

## Determinan Obesitas Remaja di SMAN 3 Watansoppeng pada Masa Pandemi Covid-19

<sup>1</sup>Sri Rezkiyani Kas, <sup>2</sup>Musyahidah Mustakim

<sup>1</sup>Program Studi Epidemiologi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Pejuang Republik Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Pejuang Republik Indonesia

### ARTICLE INFO

#### Keywords :

Covid-19  
Obesity  
Youth

#### Kata Kunci :

Covid-19  
Obesitas  
Remaja

#### Correspondence :

Email : sri.reskiani@fkmupri.ac.id

### ABSTRACT

The problem of obesity is a major health problem in Indonesia. In adolescents, the incidence of obesity is a serious problem because it will continue into adulthood. Adolescents who are obese and not treated will result in a risk of cardiovascular disease such as hypertension and metabolic kidney disorders, cancer and potentially social phobia disorders. This study aims to determine the determinants of obesity at Public High School 3 Watansoppeng during the *covid-19* pandemic. The type of research used is quantitative research with a cross-sectional approach. Based on the results of the analysis, it showed that there was a relationship between physical activity (0.001) and obesity in adolescents at Public High School 3 Watansoppeng. Researchers suggest for health workers to increase counseling and counseling as well as guidance for adolescents to be able to prevent obesity.

### ABSTRAK

Masalah obesitas menjadi masalah kesehatan besar di Indonesia. Pada remaja kejadian obesitas merupakan masalah yang serius karena akan berlanjut hingga usia dewasa. Remaja yang mengalami obesitas tidak dilakukan penanganan akan mengakibatkan resiko penyakit kardiovaskuler seperti hipertensi dan metabolic gangguan ginjal, kanker serta berpotensi gangguan fobia sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui determinan obesitas di SMAN 3 Watansoppeng pada masa pandemi *covid-19*. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* (potong lintang). Berdasarkan hasil analisis menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik (0,001) dengan obesitas pada remaja di SMAN 3 Watansoppeng. Peneliti menyarankan bagi petugas kesehatan agar meningkatkan penyuluhan dan konseling serta bimbingan bagi remaja untuk dapat mencegah obesitas.

## PENDAHULUAN

Pandemi *covid-19* sudah berlangsung selama kurang lebih 16 bulan di Indonesia tetapi jumlah pasien yang terjangkit masih terus bertambah. Pada awal bulan Juni terjadi peningkatan kasus *covid-19* di setiap harinya.<sup>1</sup> Selama kebijakan PPKM Darurat yang diterapkan selama pandemi *covid-19* ini menyebabkan terjadinya perubahan gaya hidup masyarakat berupa penurunan partisipasi dalam aktivitas fisik dan perubahan pola makan yang dapat menyebabkan terjadinya peningkatan berat badan. Faktor-faktor tersebut bila berlangsung secara berkesinambungan maka hal tersebut memungkinkan terjadinya risiko obesitas.<sup>2</sup>

Masalah obesitas juga menjadi masalah kesehatan besar di Indonesia. Pada remaja kejadian obesitas merupakan masalah yang serius karena akan berlanjut hingga usia dewasa. Di Indonesia untuk remaja usia 16-18 tahun kasus obesitas pada tahun 2013 prevalensi obesitas sebesar 1,6% pada tahun 2018 prevalensi obesitas meningkat menjadi sebesar 4,0%.<sup>3</sup> Remaja yang mengalami obesitas tidak dilakukan penanganan akan mengakibatkan risiko penyakit kardiovaskuler seperti hipertensi dan metabolic gangguan ginjal, kanker serta berpotensi fobia sosial.<sup>4</sup>

Penurunan aktivitas fisik yang tidak diimbangi dengan penyesuaian asupan energi dapat menyebabkan keseimbangan energi positif. Keseimbangan energi positif adalah suatu kondisi ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan keluar dari tubuh yang akan menyebabkan terjadinya peningkatan berat badan dan berdampak pada kenaikan berat badan yang berlebih atau obesitas.<sup>5</sup> penelitian yang dilakukan Kriaucioniene (2020) di Luthunia menunjukkan bahwa terjadi penurunan aktivitas fisik, peningkatan konsumsi gorengan dan minuman berkarbonasi serta asupan makan meningkatkan dari biasanya yang menyebabkan terjadinya peningkatan berat badan saat di karantina atau mandiri di rumah.<sup>6</sup>

