



HUBUNGAN PERILAKU MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN IMT PADA REMAJA DI SMAN 2 SUNGAI PENUH TAHUN 2021

Emitrafatriona¹⁾

¹Akademi Keperawatan Bina Insani Sakti

Email : fatrionanaila@gmail.com

Riris Friandi²⁾

²Akademi Keperawatan Bina Insani Sakti

Email : fatrionanaila@gmail.com

ABSTRAK

Berat badan yang tidak ideal sering menyebabkan kurang percaya diri pada remaja. Di kota-kota besar kejadian remaja yang mengalami berat badan berlebih cukup tinggi. Di Jakarta 9,6% remaja mengalami obesitas dan di Semarang 12% mengalami obesitas. Hasil wawancara pada siswa di SMAN 2 Sungai Penuh didapatkan bahwa 10 orang memiliki IMT yang berlebih, 6 orang diantaranya memiliki kebiasaan makan es krim, coklat dll, dan 4 orang mengatakan jarang berolahraga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Perilaku Makan dan Aktivitas Fisik dengan IMT pada Remaja di SMA 2 Sungai Penuh Tahun 2021. Jenis penelitian analitik dengan desain *cross sectional study*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja siswa/siswi di SMAN 2 sungai penuh berjumlah 603 orang dengan jumlah sampel sebanyak 66 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu *proportionale random sampling*. Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 19 s/d 21 September 2020. Data dikumpulkan secara angket dan pengukuran BB/TB, diolah dengan langkah *editing, coding, entri, cleaning*. Data dianalisa secara univariat dengan statistik deskriptif berupa distribusi frekuensi dan analisis bivariat menggunakan komputerisasi dengan tingkat kepercayaan 95% , $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian kecil (25,8%) remaja dengan IMT yang berlebih, lebih dari separoh (66,7%) remaja dengan perilaku makan yang sering, kurang dari separoh (43,9%) remaja dengan aktivitas fisik yang kurang baik. Ada hubungan antara perilaku makan, nilai $p = 0,013$ ($p < 0,005$) dan aktivitas fisik, nilai $p = 0,004$ ($p < 0,005$) dengan IMT pada Remaja di SMAN 2 sungai penuh Tahun 2021. Melalui Kepala Sekolah SMAN 2 sungai penuh agar membuat kegiatan ekstra kulikuler tentang olah raga yang sesuai dengan bakat dan minat siswa/siswi serta memberikan pendidikan tambahan kepada siswa/siswi tentang pola makan yang sehat dan ideal, bagaimana melakukan aktivitas fisik yang baik seperti olahraga yang teratur. Untuk peneliti selanjutnya agar meneliti tentang faktor-faktor yang mempengaruhi IMT remaja dengan melihat variabel.

Kata Kunci : Perilaku makan, Aktivitas fisik IMT pada Remaja

ABSTRACT

Weight that is not ideal often causes lack of self-confidence in adolescents. In big cities the incidence of adolescents who are overweight is quite high. In Jakarta 9.6% of adolescents are obese and in Semarang 12% are obese. The results of interviews with students at SMAN 2 Sungai Penuh found that 10 people have an excessive BMI,

6 of them have the habit of eating ice cream, chocolate etc., and 4 people say they rarely exercise. This study aims to determine the relationship between eating behavior and physical activity with BMI in adolescents at SMA 2 Sungai Penuh in 2021. This type of research is analytic with a cross sectional study design. The population in this study were all adolescent students at SMAN 2 Sungai Penuh totaling 603 people with a total sample of 66 people. The sampling technique is proportional random sampling. Data collection was carried out on 19 to 21 September 2020. Data was collected by means of questionnaires and measurements of weight/height, processed by editing, coding, entry, and cleaning steps. Data were analyzed univariately with descriptive statistics in the form of frequency distribution and bivariate analysis using computerized with 95% confidence level, $\alpha = 0.05$. The results showed that a small proportion (25.8%) of adolescents with excessive BMI, more than half (66.7%) of adolescents with frequent eating behavior, less than half (43.9%) of adolescents with poor physical activity. . There is a relationship between eating behavior, p value = 0.013 ($p < 0.005$) and physical activity, p -value = 0.004 ($p < 0.005$) with BMI in adolescents at SMAN 2 Sungai Penuh in 2021. Through the Principal of SMAN 2 Sungai Penuh to make extra-curricular activities about sports that are in accordance with the talents and interests of students and provide additional education to students about healthy and ideal eating patterns, how to do good physical activities such as regular exercise . For further researchers to examine the factors that influence adolescent BMI by looking at the variable.

