

Hubungan *Sedentary Life* Dan Asupan Energi Terhadap Kejadian *Overweight* Pada Remaja Di SMA Angkasa Lanud Sultan Hasanuddin Kabupaten Maros)

Melanova Somalinggi^{1*}, Mustamin¹, Sirajuddin²

¹ Program Studi Gizi dan Dietetika, Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Makassar

ABSTRACT

Overweight is a disorder or disease resulting from an imbalance between energy intake and energy expenditure, leading to excessive fat accumulation in the body. Several factors contribute to overweight, including dietary habits, physical activity, and a sedentary lifestyle. This study aims to determine and analyze the relationship between sedentary life and energy intake with the incidence of overweight among adolescents at Angkassa High School, Sultan Hasanuddin Airbase.

This research is an analytical study with a case-control design. The sample consist of all 80 students at Angkassa High School. Samples were selected using purposive sampling based on inclusion and exclusion criteria. The research results analyzed using the chi-square test with a significance level of $\alpha = 0.05$.

The result showed a significant relationship between energy intake ($p = 0.00$) and the incidence of overweight, however, there was no significant relationship between sedentary behavior ($p = 0.074$) and the incidence of overweight.

It is recommended that the school conduct health campaigns through seminars, posters, or counseling to raise awareness about the importance of a healthy diet and physical activity in preventing overweight. Students are expected to manage their diet by considering a balanced daily energy requirement.

Keywords : *Sedentary Life; Energy Intake; Overweight*

ABSTRAK

Overweight adalah kelainan atau penyakit disebabkan karena ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan energi yang sehingga terjadi penimbunan jaringan lemak yang berlebih di dalam tubuh. Beberapa faktor tersebut menyebabkan overweight diantaranya pola makan, aktivitas fisik dan gaya hidup yang bermalasan. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui dan menganalisis hubungan sedentari life dan asupan energi terhadap kejadian overweight pada remaja di SMA Angkasa Lanud Sultan Hasanuddin.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan desain case control. Sampel dari penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Angkasa sebanyak 80 orang. Dalam pengambilan sampel menggunakan metode purposive sampling dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Data diolah menggunakan aplikasi komputer dengan pendekatan analisis univariat dan bivariat. Analisis Chi-square dengan tingkat signifikan $\alpha = 0.05$ digunakan dalam analisis hasil penelitian.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara asupan energi ($p = 0.00$), dengan kejadian overweight. Tidak terdapat hubungan antara perilaku sedentari ($p = 0,074$) dengan kejadian overweight.

Disarankan untuk pihak sekolah agar mengadakan kampanye kesehatan melalui seminar, poster, atau penyuluhan mengenai pentingnya pola makan sehat dan aktivitas fisik untuk mencegah overweight. Siswa-siswi diharapkan dapat mengatur pola makan dengan memperhatikan kebutuhan energi harian yang sesuai seimbang.

Kata kunci : Kata Sedentary Life; Asupan Energi; Overweight

PENDAHULUAN

Masa remaja terbagi menjadi dua tahap, yaitu remaja awal yang berusia antara 12 hingga 16 tahun, dan remaja akhir yang berada pada rentang usia 17 hingga 18 tahun, yang ditandai oleh perkembangan fisik dan psikologis yang pesat, sehingga menuntut penyesuaian sikap dan mental. Pada fase transisi ini, remaja mengalami berbagai perubahan umum seperti emosi yang meningkat, perubahan tubuh, minat dan nilai-nilai yang dipengaruhi oleh perubahan tersebut (1).

Asupan energi yang berlebihan sering disebabkan oleh konsumsi makanan tinggi lemak, sementara minimnya aktivitas fisik dan kebiasaan pasif seperti bermain game atau menonton TV menurunkan pembakaran energi. Ketidakseimbangan ini dapat memicu penumpukan lemak dan meningkatkan risiko obesitas (2).

Gaya hidup pasif dengan aktivitas fisik rendah dan pola makan tinggi kalori namun rendah serat dapat berperan dalam meningkatkan berat badan dan resiko obesitas. Overweight dan obesitas menjadi masalah kesehatan utama di Indonesia, terutama pada perempuan dewasa (3).

Overweight dan obesitas adalah kondisi kronis akibat penumpukan lemak berlebih yang membahayakan kesehatan, seperti gangguan metabolik, peningkatan tekanan darah, serta risiko penyakit seperti asma, osteoarthritis, batu empedu, sleep apnea, dan nyeri pinggang (4).

Obesitas meningkatkan risiko diabetes tipe 2, penyakit jantung, gangguan tulang dan reproduksi, beberapa jenis kanker, serta menurunkan kualitas hidup, termasuk tidur dan aktivitas fisik (5).

Penelitian (Rizona et al., 2020) menyebutkan bahwa konsumsi makanan yang tinggi kalori namun rendah kandungan gizi, disertai dengan minimnya aktivitas fisik dan gaya hidup sedentari, seperti penggunaan smartphone, berkontribusi pada obesitas.