Status gizi dalam kondisi berat badan berlebihan sangat tidak baik bagi setiap individu. Berat badan berlebihan merupakan suatu kondisi yang melebihi dari berat tubuh relative seorang akibat penimbangan zat gizi paling utama yaitu karbohidrat, lemak serta protein. Perubahan gaya hidup yang tidak baik seperti frekuensi makan dan pemilihan jenis makanan selama melakukan karantina saat pandemi *covid-19* dapat menyebabkan terjadinya berat badan berlebihan atau peningkatan berat badan. Penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat pada 173 individu berusia 18 tahun selama karantina mandiri menunjukkan hasil sebanyak 22% mengalami peningkatan berat badan 5-10 Kg dan 4% mengalami peningkatan berat badan lebih dari 10 Kg, hal ini disebabkan oleh meningkatnya nafsu makan karena stress, dan ngemil setelah makan malam saat di karantina.<sup>7</sup>

Selama pandemi *covid-19* banyak terjadi perubahan masyarakat, seperti kebiasaan makan. Adanya kebijakan untuk tetap berada di rumah dan membatasi kegiatan di luar rumah ini merupakan salah satu faktor terjadinya perubahan pola makan. Penelitian yang dilakukan di negara Italia, Spanyol, Chili, Kolombia dan Brasil menyatakan terdapat perubahan pola makan yaitu peningkatan asupan makanan yang digoreng dan makanan manis yang meningkatkan berat badan.<sup>8</sup> Penelitian lain menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden pada masa pandemi *covid-19* tidak mengonsumsi buah dan sayur setiap hari.<sup>9</sup>

Penilaian perilaku gizi remaja diperlukan untuk mengetahui pengetahuan, sikap, dan praktik gizi saat ini dan mengubah perilaku gizi kearah yang lebih baik serta dapat mencegah penyebab penyakit degeneratif. Pengetahuan dan praktik gizi remaja yang rendah tercermin dari perilaku dalam kebiasaan memilih makanan yang salah seperti cenderung mengonsumsi *fastfood* dan *softdrink* untuk menciptakan citra diri yang modern dalam komunitasnya. Remaja yang memiliki pengetahuan gizi yang baik akan lebih memilih makanan sesuai dengan kebutuhannya.<sup>10</sup>

Dampak buruk obesitas terhadap kesehatan sangat berhubungan dengan berbagai macam penyakit yang serius, seperti tekanan darah tinggi, jantung, diabetes mellitus, dan penyakit pernapasan. Dampak lain yang sering diabaikan adalah perasaan merasa dirinya berbeda atau dibedakan dari kelompoknya akan membuat individu dengan obesitas rentan terhadap berbagai masalah psikologis.<sup>11</sup>

Berdasarkan hasil survey awal yang telah dilakukan dengan pengukuran IMT yang telah dilakukan di SMAN 3 Watansoppeng, dari 10 orang siswa terdapat 9 siswa (90%) yang obesitas dan 1 siswa (10%) yang tidak obesitas. Kemudian dilakukan wawancara untuk mengetahui asupan makanan yang menggunakan metode *Food Frequency Questioner (FFQ)* didapatkan hasil bahwa 7 siswa (50%) sangat sering mengonsumsi minuman yang bersoda,

makanan *junkfood* dan *fastfood*, 3 siswa (25%) sering mengonsumsi minuman yang bersoda, makanan *junkfood* dan *fastfood*. Untuk aktivitas fisik terdapat 8 siswa melakukan aktivitas sangat ringan sedangkan mengenai pengetahuan gizi hanya 7 orang remaja yang rendah pengetahuan gizi. Berdasarkan data dan uraian diatas maka peneliti tertarik ingin melakukan penelitian tentang determinan obesitas terhadap remaja selama masa pandemi *covid-19* di SMAN 3 Watansoppeng Tahun 2022.

### METODE

Jenis penelitian ini yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* yang bertempat di SMAN 3 Watansoppeng. Penelitian ini dilakukan pada bulan November 2022. Populasi adalah seluruh remaja kelas X-XI yang mendapatkan dampak dari virus *covid-19* di SMAN 3 Watansoppeng Tahun 2022. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi. Jumlah sampel adalah 43 responden. Variabel yang digunakan adalah variabel independent aktivitas fisik sedangkan variabel dependent pada penelitian ini adalah obesitas.

Teknik pengumpulan data terdiri dari teknik pengumpulan data primer dan data sekunder. Instrument penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner yang terdiri dari pertanyaan untuk variabel yang diteliti. Data diproses menggunakan SPSS untuk mengetahui perbedaan antara dua variabel. Dalam hal ini, uji bivariat di gunakan untuk mengetahui hubungan variabel independent dengan variabel dependent. Jenis statistik yang digunakan adalah uji *Chi-Square*.

