

Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Siswa SMAN 3 Subang dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam

Correlation of Eating Habits and Physical Activity with Obesity Among SMAN 3 Subang Students And Its Review in Islamic Perspective

Camila Irianti Hadi Putri¹, Fathul Jannah², Muhammad Arsyad³

¹Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

² Bagian Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta Indonesia

³ Bagian Agama Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta Indonesia

Email: camilairianti@gmail.com,

KATA KUNCI Pola Makan, Aktivitas Fisik, Obesitas, Siswa SMA

ABSTRAK

Pendahuluan: Obesitas merupakan kondisi terjadinya akumulasi lemak berlebih dan dapat mengakibatkan berbagai gangguan kesehatan. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, remaja usia 16-18 tahun di Indonesia memiliki prevalensi obesitas dan kelebihan sebanyak 13,5%. Kejadian obesitas pada remaja berusia 16-18 tahun di Provinsi Jawa Barat sebanyak 4,51%. Subang, salah satu daerah di Jawa Barat, memiliki tingkat kejadian obesitas pada remaja 16-18 tahun sebanyak 6,01%. Sampai saat ini, obesitas masih menjadi masalah yang menimbulkan tantangan kesehatan dan dapat menyebabkan berbagai macam risiko penyakit kronis. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola makan dan aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas pada siswa SMAN 3 Subang dan tinjauannya menurut pandangan Islam. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif observasional dengan pendekatan cross-sectional pada siswa SMAN 3 Subang kelas 11. Sampel ditetapkan menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah sampel 106. **Hasil:** Hasil uji analisa menggunakan uji Chi-Square berdasarkan pola makan dengan kejadian obesitas didapatkan nilai $p=0.000$ ($p<5$), sedangkan hasil analisa menggunakan uji Chi-square antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas didapatkan nilai $p= 0.955$ ($p>0,05$). **Kesimpulan:** Terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian obesitas, namun tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas.

KEYWORDS

Eating Habits, Physical Activity, Obesity, Senior Highschool Students

ABSTRACT

Background: *Obesity is a condition of excess fat accumulation and can cause various health problems. Based on the Riskesdas 2018, adolescents aged 16-18 years in Indonesia have a prevalence of obesity and overweight is 13.5%. The incidence of obesity in adolescents in West Java is 4.51%. Subang, one of the areas in West Java, has an incidence rate of obesity in adolescents is 6.01%. Obesity is still a problem that poses a health challenge and can cause various risks of chronic disease. The study aims to determine the correlation between Eating Habits and Physical Activity with Obesity among SMAN 3 Subang students and its review of The Islamic perspective.*

Methods: *This study is an analytical observational quantitative with cross sectional design. 106 11th graders in SMAN 3 Subang were taken as samples by purposive sampling technique.*

Results: *The result of the Chi-square statistical analysis on the correlation between eating habits and obesity shows the value of $p=0.000$ ($p<5$), whereas the result of the correlation between physical activity shows the value of $p= 0.955$ ($p>0,05$).*

Conclusion: *There is significant correlation between eating habits and obesity, however there is no correlation between physical activity and obesity.*

PENDAHULUAN

Obesitas masih menjadi salah satu masalah yang menimbulkan tantangan kesehatan dan dapat menyebabkan berbagai macam risiko penyakit kronis. Obesitas adalah kondisi dimana terjadi akumulasi lemak yang abnormal atau berlebihan dan dapat mengakibatkan gangguan kesehatan. Seseorang diklasifikasikan ke dalam obesitas berdasarkan Body Mass Index atau Indeks Massa Tubuh (IMT) yang diukur dalam kilogram dibagi dengan kuadrat tinggi badannya dalam meter (Kg/m^2) (WHO, 2021). Pada tahun 2016, sebanyak 13% populasi orang dewasa di dunia (11% pada laki-laki dan 15% pada perempuan) mengalami obesitas (WHO, 2021). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, sebanyak 13,6% orang dewasa 18 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan dan obesitas terjadi sebanyak

21,8%. Selain itu, 11,2% remaja berusia 13 sampai 15 tahun mengalami kelebihan berat badan serta 4,8% obesitas, sedangkan pada remaja berusia 16-18 tahun kelebihan berat badan dan obesitas terjadi sebanyak 13,5%. Kejadian obesitas pada remaja berusia 16-18 tahun di Provinsi Jawa Barat sebanyak 4,51%. Subang, salah satu daerah di Jawa Barat, memiliki tingkat kejadian obesitas pada remaja 16-18 tahun sebanyak 6,01% (Kemenkes, 2018).