Keywords : *Eating Behavior, Physical Activity BMI in Adolescents*

PENDAHULUAN

Masa remaja berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi remaja. Rentang usia remaja ini dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu 12-17 tahun adalah remaja awal, dan usia 17-21 tahun adalah remaja akhir. Menurut hukum di Amerika Serikat saat ini, individu dianggap telah dewasa apabila telah mencapai usia 18 tahun, dan bukan 21 tahun seperti ketentuan sebelumnya. Pada usia ini, umumnya anak sedang duduk sekolah menengah (Widyastuti, Dkk 2009).

Kelebihan berat badan merupakan keadaan patologis sebagai akibat dari konsumsi makanan yang jauh melebihi kebutuhannya (*psychobiological cues for eating*) sehingga terdapat penimbunan lemak yang berlebihan dari yang diperlukan untuk fungsi

tubuh. Kelebihan berat badan tidak selalu identik dengan gizi lebih/berat badan di atas rata-rata kelebihan berat badan merupakan penyakit kronis yang dipengaruhi oleh berbagai faktor antara lain: genetik, budaya, sosial-ekonomi, kebiasaan dan faktor situasi, semuanya berperan menimbulkan kebiasaan makan dan pengendalian berat badan (Soetjningsih 2010).

Kelebihan berat badan umumnya menyebabkan akumulasi lemak pada daerah subkutan dan jaringan lainnya. Salah satu cara untuk mengukur jaringan lemak subkutan di lengan atas adalah dengan mengukur tebal lipatan kulit trisep. Bila tebal lipatan kulit trisep berada di atas persentil ke-85 anak atau remaja pada usia dan jenis kelamin sama disebut kelebihan berat badan; bila lipatan kulit trisep di atas persentil ke 95 di sebut super-obesitas (Soetjningsih 2010).

Karbon hidrat sangat dibutuhkan untuk tubuh karena sumber utama energi bagi tubuh kita. Makanan yang mengandung karbon hidrat tinggi dikenal memiliki mamfaat bagi kesehatan. Namun apabila seseorang mengkonsumsi karbohidrad berlebih asupan karbon hidrat berlebih dapat meningkatkan resiko penyakit jantung dan obesitas ([Www.deherba.com](http://www.deherba.com)).

Remaja yang mengalami kelebihan berat badan akan kelihatan lebih pendek, remaja tersebut cenderung mengalami putus asa, mudah tersinggung dan tersisih, dan akan lebih rentang mengalami masalah psikologis. ([Www.perempuan.com](http://www.perempuan.com)).

Anak laki-laki yang mengalami kegemukan rata-rata memiliki kualitas hidup yang lebih rendah. Tak heran jika kondisi berat badan yang berlebihan di kalangan remaja, terutama pada remaja laki-laki cenderung dikaitkan dengan penurunan kepuasan hidup. Dampak buruk kelebihan berat badan pada remaja laki-laki lebih besar pada perempuan. Obesitas dapat berakibat pada berbagai gangguan seperti penyakit kardiopaskuler dan diabetes. Apa lagi jika telah mengalami sejak kecil (health.detik.com).

Penggunaan kalori yang kurang apabila aktifitas fisiknya kurang seperti pada saat sekolah siswa-siswi tidak ikut kegiatan extra skrikuler dan pada saat dirumah siswa-siswi kurang beratifitas seperti menonton TV dan suka tidur-tiduran. Penggunaan kalori yang kurang juga bisa terjadi apabila siswa-siswi sering mengkonsumsi makanan ringan seperti ngemil dan mengkonsumsi makanan tinggi kalori lemak seperti mie, bakso dan minuman bersoda (Soetjiningsih, 2010).