### HASIL

#### Analisis Univariat

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Remaja Obesitas Berdasarkan Jenis Kelamin di SMAN 3 Watansoppeng

Jenis Kelamin	Obesitas	Tidak Obesitas	n	%
Laki-Laki	20	8	28	65,1
Perempuan	8	7	15	34,9
Jumlah	28	15	43	100

Sumber : Data Primer 2022

Berdasarkan hasil table 1 diketahui bahwa jenis kelamin pada responden di SMAN 3 Watansoppeng, Laki-laki sebanyak 28 responden (65,1%) dengan kategori obesitas 20 remaja dan tidak obesitas 8 remaja. Perempuan 15 responden (34,9%) dengan kategori obesitas 8 remaja dan tidak obesitas 7 remaja.

Tabel 2. Gambaran Aktivitas Fisik Remaja di SMAN 3 Watansoppeng

Aktivitas Fisik	Skor	n	%
Kurang Aktif	<600	27	62,8
Aktif	≥600	17	37,2
Jumlah		43	100

Sumber : Data Primer 2022



Berdasarkan hasil table 2 diketahui bahwa aktivitas fisik pada responden di SMAN 3 Watansoppeng, hampir dari remaja memiliki aktivitas fisik kurang aktif sebanyak 27 (62,8%) remaja dan Sebagian remaja memiliki aktivitas fisik aktif sebanyak 16 (37,2%) remaja.

**Analisis Bivariat**

Tabel 3. Hubungan aktivitas fisik dengan obesitas remaja di SMAN 3 Watansoppeng

Kategori Tingkat Aktivitas Fisik	Obesitas		Tidak Obesitas		Jumlah		p-value
	n	%	n	%	n	%	
Kurang Aktif	23	85,2	4	14,8	27	100	0,001
Aktif	5	31,2	11	68,8	16	100	
Jumlah	28	65,1	15	34,9	43	100	

Sumber : Data Primer 2022

Berdasarkan hasil pengolahan data yang dilakukan maka didapatkan hubungan antara aktivitas fisik dengan obesitas remaja di SMAN 3 Watansoppeng pada masa pandemi covid-19 berdasarkan table 3. Aktifitas fisik merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya obesitas. Dalam penelitian menunjukkan bahwa dari 43 remaja ini pada tingkat aktivitas fisik yang mengalami obesitas tergolong kurang aktif yaitu sebanyak 23 (85,2%) responden sedangkan yang aktivitas fisik aktif mengalami obesitas sebanyak 5 (31,2%). Sedangkan hampir Sebagian responden memiliki aktivitas fisik dengan tidak obesitas kurang aktif 4 (14,8%), dan sebagian dari responden memiliki aktivitas fisik aktif dengan tidak obesitas 11 (68,8%). Aktivitas kurang aktif dapat menjadikan masa otot berkurang, sehingga fungsi mesin pembakar lemak melemah, akibatnya lemak semakin menumpuk dalam tubuh dan mengakibatkan obesitas.

**PEMBAHASAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik di SMAN 3 Watansoppeng dari 43 remaja terdapat 16 remaja (37,2%) memiliki aktivitas fisik aktif dan 27 remaja (62,8%) memiliki aktivitas fisik tidak aktif. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang menderita obesitas memiliki aktivitas fisik tidak aktif selama masa pandemic covid-19 dapat dilihat dari remaja yang tidak aktif beraktivitas fisik diluar rumah. Ada banyak faktor yang membuat remaja tidak aktif melakukan aktivitas fisik. Remaja selama masa pandemic covid-19 jarang melakukan aktivitas fisik berat melainkan sering melakukan aktivitas fisik ringan dan sedang seperti, menyapu halaman, dan berpergian dari suatu tempat ke tempat lain memakai kendaraan. Hal tersebut disebabkan jarak tempuh dari tempat ke tempat lain yang cukup menghabiskan waktu jika dilakukan dengan berjalan kaki, sehingga memilih menggunakan kendaraan. Aktivitas fisik ringan dan sedang seperti menyapu halaman dan berjalan kaki tersebut menyebabkan energi yang dihasilkan tidak banyak digunakan sehingga Sebagian besar tersimpan sebagai lemak dalam tubuh.



Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Widiyanti (2019) bahwa dari 230 responden diketahui sebagian besar responden mengalami aktivitas fisik ringan yaitu sebanyak 78 responden dengan presentasi nilai 33,9% ringan yang mengalami aktivitas fisik untuk penderita obesitas. Sedangkan responden yang aktivitas fisik sedang yaitu sebanyak 84 responden dengan presentasi nilai 36,5% sedang yang mengalami aktivitas fisik untuk penderita obesitas. Dan responden yang aktivitas berat yaitu sebanyak 68 responden dengan persentasi nilai 29,6% berat yang mengalami aktivitas fisik untuk penderita obesitas.<sup>12</sup> Hasil penelitian Noviyanti dan Marfuah (2020) menyatakan bahwa kurangnya aktivitas fisik adalah faktor resiko terjadinya obesitas hubungan antara makanan yang banyak dan kurangnya aktivitas fisik dapat mengakibatkan obesitas. Remaja kurang aktif berisiko tinggi menyebabkan obesitas. Obesitas pada remaja juga berpengaruh terhadap perkembangan psikososial remaja.<sup>13</sup>

Berdasarkan uji statistik *chi square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan obesitas remaja di SMAN 3 Watansoppeng pada masa pandemi *covid-19* dengan *p-value* 0,001. Hal ini disimpulkan bahwa aktivitas fisik mempengaruhi obesitas di SMAN 3 Watansoppeng.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan qomariah dkk (2021) menyatakan bahwa terdapat pengaruh antara aktivitas fisik dengan obesitas pada masa pandemic *covid-19* pada remaja aktivitas fisik dengan obesitas pada masa pandemic pada remaja aktivitas fisik dibatasi sesuai dengan ketentuan pemerintah tahun 2021. Kota pekanbaru banyak memiliki aktivitas fisik sedang presentasi 62,1% dengan *p-value* <0,05 dimasa pandemi.<sup>14</sup>

Kurangnya aktivitas fisik pada saat pandemi tidak hanya terjadi pada remaja SMAN 3 Watansoppeng saja namun juga terjadi diseluruh dunia misalnya saja di Italia. Kondisi pandemi *covid-19* memang sangat berdampak pada semua kehidupan manusia termasuk pada bidang olahraga. Berdasarkan hasil penelitian Abduh (2020) yang mengukur aktivitas fisik melalui pengeluaran energi aktivitas fisik mingguan sebelum dan selama pandemi *covid-19*.<sup>15</sup>

Aktivitas fisik terlihat pada remaja yang berisiko obesitas sebagian besar rendah (42,3%), aktivitas fisik yang rendah berisiko 3 kali mengalami obesitas dibandingkan dengan aktivitas berat. Sebagian besar remaja berpendapat bahwa aktivitas fisik cukup dengan olahraga di sekolah saja. Mereka kurang termotivasi untuk melakukan aktivitas fisik dalam bentuk olahraga dikarenakan tidak menguasai satu bidang olah raga ataupun jenis-jenis olahraga yang tidak dipelajari di sekolah. Berdasarkan pemahaman dan pengalaman mereka, tidak ada satupun remaja yang menyoroti bahwa pentingnya aktivitas fisik dalam kehidupan yang lebih aktif.<sup>16</sup> Berkurangnya aktivitas fisik dan peningkatan penggunaan media menjadi penyebab semakin meningkatnya jumlah obesitas pada remaja.<sup>17</sup>

