukan hanya karbohidrat saja tetapi juga protein, vitamin, dan mineral. Sarapan pagi dianjurkan memenuhi sekitar 20–25% dari total kebutuhan energi harian, dengan porsi yang mencukupi untuk memulai aktivitas. Pola makan yang tidak sehat, seperti mengonsumsi makanan tinggi lemak, gula, dan garam namun rendah serat—khususnya yang berasal dari buah dan sayur—dapat berdampak negatif pada kesehatan, termasuk meningkatkan risiko terjadinya masalah gizi kurang maupun gizi lebih pada usia muda. (Kemenkes, 2019).

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian di atas, didapatkan kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMA Negeri 8 Kota Jambi ($p = 0,002$) dan terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian *overweight* pada remaja I SMA Negeri 8 Kota Jambi ($p = 0,015$).

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih saya ucapkan kepada:

1. Ibu Tina Yuli Fatmawati, SKM, M.Kes selaku pembimbing utama yang telah membantu dalam proses penyusunan penelitian ini.

2. Bapak Iswanto, S.Gz, M.Biomed selaku pembimbing pendamping yang telah membantu dalam proses penyusunan penelitian ini.
3. Bapak Iin Indrawati, SKM, M.Kes, selaku penguji yang telah memberikan masukan yang berarti dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amrynia, S. U., & Prameswari, G. N. (2022). Hubungan Pola Makan, Sedentary Lifestyle, dan Durasi Tidur dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja (Studi Kasus di SMA Negeri 1 Demak). *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 2(1), 112–121. <https://doi.org/10.15294/ijphn.v2i1.52044>
- Eli, A. P. N., Nurhikmawati, Irmayanti, Safei, I., & Syamsu, R. F. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Overweight pada Tenaga Kependidikan di Universitas Muslim Indonesia. *Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 2(5), 914–922.
- Kemenkes. (2021). Pedoman Gizi Seimbang.
- Nabawiyah, N., Arneliwati Arneliwati, & Yesi Hasneli N. (2023). Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(1), 14–26. <https://doi.org/10.55606/detector.v1i1.1022>
- Natalia, D. P., Widya H. C., & Wara, D. P. (2023). Aktivitas Fisik. Universitas Semarang.
- Niara, S. I., & Pertiwi, Y. (2022). Pencegahan Obesitas pada Remaja Melalui Intervensi Promosi Kesehatan: Studi Literatur. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 96–104. <https://doi.org/10.52022/jikm.v14i2.278>
- Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Rineka Cipta.
- Nuraini, D., Sulastri, I., & Permata, N. (2022). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di Kota Jakarta. *Jurnal Gizi Remaja*, 7(1), 45–52.
- WHO. (2018). Angka Kematian Ibu Kematian dan Angka Bayi.