Terjadinya obesitas merupakan dampak dari terjadinya kelebihan asupan energi (*energi intake*) dibandingkan dengan yang diperlukan (*energy expenditure*) oleh tubuh sehingga kelebihan asupanpengunaan energi tersebut lemak. Makanan merupakan sumber dan asupan energi. Didalam makanan yang akan di ubah menjadi energi adalah zat gizi perhasil energi yaitu karbohidrat, protein dan lemak. Apabila asupan karbohidrat, protein dan lemak berlebih, maka akan karbohidrat disimpan sebagai klikogen dalam jumlah terbatas dan sisanya lemak, protein akan dibentuk sebagai protein tubuh dan sisanya lemak, sedang lemak akan disimpan sebagai lemak. Tubuh memiliki kemampuan menyimpan lemak yang tidak terbatas. Faktor-faktor yang berpengaruh asupan makan terhadap terjadinya obesitas adalah : kuantitas, porsi perkali makan, kepadatan energi dari makan yang dimakan, kebiasaan makan (kebiasaan makan malam hari, ngemil di malam hari), frekuensi makan dan jenis makanan (soegih,2009).

Di Amerika Serikat lebih dari 50% orang dewasa dan lebih dari 25% anak-anak menderita berat badan lebih dan Kelebihan berat badan. Presentasi yang sangat tinggi menyebabkan epidemik penyakit kronis. Apabila percepatan penyakit Kelebihan berat badan berlanjut seperti sekarang kemungkinan sebagai anbesar populasi di Amerika Serikat menderita kelebihan berat badan (Soegih Dkk 2009).

Data demongrafi menunjukkan bahwa remaja merupakan populasi yang besar dari penduduk dunia. Menurut WHO sekitar seperlima dari penduduk dunia adalah remaja berumur 10-19 tahun. Sekitar 900 juta berada di negara sedang berkembang.

Data demografi di Amerika Serikat menunjukkan jumlah remaja berumur 10-19 tahun sekitar 15 % populasi. Di Asia Pasifik dimana penduduknya merupakan 60 % dari penduduk dunia, seperlimanya adalah remaja umur 10-19 tahun. Di Indonesia menurut Biro Pusat Statistik kelompok umur 10-19 tahun adalah sekitar 49,1% remaja perempuan (Nancy P,2002).

Di ibukota besar sering terjadi kejadian obesitas disebabkan pola hidup dan cenderung mengkonsusi makan yang tinggi lemak dan kalori. Hal ini dibuktikan dari penelitian oleh Djer (2000) pada remaja di Jakarta pusat, 9,6 % mengalami obesitas. Di Semarang menunjukkan dari 1730 remaja berusia 15-19 tahun diketahui 12 % mengalami obesitas, di Yogyakarta 15 % dan di Bandung 16 % remaja mengalami obesitas (Hartadi 2008).

Hasil penelitian Husaini (2014), mengemukakan bahwa dari 40 anak laki-laki yang mengalami gizi lebih, 36% akan tetap obesitas hingga dewasa dan dari 50 anak perempuan yang obesitas akan tetap obesitas sebanyak 80% hingga dewasa (Husaini,2014).

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap pelajar SMAN 2 SUNGAI PENUH dari 465 remaja terhadap 14,8% mengalami kelebihan berat badan dan dari 14,8% yang mengalami kelebihan berat badan 55,4% diantaranya dikategorikan obesitas (Windira,2015).

Berdasarkan survei awal di SMA 2 Sungai Penuh yang dilakukan pada tanggal 22 Februari 2021 pada 10 orang remaja memiliki berat badan lebih, hal ini diketahui setelah melakukan pengukuran tinggi badan dan berat badan berdasarkan IMT (indeks masa tubuh) dan didapatkan hasil 25 – dan hampir mendekati 26 kg/m². Dari 10 remaja tersebut 2 orang

siswa/siswi mengatakan ada salah satu dari orang tuanya memiliki kelebihan berat badan, 4 orang siswi memiliki kebiasaan memakan makanan yang berlemak dan tinggi kalori dalam sehari seperti makanan siap saji, contohnya mie rebus, KFC, coklat dan 2 orang siswi mengatakan kurang mengikuti kegiatan ekstra kurikuler dan 2 orang siswa/siswi selanjutnya mengatakan ada mengikuti kegiatan ekstrakurikuler seperti kegiatan olahraga, pramuka, Palang Merah Remaja (PMR).

