

**RISIKO PERILAKU SEDENTARI TERHADAP OBESITAS PADA REMAJA  
PUTRI KOTA MAKASSAR****Hermawati Hamalding<sup>1\*</sup>, Mohammad Basri<sup>2</sup>**<sup>1</sup>Institut Kesehatan dan Bisnis Kunia Jaya PersadaEmail: [emmahermawati2001@gmail.com](mailto:emmahermawati2001@gmail.com)<sup>2</sup> Universitas Indonesia TimurEmail: [basrinabila@gmail.com](mailto:basrinabila@gmail.com)

© 2022 – UEJ Program Studi Pendidikan Kependudukan dan Lingkungan Hidup

Universitas Negeri Makassar. Ini adalah artikel dengan akses terbuka dibawah Licensi CC BY-NC-4.0

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>**Abstract**

*This study aims to assess the risk of sedentary behavior to obesity in young women in Makassar, this research is an observational study with a cross-sectional study approach, the variables studied in this study are physical activity, TV viewing habits and the habit of using a gadget on obesity in female adolescents. , a total sample of 67 samples was taken using a proportional stratified random sampling technique using a measurement questionnaire by WHO's Antro Plus. Data processing and analysis used the chi square statistical test. The results showed that there was a significant relationship between physical activity and obesity with a p value (0.012) < 0.05, the habit of watching TV has a p value (0.031) > 0.05 and the use of gedjet has a p value (0.031) < 0.05. This shows that there is a significant relationship between sedentary behavior and the risk of obesity in young women so that it is hoped that young women can make changes from negative behavior to positive behavior.*

**Keywords:** Obesity, Young women, Physical Activity**Abstrak**

*Penelitian ini bertujuan untuk menilai risiko perilaku sedentari terhadap obesitas pada remaja putri kota Makassar, penelitian ini merupakan penelitian observational dengan pendekatan cross sectional study, variabel yang di teliti dalam penelitian ini adalah Aktivitas fisik, kebiasaan menonton tv dan kebiasaan menggunakan gedjet terhadap obesitas pada remaja putri, rumah sampel sebanyak 67 sampel diambil dengan menggunakan teknik proportional stratified random sampling dengan menggunakan kuesioner pengukuran oleh WHO's Antro Plus, Pengolahan dan analisis data menggunakan uji statistik chi square, hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan aktivitas fisik dengan obesitas dengan nilai p (0,012) < 0,05, kebiasaan nonton TV nilai p (0,031) > 0,05 dan penggunaan gadget nilai p (0,031) < 0,05. hal ini memperlihatkan adanya hubungan signifikan perilaku sedentari terhadap risiko obesitas pada remaja putri sehinga diharapkan remaja putri bisa melakukan perubahan dari negatif behaviour menjadi positif Behaviour.*

**Kata Kunci:** Obesitas, Remaja putri, Aktivitas Fisik

## PENDAHULUAN

Penyakit Kronis termasuk Obesitas merupakan penyakit kronis yang bersifat multifaktorial (Fernández-Sánchez et al., 2020). *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa prevalensi obesitas terus mengalami peningkatan setiap tahunnya bahkan dua kali lipat. 1,9 milyar orang dewasa berusia 18 tahun mengalami kelebihan berat badan atau setara dengan 600 juta orang dewasa mengalami obesitas. Sekitar 13% populasi orang dewasa di dunia (11% pria dan 15% wanita). Tingginya prevalensi *overweight* dan obesitas memiliki konsekuensi kesehatan yang serius. disebabkan pesatnya peningkatan prevalensi obesitas dan masalah kesehatan masyarakat, obesitas pada umumnya dianggap sebagai salah satu tantangan kesehatan masyarakat yang paling serius di awal abad ke-21.

Obesitas remaja meningkat di semua negara, Diperkirakan 42 juta anak-anak terkena dampaknya Oleh kelebihan berat badan atau obesitas pada tahun 2013. diproyeksikan meningkat Menjadi 12,7% pada tahun 2020. Di Asia, tingkat prevalensi 2010 sebesar 4,9% setara dengan sekitar 18 Juta anak-anak. Jika tren saat ini terus berlanjut, lebih dari 70 juta bayi dan muda Anak-anak akan kelebihan berat badan atau obesitas pada tahun 2025, (WHO, 2015).