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang, pola makan termasuk perilaku yang berpengaruh secara signifikan dalam keadaan gizi seseorang karena jumlah dan mutu makanan serta minuman yang dikonsumsi akan berdampak pada asupan gizi. Pola makan seperti

mengonsumsi makanan dengan porsi melebihi kebutuhan, makanan dengan energi yang tinggi, lemak tinggi, karbohidrat tinggi, dan serat yang rendah merupakan penyebab terjadinya obesitas.

Aktivitas fisik juga dianggap sebagai salah satu faktor risiko obesitas. Aktivitas fisik yaitu setiap gerakan tubuh yang memengaruhi peningkatan pengeluaran energi dari tubuh. Peningkatan aktivitas fisik dapat menyeimbangkan asupan energi dan pengeluarannya, sehingga mencegah terjadinya obesitas (Kemenkes, 2017).

Meninjau pengertian obesitas dalam pandangan Islam, sesuatu hal yang dilakukan di luar batas normal disebut dengan israf. Allah SWT. tidak menyukai seseorang yang berlebihan dalam makan dan minum karena akan memberikan dampak buruk seperti mendatangkan penyakit dan menurunkan kualitas hidup. Maka makanlah ketika merasa lapar dan berhenti sebelum terlalu kenyang, begitu pula dengan minum, minumlah ketika merasa haus dan berhenti setelah hilang rasa haus (Nahar, et al., 2021).

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang obesitas dan kaitannya dengan pola makan serta aktivitas fisik pada remaja berusia 16-18 tahun dengan judul "Hubungan Pola Makan dan Aktivitas

Fisik terhadap Kejadian Obesitas pada Siswa SMAN 3 Subang".

METODOLOGI

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kuantitatif observasional dengan pendekatan *cross-sectional* untuk mengetahui hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas. Penelitian menggunakan 106 sampel yang memenuhi kriteria inklusi, dilakukan pada siswa kelas 11 SMAN 3 Subang. Sampel ditentukan dengan metode *non-random sampling* dengan teknik *purposive sampling*.

Penelitian ini menggunakan data berupa data kuantitatif primer yang dikumpulkan dengan pengisian kuisisioner Food Recall 24 jam dan Bouchard Activity Record yang diisi selama 3 hari, dan dilakukan pengukuran berat badan serta tinggi badan untuk mendapatkan indeks massa tubuh.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan SPSS 25 dan diuji menggunakan uji statistik Chi-square (X^2).

HASIL

Karakteristik responden terdiri dari usia dan jenis kelamin yang diperoleh dari pengisian kuisisioner. Karakteristik berdasarkan usia dan jenis kelamin responden dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden Siswa SMAN 3 Subang

Karakteristik	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Usia		
15 Tahun	7	6.6
16 Tahun	76	71.7
17 Tahun	23	21.7
Jenis Kelamin		
Laki-laki	30	28.3
Perempuan	76	71.7

Dari 106 responden berdasarkan usia sebagian besar memiliki usia 16 tahun sebanyak 76 orang (71.7%) dan paling sedikit berusia 15 tahun sebanyak 7 orang (21.7%). Berdasarkan jenis kelamin sebagian besar memiliki

jenis kelamin perempuan sebanyak 76 orang (71.7%).

Berikut merupakan gambaran aktivitas fisik berdasarkan hasil penelitian pada siswa SMAN 3 Subang

Tabel 2. Aktivitas Fisik Siswa SMAN 3 Subang

Aktivitas Fisik	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Ringan	94	88.7
Sedang	9	8.5
Berat	3	2.8
Total	106	100

Hasil penelitian pada tabel 2 mengenai aktivitas fisik menunjukkan bahwa subjek penelitian memiliki aktivitas fisik ringan sebanyak 94 orang (88.7%), kategori sedang sebanyak 9 orang (8.5%) dan kategori berat

sebanyak 3 orang (2.8%). Berdasarkan aktivitas fisik sebagian besar siswa kelas 11 SMAN 3 Subang memiliki aktivitas fisik ringan dengan persentase 88.7.