Wawancara terhadap 10 siswa didapat 4 siswa/siswi (1) BB= 56 kg TB= 154 Cm, (2) BB=54 kg TB= 150 Cm, (3) BB= 53 kg TB= 150 Cm, (4) BB= 58 kg TB=155 Cm memiliki kebiasaan memakan makanan yang berlemak dan tinggi kalori dalam sehari seperti Goreng-gorengan, Daging, Es Krim, Jeroan, Coklat, Pizza, Makanan yang bersantan, 2 orang siswa/siswi (5) BB= 55 kg TB= 154 Cm, (6) BB= 60 kg TB= 155 Cm mengatakan sudah berusaha menurunkan berat badannya beraktifitas fisik seperti berlari, sepak bola, badminton. 2 orang siswa/siswi (7) BB= 65 kg TB= 150 Cm, (8) BB= 60 kg, TB= 155 Cm lagi mengatakan ini keturunan dari orang tua dan 2 orang siswa/siswi (8) BB= 57 kg TB= 155 Cm, (9) BB= 55 kg TB= 155 Cm siswa mengatakan tidak ada masalah dengan perubahan kelebihan berat badannya.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti telah melakukan penelitian Hubungan Perilaku Makan dan Aktifitas Fisik dengan IMT pada Remaja di SMAN 2 Sungai Penuh Tahun 2021.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat deskriptif *analitik* dengan desain penelitian *Cross Sectional*, yaitu suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor – faktor risiko (variabel independen) dengan efek (variabel dependen), dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (*point time approach*), dimana variabel dependen dan variabel independen yang diukur sekaligus pada saat yang bersamaan. (Notoatmodjo, 2012).

Populasi adalah keseluruhan subjek (misalnya manusia, klien) yang memenuhi kriteria yang telah ditetapkan. (Nursalam, 2008 : 89). Populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja Siswa/Siswi di SMAN 2 Sungai Penuh kelas XI dan XII berjumlah 603 Orang Tahun 2021.

Sampel penelitian yang dilakukan sebanyak 66 sampel dari kelas XI – XII. Teknik Pengambilan Sampel yang dilakukan dalam penelitian ini adalah *proportionale random sampling*

Kriteria sampel dalam penelitian ini Murid kelas XI –XII yang ada di SMAN 2 Sungai Penuh, Bersedia menjadi responden, Kooperatif dengan peneliti, Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 2 Sungai Penuh, dan penelitian ini dilaksanakan Februari sampai Juli 2021.

Adapun etika penelitian yang peneliti laksanakan antara dengan responden penelitian dengan memberikan lembar persetujuan. Tujuan *informed consent* adalah agar subjek mengerti maksud dan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui Hubungan prilaku makanan dan aktivitas fisik dengan IMT pada remaja, serta dampak yang akan terjadi selama dalam pengumpulan

data yaitu waktu Responden terganggu. Jika responden bersedia diteliti mereka harus menandatangani lembar persetujuan tersebut, jika tidak peneliti harus menghormati hak-hak responden.

Adapun Informasi yang telah dikumpulkan dari subjek dijamin kerahasiaannya. Kerahasiaan informasi responden mengenai Hubungan prilaku makanan dan aktivitas fisik dengan IMT pada remaja di SMAN 2 Kota Sungai Penuh hanya dapat dipublikasikan atau digunakan oleh peneliti lain mendapat izin oleh peneliti.

Teknik pengumpulan data peneliti peroleh dengan mengumpulkan data primer dan data sekunder: dengan menggunakan kuesioner, *informed consent* dan wawancara. Kuesioner merupakan sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden. Kuesioner yang digunakan adalah pertanyaan terstruktur untuk mengambil data dan mengetahui prilaku makanan dan aktifitas fisik. Untuk mempermudah analisis data dilakukan pemberian skor pada setiap pertanyaan.

Pengolahan data pada penelitian ini mulai dengan (Editing) pengecekan dan perbaikan isian kuisisioner dilanjutkan dengan pemberian code setelah semua data diedit atau disunting, selanjutnya dilakukan pengkodean atau coding, yakni mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan. Selanjutnya dengan penskoringan dimana peneliti memberi skor untuk masing masing pertanyaan dan selanjutnya memasukkan data yang sudah dilakukan pengkodean kedalam program komputer SPSS dan dilanjutkan Tabulating atau

Memasukkan data dari hasil penelitian ke dalam tabel-tabel sesuai kriteria dan terakhir di cleaning. kegiatan pengecekan kembali untuk melihat kemungkinan-kemungkinan adanya kesalahan-kesalahan kode, kemudian dilakukan pembetulan atau koreksi.