Masa remaja adalah periode pertumbuhan dan perkembangan manusia yang mewakili salah satu transisi penting dalam rentang kehidupan yang ditandai dengan kecepatan yang luar biasa dalam pertumbuhan dan mengubah yang kedua setelah dari bayi. Kepedulian terhadap citra tubuh yang ideal adalah meningkat di kalangan remaja baik di negara maju dan negara berkembang. Remaja mencapai 1,2 miliar dari dunia populasi yaitu sekitar 18% dari total populasi dengan lebih dari setengah dari Asia (Acharya, Chauhan, Bala, Kaphle, & Thapa, 2016).

Usia remaja berada dalam transisi dari remaja ke dewasa. Saat ini, dirasakan bahwa obesitas sebagian besar dipengaruhi oleh orang dewasa usia pertengahan. Namun, tren terus meningkat dari obesitas di kalangan orang dewasa muda, seperti ke kantor, ke sekolah/ perguruan tinggi, memulai pekerjaan dan mengembangkan hubungan menjadi jelas bahwa banyak dewasa muda mengalami perubahan gaya hidup yang signifikan. Transisi ini dipandang sebagai waktu pengungsian atau titik kunci dalam perjalanan hidup yang membuat orang dewasa muda rentan terhadap keseimbangan energi yang sering menyebabkan kenaikan berat badan (obesitas), yang mungkin tidak secara langsung pada saat itu tetapi terakumulasi (Poobalan & Aucott, 2016).

Di Indonesia, hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2007-2018 menunjukkan kecenderungan meningkat prevalensi obesitas pada anak yaitu 18,8% (2007), 26,6% (2013) dan 31,0% (2018). Untuk Provinsi Jawa Barat, berdasarkan Riskesdas tahun 2018 prevalensi obesitas menempati peringkat ke 14 dari 34 Provinsi di Indonesia 19% (2013) menjadi 32% (2018).

Prevalensi obesitas Provinsi Sulawesi Selatan berdasarkan umur (13-15) tahun (6,3% BB lebih dan 2,6% obese), terutama di Kota Makassar sebanyak 7,3% BB lebih dan 7,4 obese. Angka obesitas umum masih lebih rendah dibanding angka nasional yang mencapai 19,1% (8,8% BB lebih dan 10,3% obese). Seluruh kabupaten di Kota Makassar memiliki prevalensi obesitas umum di bawah angka nasional, sedangkan prevalensi obesitas umum berdasarkan jenis kelamin (11,5%) yaitu pada laki-laki lebih rendah daripada perempuan masing-masing yaitu 15,7% dan 18,4% (Riskesdas, 2013).

Obesitas sebagian besar dipengaruhi oleh perubahan gaya hidup seperti berolahraga, bekerja, pergi ke sekolah/ ke perguruan tinggi, memulai pekerjaan dan mengembangkan hubungan menjadi jelas bahwa banyak dewasa muda mengalami perubahan gaya hidup yang signifikan (Poobalan & Aucott, 2016). Proporsi aktivitas fisik tergolong kurang aktif secara umum adalah 26,1%.

Menurut penelitian (Setyoadi, Rini, & Novitasari, 2020) remaja yang menonton tv atau menggunakan komputer  $\geq 4$  jam dalam sehari mempunyai peluang 2,5 kali lebih besar menjadi obesitas daripada remaja yang menonton tv atau menggunakan komputer selama  $\leq 1$  jam. Dikatakan bahwa anak dengan obesitas menghabiskan 2-3 jam lebih banyak waktu untuk melakukan aktivitas dengan energy rendah seperti membaca di waktu luang, menggunakan komputer, bermain games, belajar, dan menggunakan transportasi pasif (motor, bus, mobil) ke sekolah dibandingkan dengan anak berat badan normal (Setyoadi et al., 2016).

Perubahan gaya hidup yang menjurus ke westernisasi dan *sedentary* berakibat pada perubahan pola makan / konsumsi makan masyarakat terutama terhadap penawaran makanan siap saji (*fastfood*) yang berdampak meningkatkan risiko *overweight* dan obesitas remaja (Mokolensang & Manampiring, 2019).

## Hamalading & Basri, *Risiko Perilaku Sedentari Terhadap Obesitas*

Aktivitas fisik yang kurang merupakan salah satu pemicu terjadinya obesitas karena kurang melakukan gerak badan sehingga energy yang dikeluarkan sedikit, seperti bermain game, computer, internet atau televisi. Aktivitas fisik juga memiliki pengaruh yang berarti terhadap kejadian obesitas (Danari, Mayulu, & Onibala, 2019). Aktivitas fisik (AF) dikatakan rendah jika  $\leq 600$  METs/minggu, sedang jika  $\geq 600-1500$  METs/minggu dan tinggi jika  $\geq 1500$  METs/minggu (Utami & Dieny, 2016).