Tabel 3. Pola Makan Siswa SMAN 3 Subang

Pola Makan	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Defisit Berat	5	4.7
Defisit Sedang	16	15.1

Defisit Ringan	31	29.2
Normal	36	34.0
Lebih	18	17.0
Total	106	100

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa subjek penelitian memiliki pola makan defisit berat sebanyak 5 orang (4.7%), kategori defisit sedang sebanyak 16 orang (15.1%), defisit ringan sebanyak 31 orang (29.2%), kategori normal

sebanyak 36 orang (34.0%) dan kategori lebih dari AKG sebanyak 18 orang (17.0%). Berdasarkan pola makan Sebagian besar siswa kelas 11 SMAN 3 Subang memiliki pola makan defisit dengan persentase 49.0.

Tabel 4. Indeks Massa Tubuh Siswa SMAN 3 Subang

Kategori IMT	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Underweight	28	26.4
Normal	47	44.3
Overweight	10	9.4
Obesitas	21	19.8
Total	106	100

Hasil analisis yang disajikan pada tabel 4 menunjukkan kejadian obesitas subjek penelitian kategori underweight sebanyak 28 orang (26.4%), kejadian normal sebanyak 47 orang (44.3%), kejadian overweight

sebanyak 10 orang (9.4%) dan kejadian obesitas sebanyak 21 orang (19.8%). Berdasarkan kejadian obesitas 1032ebagian besar siswa kelas 11 SMAN 3 Subang memiliki kategori normal dengan persentase 44.3.

Tabel 5. Hubungan Antara Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Obesitas

Aktivitas Fisik	Kejadian Obesitas								Total	*P-value
	Underweight		Normal		Overweight		Obesitas			
	N	%	N	%	N	%	N	%		
Ringan	24	25.5	42	44.7	9	9.6	19	20.2	94	0.955
Sedang	3	33.3	4	44.4	1	11.1	1	11.1	9	
Berat	1	33.3	1	33.3	0	0.0	1	33.3	3	
Total	28	26.4	47	44.3	10	9.4	21	19.8	106	

Hasil penelitian hubungan antara aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas dengan menggunakan uji chi-square didapatkan nilai $p= 0.955$ ($p>0,05$) yang berarti tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik

terhadap kejadian obesitas siswa kelas 11 SMAN 3 Subang.

Berikut tabel mengenai hubungan pola makan terhadap kejadian obesitas pada siswa SMAN 3 Subang.

Tabel 6. Hubungan Antara Pola Makan terhadap Kejadian Obesitas

Pola Makan	Kejadian Obesitas								Total	*P-value
	Underweight		Normal		Overweight		Obesitas			
	N	%	N	%	N	%	N	%		
>AKG	2	11.1	0	0.0	0	0.0	16	88.9	18	0.000
Normal	7	19.4	15	41.7	9	25.0	5	13.9	36	
Defisit Ringan	9	29.0	21	67.7	1	3.2	0	0.0	31	
Defisit Sedang	8	50.0	8	50.0	0	0.0	0	0.0	16	
Defisit Berat	2	40.0	3	60.0	0	0.0	0	0.0	5	
Total	28	26.4	47	44.3	10	9.4	21	19.8	106	

Hasil penelitian hubungan antara pola makan terhadap kejadian obesitas dengan menggunakan uji chi-square didapatkan nilai $p= 0.000$ ($p<0,05$) yang berarti terdapat hubungan antara pola makan terhadap kejadian obesitas siswa kelas 11 SMAN 3 Subang.

PEMBAHASAN

Dari 106 responden menunjukkan bahwa mayoritas berusia 16 tahun sebanyak 76 orang (71.7%) dan mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 76 orang (71.7%). Indeks massa tubuh responden yang diukur berdasarkan berat badan dan tinggi badan menunjukkan kategori underweight sebanyak 28 orang (26.4%), normal sebanyak 47 orang (44.3%), overweight sebanyak 10 orang

(9.4%) dan kejadian obesitas sebanyak 21 orang (19.8%). Aktivitas fisik responden menunjukkan bahwa paling banyak responden dengan aktivitas ringan sebanyak 94 orang (88.7%) sedangkan paling sedikit kategori aktivitas berat sebanyak 3 orang (2.8%). Berdasarkan pola makan sebagian besar siswa kelas 11 SMAN 3 Subang memiliki pola makan defisit sebanyak 52 orang (49.0%), sehingga dikatakan bahwa siswa tersebut memiliki pola makan kurang baik, sedangkan pola makan normal sebanyak 36 orang (34%) dan pola makan melebihi AKG sebanyak 18 orang (17.0%).