Menurut Riskesdas 2018, prevalensi overweight pada remaja ≥ 15 tahun mencapai 31%. Faktor yang memengaruhi antara lain gaya hidup sedentari, aktivitas fisik, berat lahir, pola makan, lingkungan, konsumsi makanan cepat saji, dan pengaruh keluarga (6).

Pada 2022, prevalensi overweight pada anak dan remaja di Sulawesi Selatan mencapai 19,1%, menyoroti pentingnya mengatasi kebiasaan makan berlebihan. Di provinsi ini, 6,3% penduduk mengalami overweight, dengan Makassar mencatat 2,6%. Meski demikian, prevalensi obesitas masih lebih rendah dari rata-rata nasional, yakni 19,1%, dan tingkat obesitas di Makassar lebih rendah pada perempuan (15,7%) dibandingkan laki-laki (18,4%) (7).

Remaja kini lebih jarang berjalan kaki karena bergantung pada transportasi dan perangkat elektronik, yang menurunkan aktivitas fisik dan berpotensi meningkatkan Indeks Massa Tubuh (IMT) serta risiko obesitas.

Seiring waktu, individu dengan gaya hidup sedentari cenderung menyimpan lebih banyak kalori akibat rendahnya pembakaran energi, yang dapat memicu obesitas (Inyang & Stella, 2015).

Survei awal menunjukkan bahwa siswa di sekolah ini banyak melakukan aktivitas sedentari dan mengonsumsi makanan tanpa kontrol, yang berpotensi meningkatkan berat badan. Hal ini mendorong peneliti untuk meneliti hubungan sedentary life dan asupan energi terhadap overweight pada remaja di SMA Angkasa Lanud Sultan Hasanuddin.

MATERI DAN METODE

Penelitian ini termasuk dalam studi analitik dengan menggunakan desain kasus kontrol yang telah dilaksanakan di SMA Angkasa Lanud Sultan Hasanuddin pada Agustus 2024. Sampel berjumlah 80 siswa, dipilih secara purposive sampling dari total 420 populasi. Data dikumpulkan melalui wawancara dan pengukuran langsung terkait identitas, antropometri, gaya hidup sedentari, dan asupan energi, dan telah dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji chi-square

HASIL

1. Karakteristik Responden

a. Umur

Tabel 01
Distribusi Karakteristik Siswa Berdasarkan Umur

Umur	N	%
18 tahun	8	10,0
17 tahun	49	61,3
16 tahun	6	7,5
15 tahun	12	15,0
14 tahun	5	6,3
Total	80	100,0

b. Jenis Kelamin

Tabel 02
Distribusi Karakteristik Siswa Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	%
Laki-Laki	41	51,2
Perempuan	39	48,8
Total	80	100,0

2. Asupan Energi

Tabel 03
Distribusi Frekuensi Siswa Berdasarkan Asupan Energi

Asupan Energi	n	%
Kurang	6	7,5
Cukup	26	32,5
Lebih	48	60,0
Total	80	100,0

3. Sedentary Life

Tabel 04
Distribusi Frekuensi Siswa Berdasarkan Perilaku Sedentary Life

Sedentary Life	n	%
Sedang	21	26,3
Tinggi	59	73,8
Total	80	100,1

4. Kejadian Overweight

Tabel 05
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Status Gizi IMT/U

Status Gizi	n	%
Normal	33	41,3
Overweight	47	58,8
Total	80	100,1

5. Hubungan Sedentary Life Terhadap Kejadian Overweight

Tabel 06
Hubungan Sedentary Life Terhadap Kejadian Overweight

Aktivitas	Overweight				Total		<i>p-value</i>
	Ya		Tidak		N		
	n	%	n	%			
<i>Sedentary</i>							0.074
<i>Life</i>							
Sedang	16	76,2	5	23,8	21	100	
Tinggi	31	52,5	28	47,5	59	100	
Total	47	58,8	33	41,3	80	100	

Dari tabel diatas, mayoritas responden dengan perilaku sedentari sedang dan tinggi cenderung mengalami. Namun, hasil uji Chi-Square menunjukkan $p\text{-value } 0,074 > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara perilaku sedentari dan kejadian overweight pada remaja di SMA Angkasa Lanud Sultan Hasanuddin.