Uji validitas penelitian ini dilakukan di SMAN 1 Kota Sungai Penuh dan Penguji realibilitas di mulai dengan menguji validitas terlebih dahulu. Jadi jika pertanyaan tidak valid, maka pertanyaan tersebut dibuang atau diperbaiki. Hasil dari uji reabilitas tingkat pengetahuan murid dalam penelitian ini dengan *Cronbach's Alpha* 0,879 dan kebiasaan mencuci tangan dengan *Cronbach's Alpha* 0,945.

Teknik analisa data dalam penelitian ini dengan menggunakan Analisa univariat yang dilakukan secara deskriptif atau melihat gambaran distribusi frekuensi masing-masing variabel yaitu Tingkat Pengetahuan dan Kebiasaan Mencuci Tangan dan analisa bivariat untuk menguji hipotesa apakah ada Hubungan perilaku makanan dan aktivitas fisik dengan IMT pada remaja. Tujuan analisa bivariat ini adalah untuk melihat hubungan variabel dependen dan independen dengan menggunakan *uji chi-square* pada pengolahan data dengan program SPSS, dengan derajat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). dengan hasil analisa penelitian ini menunjukkan hubungan yang bermakna dimana nilai p value $< 0,05$.

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan IMT, Prilaku Makan dan Aktifitas Fisik di SMAN 2 Sungai Penuh Tahun 2021

IMT	Frekuensi	Persentase %
Berlebih	17	25,8
Normal	49	74,2
Jumlah	66	100
Perilaku Makan	Frekuensi	Persentase %
Sering	44	66,7
Jarang	22	33,3
Jumlah	66	100
Aktivitas Fisik	Frekuensi	Persentase %
Kurang Baik	29	43,9
Baik	37	56,1
Jumlah	66	100

Tabel diatas menunjukkan bahwa dari 66 responden terdapat sebagian besar responden yaitu 49 responden (74,2%) IMT normal dan 17 responden (25,8%) IMT berlebih di SMAN 1 Kota Sungai Penuh Tahun 2021.

Tabel diatas menunjukkan bahwa 66 responden terdapat sebagian besar responden yaitu 44 responden (66,7%) perilaku makan sering dan 22 responden (33,3%) perilaku makan jarang.

Tabel di atas juga menunjukkan bahwa dari 66 responden sebagian besar yaitu 37 responden (56,1%) memiliki aktifitas fisik baik dan 29 responden (43,9%) memiliki kebiasaan kurang baik di SMAN 2 Kota Sungai Penuh Tahun 2021.

Analisa Bivariat

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Perilaku makan dengan IMT di SMAN 2 Sungai Penuh Tahun 2021

Perilaku makan	IMT				Jumlah		P Value	OR
	Berlebih		Normal		F	%		
	F	%	F	%				
Sering	16	36,4	28	63,6	44	100	0,013	4,283
Jarang	1	4,5	21	95,5	22	100		
Total	17	25,8	49	74,2	66	100		

Tabel diatas menunjukkan bahwa responden yang memiliki kebiasaan perilaku makan sering IMT berlebih 16 responden (36,4%) dibandingkan perilaku makan sering IMT normal 28 responden (63,6%). Sedangkan perilaku makan jarang IMT berlebih 1 responden (4,5%) dibandingkan perilaku makan jarang IMT normal 21 responden (95,5%) tangan tidak baik dengan pengetahuan kurang yaitu 22 responden (73,3%). Berdasarkan hasil analisis statistik dengan uji chi square diperoleh p value 0,013 dengan derajat kemaknaan 95% ($\alpha = 0,05$). Hal ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan tingkat Hubungan prilaku makanan dengan IMT pada remaja. Kemudian diperoleh nilai Odds Ratio = 4,283.