Hasil penelitian mengenai aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas diperoleh nilai probabilitas sebesar 0.973 yang lebih besar dari 0.05

($p=0.973>0.05$) yang berarti tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas siswa kelas 11 SMAN 3 Subang. Hasil ini sesuai dengan penelitian Alya Sukma Bakti Meilana (2022) bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik siswa di SMK Kesehatan Bhakti Insani Depok dengan indeks massa tubuh. Hal ini mungkin disebabkan karena kurang bervariasinya jenis aktivitas fisik yang dilakukan oleh responden. Kegiatan olahraga yang dilakukan cukup terbatas karena hanya dilakukan saat jam olahraga di sekolah. Ketika responden memiliki waktu luang, maka waktu luang tersebut lebih banyak digunakan untuk mengerjakan tugas sekolah dan beristirahat. Selain itu, ada faktor lain yang mempengaruhi indeks massa tubuh selain aktivitas fisik, seperti genetik dan pola makan (Sartika, 2011). Faktor yang mempengaruhi IMT adalah multi faktorial, yang tidak bisa dilihat dari satu faktor aktivitas fisik saja. Faktor lain berupa genetik, pola makan, status ekonomi dan lingkungan bisa mempengaruhi Indeks Massa Tubuh. (Andrewartha, 2017).

Hasil penelitian mengenai hubungan pola makan terhadap kejadian obesitas diperoleh hasil nilai probabilitas sebesar 0.000 yang lebih kecil dari 0.05 ($p=0.000<0.05$) yang berarti terdapat hubungan antara pola makan terhadap kejadian obesitas siswa kelas 11 SMAN 3 Subang. Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh Nelly Katharina (2009) menyatakan bahwa variabel jumlah asupan energi, jenis makanan berpengaruh terhadap kejadian obesitas pada siswa SMU RK Tri Sakti Medan Tahun 2008 (Manurung, 2009). Penelitian ini sejalan

juga dengan pendapat Sartika (2011) bahwa pola makan dapat mempengaruhi indeks massa tubuh. Semakin banyak seseorang dalam mengonsumsi makanan maka terdapat kecenderungan untuk mengalami gizi berlebih (obesitas) (Setya & Galuh, 2022).

Obesitas cenderung berkaitan dengan gaya hidup seperti mengonsumsi makanan yang tidak berserat seperti fast food yang umumnya memiliki kalori tinggi tetapi sedikit mengonsumsi sayuran dan makanan sehat lainnya, sehingga kelebihan energi yang masuk akan disimpan dalam bentuk lemak. Kebiasaan memakan makanan seperti ini dengan jadwal makanan yang juga tidak sesuai menyebabkan berbagai masalah seperti kegemukan, gizi lebih, dan memicu terjadinya penyakit (Hanani, et al., 2021).

Dalam pandangan Islam, merujuk didalam Al-Qur'an dijelaskan sebagai salah satu risiko apabila mengonsumsi makanan secara berlebihan dan tidak sesuai dengan aturan yang ada atau sesuai dengan syariat agama. Seperti dalam firman Allah swt. QS. alA'raf sebagai berikut:

يٰۤاَيُّهَا اٰدَمُ خُذْ وَاثْرُبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ
الْمُسْرِفِيْنَ

Artinya:

"Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) mesjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan" (QS. Al-A'raf/7: 31)

Kata al-musrifin berarti melampaui batas atau berlebihan. Sesuatu hal yang

dilakukan di luar batas normal disebut dengan israf, Allah swt. tidak menyukai seseorang yang berlebihan dalam makan dan minum. Begitupun Rasulullah menyampaikan bahwa berlebihan itu membuat iman menjadi lemah dan seolah-olah hidup dipusatkan untuk memenuhi nafsu makan saja (Tahlili, 2019).