6. Hubungan Asupan Energi Terhadap Kejadian Overweight

Tabel 07
Hubungan Sedentary Life Terhadap Kejadian Overweight

Asupan Energi	Overweight				Total		<i>p-value</i>
	Ya		Tidak		N		
	n	%	n	%			
Kurang	0	0,0	6	100	6	100	0.000
Cukup	4	15,4	22	84,6	26	100	
Lebih	43	89,6	5	10,4	48	100	
Total	47	58,8	33	41,3	80	100	

Berdasarkan tabel diatas, sebagian besar responden dengan asupan energi berlebih mengalami overweight, sedangkan yang memiliki asupan kurang seluruhnya tidak overweight. Hasil uji chi-square mengindikasikan adanya hubungan yang signifikan antara asupan dan kejadian overweight pada remaja ($p\text{-value} = 0,00$).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara perilaku sedentari dan kejadian overweight pada remaja di SMA Angkasa Lanud Sultan Hasanuddin, ditunjukkan oleh nilai p sebesar 0,074 ($>0,05$). Meskipun mayoritas responden dengan perilaku sedentari sedang dan tinggi tergolong overweight, hasil statistik tidak mendukung adanya hubungan yang kuat. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku sedentari saja belum cukup menjelaskan kejadian overweight, sehingga perlu mempertimbangkan faktor lain seperti asupan energi, aktivitas fisik, dan faktor genetik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Rika Widianita (2023) dan Saputra et al. (2019), yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dan kejadian obesitas pada anak usia sekolah dasar kelas 4–6, dengan nilai p sebesar 0,381 dari 60 responden, sehingga hipotesis tersebut tidak terbukti.

Obesitas merupakan kondisi yang dipengaruhi oleh banyak faktor dan penyebab pastinya sulit ditentukan; dalam penelitian ini, faktor yang diamati adalah riwayat keluarga dan gaya hidup sedentari. Temuan ini didukung oleh penelitian Sulistyowati (2020) memperlihatkan bahwa tidak adanya hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan obesitas pada anak sekolah ($p = 0,95$) (8).

Hasil dari penelitian ini mengungkapkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara asupan energi dan kejadian overweight pada remaja ($p\text{-value} = 0,00$), di mana kelebihan asupan energi secara nyata meningkatkan risiko overweight, sehingga penting menjaga keseimbangan asupan sesuai kebutuhan individu.

Penelitian ini sejalan dengan temuan Adam dkk. (2022) yang menyatakan adanya hubungan signifikan antara asupan energi dan status gizi lebih pada siswa MTS Negeri 1 Kota Gorontalo, sejalan dengan teori Supariasa (2016) tentang faktor-faktor langsung yang memengaruhi status gizi (9).

SIMPULAN DAN SARAN

Menurut hasil penelitian tentang hubungan sedentary life dan asupan energi terhadap kejadian overweight, maka bisa disimpulkan sebagai berikut :

1. Sebagian besar responden (73,8%) memiliki perilaku sedentari tinggi.
2. Mayoritas siswa (58,8%) memiliki asupan energi berlebih, dan hanya 7,5% yang kekurangan.
3. Sebanyak 58,8% responden mengalami overweight, sisanya berstatus gizi normal.
4. Tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara sedentary life dan overweight ($p=0,074$), namun ditemukan hubungan yang signifikan antara asupan energi dan overweight ($p=0,00$)

DAFTAR PUSTAKA

1. Sary YNE. Perkembangan kognitif dan emosi psikologi masa remaja awal. J-PENGMAS (jurnal Pengabdian Kpd masyarakat). 2017;1(1).
2. Kemenkes RI. buku saku hasil studi status gizi indonesia (SSGI) tingkat nasional, provinsi, dan kabupaten/kota tahun 2021. Kemenkes RI Jakarta Retrieved from <https://www.litbang.kemkes.go.id/buku-saku-hasil-studi-status-gizi-indonesia-ssgi-tahun-2021>. 2021;
3. Rizona F, Adhisty K, Rahmawati F. Pengaruh Model Dreall Healthy terhadap Peningkatan Sikap Anak Obesitas tentang Sedentary Life Style. J Keperawatan. 2020;12(1):71–8.
4. Kemenkes RI. Kemenkes Ri. Profil Kesehat Indones. 2017;
5. Kusdalinah K, Mutia A, Jumiyati J. Pola makan dan aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas remaja pada masa pandemi Covid-19. J Nutr Coll. 2022;11(1):26–34.
6. RI K. Peraturan menteri kesehatan republik indonesia nomor 34 tahun 2022 tentang Akreditasi pusat kesehatan masyarakat, klinik, laboratorium kesehatan, unit transfusi darah, tempat praktik mandiri dokter, dan tempat praktik mandiri dokter gigi. Kemenkes RI. 2022;1207:1–16.
7. Kemenkes RI KRI. Pedoman umum: Program Indonesia sehat dengan pendekatan keluarga. Kementerian Kesehatan RI; 2016.
8. Rika Widianita D. Hubungan Perilaku Sedentari Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Usia Sekolah Di SDN Makarsari 09 Tambun Selatan. J Ekon Islam. 2023;1–19.
9. Adam, F. I., Kadir, S., & Abudi R. Relationship between Body Mass Index (BMI) and Age of Menarche in Adolescent Girls at MTs Negeri 3 Gorontalo Regency. J Heal Sci Gorontalo J Heal Sci Community. 2022;272–83.