Analisa Bivariat

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Perilaku makan dengan IMT di SMAN 2 Sungai Penuh Tahun 2021

Aktifitas Fisik	IMT				Jumlah		P Value	OR
	Berlebih		Normal		F	%		
	F	%	F	%				
Kurang	13	44,8	16	55,2	29	100	0,004	5,645
Baik	4	10,8	33	89,2	37	100		
Jumlah	17	25,8	49	74,2	66	100		

Tabel di atas menunjukkan bahwa responden yang memiliki kebiasaan aktifitas fisik kurang baik IMT berlebih 13 responden (44,8%) dibandingkan aktifitas fisik kurang baik IMT normal 16 responden (55,2%). Sedangkan aktifitas fisik baik IMT berlebih 4 responden (10,8%) dibandingkan aktifitas baik IMT normal 33 responden (89,2%). Berdasarkan hasil analisis statistik dengan uji *chi square* diperoleh p value 0,004 dengan derajat kemaknaan 95% ($\alpha = 0,05$). Hal ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan tingkat Hubungan aktifitas fisik dengan IMT pada remaja. Kemudian diperoleh nilai *Odds Ratio* = 4,645.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian kecil (25,8%) remaja dengan IMT yang berlebih di SMAN 2 Sungai Penuh Tahun 2021. Hasil penelitian ini hampir sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Windira (2012) terhadap pelajar SMAN 1 Sungai Penuh ditemukan 14,8% pelajar mengalami kelebihan berat badan. Peneliti lainnya yaitu Husaini (2005) tentang gizi lebih, ditemukan bahwa dari 40 anak laki-laki yang mengalami gizi lebih, 36% akan tetap obesitas hingga dewasa dan dari 50 anak perempuan yang obesitas akan tetap obesitas sebanyak 80% hingga dewasa.

Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah massa tubuh yang dimiliki oleh seseorang yang dihitung dengan rumus BB/TB. Salah satu faktor penyebab kelebihan IMT pada remaja adalah pola makan yang tidak teratur dan tidak sehat, seperti kegemaran makan snack dan kembang gula serta softdrink dan makanan cepat saji. Makanan yang tinggi kalori ini akan

menumpuk didalam tubuh jika tidak diimbangi dengan aktivitas fisik sehingga dapat menyebabkan IMT yang berlebih atau kegemukan (IMT lebih dari 24 kg/m²) sedangkan IMT yang normal yaitu 18,5-24,99 kg/m² (Arnelia, 2005).

Menurut peneliti kejadian IMT yang berlebih ini terjadi karena kebiasaan makan dari remaja yang tidak sehat. Remaja sering tidak makan saat pergi kesekolah dan menggantikan dengan makan siang yang jauh lebih banyak dari kebutuhan kalori yang seharusnya sehingga kalori yang tidak terpakai akan tersimpan dalam tubuh sehingga IMT pada remaja menjadi berlebih. Selain itu menurut peneliti aktivitas dari remaja juga kurang karena kebanyakan remaja hanya belajar dirumah sehingga energi yang keluar sedikit sedangkan makanan yang dikonsumsi banyak. IMT yang berlebih pada remaja juga dapat berpengaruh terhadap kepercayaan diri dari remaja tersebut untuk bersosialisasi dengan teman sebayanya, karena dengan IMT yang berlebih remaja merasa malu dengan kondisi fisik yang dimiliki. Maka perlu suatu upaya untuk mengatasi permasalahan IMT yang berlebih pada remaja, yaitu dengan pengaturan makan yang baik dan melakukan aktivitas fisik yang seimbang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa proporsi IMT yang berlebih lebih banyak terjadi pada remaja dengan perilaku makan sering (36,4%), dibandingkan responden dengan perilaku makan jarang (4,5%). Hasil uji statistik *Chi-Square* didapat p value = 0,013 (p < 0,05) berarti terdapat hubungan antara perilaku makan dengan IMT di SMAN 2 sungai Penuh tahun 2021. Hasil penelitian ini hampir sama dengan

penelitian yang dilakukan oleh Windira (2012) terhadap pelajar SMAN 1 sungai penuh ditemukan bahwa ada hubungan antara perilaku makan dengan kelebihan berat badan pada pelajar, dengan nilai p = 0,001 (p<0,05).

Perilaku makan yang tidak teratur dan tidak sehat merupakan faktor utama yang menyebabkan kelebihan berat badan pada remaja. Seperti kebiasaan makan dimalam hari dan kebiasaan tidak sarapan pagi dengan menggantikan dengan makan siang yang berlebihan. Efek makan pada saat malam hari sebelum tidur dapat memperlambat proses metabolisme. Bila seseorang mendapat asupan kalori dengan jumlah besar menjelang tidur, kalori yang masuk tidak akan dibakar dengan sempurna. Akibatnya, kalori tersebut disimpan dalam bentuk cadangan lemak, dan dapat menjadi berlebihan jika dalam jangka waktu yang lama, hal ini yang menyebabkan kegemukan atau kelebihan IMT. Selain itu kebiasaan makan makanan yang siap saji, mengandung lemak tinggi seperti makan snack, minum soft drink dan lainnya dapat menyebabkan kelebihan IMT pada remaja (Mustofa, 2010).