Aktivitas fisik adalah suatu pergerakan tubuh yang melibatkan otot secara aktif dan dapat mengeluarkan energi, gaya hidup yang kurang menggunakan aktivitas fisik akan berpengaruh terhadap kondisi tubuh seseorang. Salah satu aktivitas fisik yang dimaksud adalah olahraga. Islam menegaskan pentingnya olahraga untuk menciptakan generasi Rabbani yang kuat dan sehat (Iswati, et al., 2018). Selain olahraga berguna bagi pertumbuhan dan perkembangan jasmani manusia, juga memberikan pengaruh kepada perkembangan rohaninya, pengaruh tersebut dapat memberikan efisiensi kerja terhadap alat-alat tubuh, sehingga peredaran darah, pernafasan dan pencernaan menjadi teratur. Allah SWT berfirman dalam QS. Al-Qasash ayat 26:

قَالَتْ إِحْدَاهُمَا يَا أَبْتِ اسْتَأْجِرْهُ إِنَّ خَيْرَ
مَنْ اسْتَأْجَرْتَ الْقَوِيُّ الْأَمِينُ

Artinya:

"Karena sesungguhnya orang yang paling baik yang kamu ambil untuk bekerja (pada kita) ialah orang yang kuat fisiknya lagi dapat dipercaya." (QS. Al-Qasash/28:26)

KESIMPULAN

Hasil penelitian mengenai hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik terhadap kejadian

obesitas pada siswa SMAN 3 Subang menunjukkan indeks massa tubuh responden paling banyak adalah normal sebanyak 47 orang (44.3%), paling sedikit overweight sebanyak 10 orang (9.4%) dan kejadian obesitas sebanyak 21 orang (19.8%). Aktivitas Fisik responden paling banyak adalah aktivitas fisik ringan sebanyak 94 orang (88.7%), dan paling sedikit kategori berat sebanyak 3 orang (2.8%). Pola Makan responden paling banyak adalah defisit sebanyak 52 orang (49.0%) dan paling sedikit kategori lebih dari AKG sebanyak 18 orang (17.0%).

Berdasarkan data hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian obesitas, namun tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Amrynia, S.U. & Prameswari, G.N., 2022. Hubungan Pola Makan, Sedentary Lifestyle, dan Durasi Tidur dengan Kejadian Gizi . Indonesian Journal of Public Health and Nutrition, 2(1). ps://doi.org/10.15294/ijphn.v2i1.52044
- Andrewartha, G. 2017. Hubungan Pola Aktivitas Fisik dengan Status Nutrisi pada Siswa Kelas X Tahun Ajaran 2014-2015 di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 5 Denpasar. E-Jurnal Medika, 6(3).
- Hanani, R., Badrah, S., & Noviasty, R., 2021. Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Genetik Mempengaruhi Kejadian Obesitas pada Remaja.

- Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai, 14(2).
<http://dx.doi.org/10.26630/jkm.v14i2.2665>
- Iswati, M., 2016. Hubungan Pola Makan dengan Aktivitas Fisik pada Anak Kegemukan di SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta.
- Iswati, N., Desyarti, N. & Nurlaila. 2018. Pola Makan Dan Pola Aktifitas Pada Anak Obesitas Di SD Islam Al-Hikmah Selokerto Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen.
- Kemenkes RI, 2018. Laporan Nasional Risdasdas. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes, 2014. Peraturan Menteri Kesehatan RI No 41 tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang.
- Kemenkes RI, 2017. Ayo Bergerak, Lawan Obesitas. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Meilana, A. S. B., 2022. Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh pada remaja. *Physiotherapy Health Science*, 4(2).
- Nahar, Muhamamad Hasnan & Hidayatulloh, Miftah Khilmi. 2021. Diet Dalam Perspektif Islam.
- Sartika, R. A. 2011. Risk Factors of Obesity in Children 5-15 Years Old. *Makara Journal of Health Research*, 15(1).
<https://doi.org/10.7454/msk.v15i1.796>
- Tahlili, S. K., 2019. Pola Makan Menurut Hadis Nabi SAW. 7, 295- 313
- WHO, 2021. Obesity and Overweight. [Online] Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> [Accessed 12 November 2021].