Berdasarkan hasil penelitian dilapangan responden yang aktivitas fisiknya kurang <600 MET disebabkan karena mereka yang kurang beraktivitas seperti bersepeda, berolahraga karena mereka yang kurang beraktivitas seperti bersepeda, berolahraga ringan, berenang, bermain badminton, lari, bermain basket. Secara sangat mudah aktivitas fisik yang kurang merupakan faktor utama terjadinya kegemukan dan obesitas. Kurangnya aktivitas fisik dapat mempengaruhi keseimbangan pemasukan dan pengeluaran energi seseorang sehingga dapat mengakibatkan obesitas. Hal inilah yang menyebabkan meningkatnya kasus obesitas di golongan remaja, kurangnya kesadaran remaja akan kesehatan tubuhnya, menyebabkan timbulnya penyakit apabila remaja tidak sadar akan pentingnya kesehatan tubuhnya.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan aktivitas fisik dengan obesitas pada remaja. Diharapkan pihak sekolah dapat membuat kebijakan mengenai jenis-jenis makanan apa saja yang dapat dijual belikan di kantin sekolah dan juga dapat membuat larangan untuk membeli jajanan diluar sekolah seperti *fastfood*, *soft drink*, dll. Serta diharapkan pula untuk peneliti selanjutnya yang hendak melakukan penelitian dapat mengembangkan penelitian menggunakan variabel serupa atau lainnya untuk mengetahui faktor yang dapat mempengaruhi obesitas.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih peneliti haturkan kepada kepala sekolah dan jajarannya di SMAN 3 Watansoppeng, terutama remaja yang bersedia menjadi responden selama proses penelitian berlangsung.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Komite Penangan Covid-19 dan Pemulihan Ekonomi Nasional. (2020). Data kasus Covid-19 Menurut Komite Penanganan Covid-19 dan Pemulihan Ekonomi Nasional.
2. Ammar,A., Brach, M., Trabelsi, K., Chtourou, H., Boukhris, O., Masmoudi, L., Bouaziz, B., Bentlage, E., How, D., Ahmed, M., Muller. P., Muller, N., Aloui, A., & Hammouda, O. (2020). Effects of COVID-19 Home Confinement on Eating Behaviour and Physical Acitivity: Results of the ECLB-COVID-19 International Online Survey. *Nutrients*, 12 (1583). 13
3. Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementrian Kesehatan RI, 53(9),1689-1699.
4. Telisa, I., Hartati, Y., & Haripamilu, A. D. (2020). Faktor Risiko Terjadinya Obesitas Pada Remaja SMA Risk Factors of Obesity among Adolescents in Senior High School. *Faletehan Health Journal*, 7(3), 124–131.
5. Ferran, M. (2020) Metabolic Impacts of Confinement during the COVID-19 Pandemic Due to Modified Diet and, *Journal Nutrient*, 12, hal. 3-17
6. Kriaucioniene, V. (2020) Associations between changes in health behaviours and body weight during the covid-19 quarantine in lithuania: The Lithuanian covidiet study, *Nutrients*, 12(10), hal. 1-9. Doi: 10.339/nu12103119.
7. Zachary, Z., (2020) Self-quarantine and Weight Gain Related Risk Factors During the Covid-19 Pandemic, *Obesity Research and Clinical Practice*, 14(January), hal. 210-216
8. Ruiz-Roso, M. B., Padilha, P. de C., Mantilla-Escalante, D. C., Ulloa, N., Brun, P.,Acevedo-Correa, D., Peres, W. A. F., Martorell, M., Aires, M. T., Cardoso, L. De O., Carroasco-Marin F., Paternina-Sierra, K., Rodriguez Meza J. E., Montero, P. Confinamiento del Covid-19 y cambios en lastendencias alimentarias de los adolescentes en Italia,Espana,Chile, Colombia y Brasil. *Nutrients*, 12(6), 1-18
9. Atmadja, T. F. A. (2020) Gambaran sikap dan gaya hidup sehat masyarakat Indonesia selama pandemi Covid 19, *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 5(2), hal. 195. doi: 10.30867/action.v5i2.355
10. Dewi SR, Ners SK. Buku ajar keperawatan
11. Fernando ML. Gambaran citra tubuh pada wanita dewasa awal yang mengalami obesitas. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 2019;7(1):101–18.
12. Widiyantini, W. (2019). Aktivitas Fisik, Stress, Obesitas Pada Pegawai Negeri Sipil. *Jurnal Kesehatan*

Masyarakat Nasional, 8(4).

13. Noviyanti, R. D., & Marfuah, D. (2020). Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisk, dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta. *University Research Colloquium*, 421–426.
14. Qomariah, S., Herlina, S., Sartika, W., & Juwita, S. (2021). Pengaruh Peran Orang Tua Terhadap Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja Di Era Pandemi Covid- 19 di Pekanbaru. *Jurnal Ilmiah Umum Dan Kesehatan Aisyiyah*, 6(2), 76–82.
15. Abduh,I.,Kamarudin, & Lilo,D,K.(2020). Level Aktifitas Fisik dan Status Gizi Siswa SMA Pada Masa Pandemi Covid-19 (Study Pada Siswa SMANOR Tadulako Kota Palu). *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*,4(1),100-106
16. Sundar, T. K. B., Løndal, K., Lagerløv, P., Glavin, K., & Helseth, S. (2018). Erratum: Correction to: Overweight adolescents' views on physical activity - experiences of participants in an internet-based intervention: a qualitative study. *BMC Public Health*, 18(1), 622. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5546-y>
17. Wulff, H., & Wagner, P. (2018). Media Use and Physical Activity Behaviour of Adolescent Participants in Obesity Therapy: Impact Analysis of Selected Socio-Demographic Factors. *Obesity Facts*, 11(4), 307–317. <https://doi.org/10.1159/000490178>