Hasil rincian jawaban responden terlihat bahwa 85% responden sering makan kue-kue, 61% responden sering minum softdrink, 44% sering makan es krim. Konsumsi makanan yang tinggi lemak seperti kue-kue, es krim, softdrink dan lainnya akan meningkatkan jumlah kalori yang masuk ketubuh, jika hal ini tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang sesuai makan kalori yang masuk akan tersimpan dalam bentuk lemak.

Menurut peneliti, perilaku makan sangat mempengaruhi IMT pada remaja, karena dengan perilaku makan yang sering maka energi yang masuk

juga banyak apalagi makanan yang sering dikonsumsi tersebut mengandung lemak tinggi, seperti kebiasaan remaja sekarang yang mengonsumsi makanan siap saji, softdrink, es krim dan lainnya. Hal inilah yang menyebabkan IMT pada remaja berlebih. Apalagi jika ditambah dengan perilaku makan yang tidak teratur seperti kebiasaan makan di malam hari sebelum tidur, selain itu kebiasaan makan yang tidak sehat juga dapat mempengaruhi IMT pada remaja karena saat malam hari aktivitas tubuh sudah berkurang sehingga energi yang masuk melalui konsumsi makanan tidak diolah secara maksimal sehingga disimpan dalam bentuk lemak. Maka perilaku makan yang sering mengonsumsi makanan yang berlemak tinggi perlu diatasi dengan memulai sarapan pagi saat sekolah dan membawa bekal makanan dari rumah. Sehingga selain makanan yang dikonsumsi sehat dan jauh dari bahan pengawet juga dapat mengatur perilaku makan dari remaja sehingga mengurangi jajan atau makan snack saat disekolah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa proporsi IMT yang berlebih lebih banyak terjadi pada responden dengan aktivitas fisik kurang baik (44,8%), dibandingkan responden dengan aktivitas fisik baik (10,8%). Hasil uji statistik *Chi-Square* didapat p value = 0,004 ($p < 0,05$) berarti terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan IMT di SMAN 2 Sungai Penuh Tahun 2021. Hasil penelitian ini hampir sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Betti Suryani (2010), tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan IMT pada pelajar di SMAN 3 Sungai Penuh, ditemukan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan IMT pada

pelajar, dengan nilai $p = 0,012$ ($p < 0,05$).

Aktifitas fisik yang kurang merupakan penyebab kegemukan pada remaja. Remaja yang mengonsumsi makanan yang kaya lemak dan tidak melakukan aktifitas fisik yang seimbang, akan mengalami kelebihan berat badan karena kurangnya pembakaran lemak dalam tubuh sedangkan jumlah energi yang masuk lebih besar dari energi yang dikeluarkan sehingga energi tersebut akan disimpan dalam bentuk lemak (Mustofa, 2010).

Menurut peneliti, aktifitas fisik ini mempengaruhi IMT pada remaja. Karena dengan aktivitas fisik yang seimbang akan menjadikan energi yang masuk akan dibakar secara sempurna, tapi jika aktivitas fisik yang dilakukan tidak seimbang akan menyebabkan makanan yang dikonsumsi tersebut tidak di metabolisme secara sempurna sehingga energi disimpan dalam bentuk lemak, hal inilah yang menyebabkan IMT pada remaja berlebih. Aktivitas fisik yang kurang dari remaja saat ini dikarenakan remaja malas untuk beraktivitas. Seperti olah raga minimal 3 kali seminggu tidak dilakukan, tidak melakukan senam jalan kaki atau fitness. Hal inilah yang menjadi penyebab kurangnya aktivitas fisik dari remaja sehingga tidak seimbang antara energi yang masuk dengan energi yang dikeluarkan. Permasalahan ini perlu diatasi dengan mengadakan kegiatan ekstrakurikuler disekolah seperti olah raga yang sesuai dengan minat dan bakat, serta pemberian informasi pada remaja tentang bagaimana mengatur aktifitas

KESIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Setelah melakukan penelitian Sebagian kecil (25,8%) remaja dengan IMT yang berlebih di SMAN 2 sungai penuh tahun 2021. Lebih dari separuh (66,7%) remaja dengan perilaku makan yang sering di SMAN 2 sungai penuh Tahun 2021. Kurang dari separuh (43,9%) remaja dengan aktivitas fisik yang kurang baik di SMAN 2 sungai Penuh Tahun 2021. Ada hubungan yang bermakna antara perilaku makan dengan IMT pada remaja di SMAN 2 sungai penuh tahun 2021. Ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan IMT pada remaja di SMAN 2 sungai penuh tahun 2021.

Saran

Untuk Instituti Pendidikan

Untuk membuat kegiatan ekstra kulikuler tentang olah raga yang sesuai dengan bakat dan minat dari masing-masing siswa/siswi. Agar memberikan pendidikan tambahan kepada siswa/siswi tentang pola makan yang sehat dan ideal, bagaimana melakukan aktivitas fisik yang baik dan tentang cara menjaga berat badan yang ideal.

Peneliti Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai data pembandingan dan diharapkan juga pada peneliti berikutnya untuk meneliti tentang faktor-faktor yang mempengaruhi IMT remaja dengan melihat variabel lainnya. dan pola makan serta IMT yang ideal.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsler, Sunita Dkk. 2011. *Gizi Seimbang dalam daur kehidupan*. PT Gramedia Pustaka Utama Kompas Gramedia building.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Hartadi, 2008. *Pengkajian Status Gizi dan Diet di Rumah Sakit*. Edisi 2, EGC : Jakarta.
- Asnah, 2007. *faktor-yang-menyebabkan-Terjadinya obesitas*. [http:// 2007/ 01/ 17/ sweetspearls. com/ health/](http://2007/01/17/sweetspearls.com/health/) unduh 12 September 2013.
- [Health.detik.com/read.dampak_buruk kegemukan pada anak laki-laki lebih besar dari pada perempuan diunduh 16 Juli 2013](http://health.detik.com/read.dampak_buruk_kegemukan_pada_anak_laki-laki_lebih_besar_dari_pada_perempuan_diunduh_16_Juli_2013).
- Husaini. 2007. *Peningkatan Berat Badan pada Remaja* : [http/11/21 sweetpearls. com/](http://11/21_sweetpearls.com/) Unduh 27 April 2013
- Nanci P.2002. *Angka Kejadian Obesitas pada Remaja.com* diunduh 27 April 2013 [.http:// netsains.net/ 2009/ 04/ psikologis – remaja – krateristik – dan permasalahannnya](http://netsains.net/2009/04/psikologis-remaja-dan-permasalahannya).
- Mustofa, Ahmad. 2010. *Solusi Ampuh Mengatasi Obesitas*. Hanggar Kreator : Yogyakarta.
- Nurmalina, 2011. *Penyebab obesitas pada remaja diakses pada*

*tanggal 19 Juli 2013
digilib.unimus.ac.id/downlo
ad.php?id=9893.*

Siti nurjanah.2011. *Sikap dan Perilaku
Konsumsi Masyarakat
Terhadap Karbhidrat
(Makanan Pokok)*

Suharjo. H, 2008. Riset
keperawatan dan Teknik
Penulisan ilmiah, Salemba
Medika : Jakarta

Soegih, Rachmad. 2009. *Obesitas*. CV
Sagung Seto : Jakarta.

Soetjiningsih. 2010. *Tumbuh
Kembang Remaja dan
Permasalahannya*. CV
Sagung Seto : Jakarta

Widyastuti, yani DKK
2009. *Kesehatan
Reproduksi*. Fitramaya :
yogyakarta.

Windira, Romi 2012. *Faktor-Faktor
yang Berhubungan dengan
Kegemukan Pada Remaja
Putri di SMA Negeri 1
Ranah pesisir*. 2012 Stikes
Indonesia.

deherba.com. *asupan karbohidrat
dampak meningkatkan
resiko penyakit jantung.htm*.
diunduh 16 Juli 2013.

Www.perempuan.com / *read / dampak
psikologis – obesitas pada remaja*
diunduh 16 Juli 2019.