Perkembangan teknologi saat ini memperkenalkan anak dengan *gadget*, yaitu sebuah obyek berteknologi dengan ukuran kecil dan fungsi khusus yang memiliki unsur kebaruan/inovasi. Hampir 40% anak-anak sudah mampu menggunakan *tablet* atau *smartphone*. Berdasarkan penelitian (Chahal, Fung, Kuhle, & Veugelers, 2021), pada anak SD di Kanada menunjukkan bahwa 64% anak-anak memiliki minimal 1 buah *electronic entertainment and communication devices* (EECDs) dan pengguna EECDs di malam hari berhubungan dengan peningkatan berat badan, penurunan kualitas asupan, dan penurunan aktivitas fisik secara signifikan. Berdasarkan uraian di atas, maka perlu dilakukan penelitian tentang “Risiko Perilaku Sedentary Obesitas pada remaja putri di Kota Makassar”.

### METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah *Observasional* dengan pendekatan *cross sectional study*, yaitu variabel independen dan dependen diamati pada periode waktu yang sama dengan tujuan untuk mengetahui Risiko sedentary terhadap status berat badan pada remaja putri kota Makassar, Teknik sampling menggunakan teknik *proporsional stratified random sampling* sampel sebanyak 76 remaja putri yang dilakukan wawancara dan pengukuran berat badan. Uji statistik menggunakan uji statistik chi square.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Hasil

**Tabel 1.** Distribusi Karakteristik Sampel

No	Karakteristik	Frekuensi	Persentase
1	<b>Umur</b>		
	14 Tahun	4	5,3
	15 Tahun	28	36,8
	16 Tahun	37	48,7
	17 Tahun	7	9,2
2	<b>Berat Badan (kg)</b>		
	37-52	7	9,2
	53-68	51	67,1
	69-84	15	19,7
	85-100	2	2,6
	133-148	1	1,3
3	<b>Tinggi Badan (cm)</b>		
	142-149	7	9,2
	150-157	46	60,5
	158-165	15	19,7
	166-173	8	10,5
4	<b>Lingkar Pinggul (cm)</b>		
	Normal	29	38,2
	Tidak Normal	47	61,8
5	<b>Aktivitas Fisik</b>		
	Tinggi	40	52,6
	Ringan	36	47,4
6	<b>Kebiasaan menonton TV</b>		
	Risiko Tinggi	47	61,8
	Risiko Rendah	29	38,2

7	<b>Penggunaan Gedjet</b>		
	Risiko Tinggi	50	65,8
	Risiko Rendah	26	34,2
8	<b>Status Berat Badan</b>		
	Normal	46	60,5
	Overweight	21	27,6
	Obesitas	9	11,8

Sumber : Data Primer

**Tabel 2.** Analisis Hubungan Aktivitas Fisik, Fast Food, Kebiasaan Menonton TV, Gadget Terhadap Berat Badan Remaja Putri

Variabel		Normal	Over weight	Obesitas	P (value)
<b>Aktivitas Fisik</b>	Risiko Tinggi	75,0	20,0	5,0	0,018
	Risiko Rendah	44,4	36,1	17,4	
<b>Fast Food</b>	Risiko Rendah	82,1	10,7	7,1	0,012
	Risiko Tinggi	47,9	37,5	14,6	
<b>Kebiasaan Menonton TV</b>	Risiko Rendah	28,1	2,4	6,9	0,000
	Risiko Tinggi	33,3	2,1	14,4	
<b>Gadget</b>	Risiko Rendah	80,0	15,4	3,8	0,031
	Risiko Tinggi	50,0	34,0	16,0	

Sumber : Data Primer

**Tabel 3.** Pengaruh Variabel Bebas Terhadap Variabel terikat dengan Uji T

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	.751	.479		1.567	.122
	aktivitas fisik (X1)	-.350	.149	-.251	-2.359	.021
	fastfood (X2)	.302	.155	.209	1.943	.056
	menonton tv (X3)	.209	.156	.146	1.339	.185
	penggunaan gadget (X4)	.281	.158	.191	1.780	.079
a. Dependent Variable: status berat badan (Y)						

Sumber : Data Primer

## Pembahasan

Obesitas diartikan sebagai penimbunan jaringan lemak tubuh secara berlebihan dan memberi efek yang buruk bagi kesehatan seseorang. Kondisi ini dapat dialami pada setiap golongan umur baik pada laki-laki maupun perempuan, namun kelompok yang paling sering terjadi adalah remaja dan orang dewasa. Gaya hidup remaja yang sering melewatkan sarapan dan lebih suka mengonsumsi *fast food*, serta cenderung *sedentary life style*, yang membuat remaja lebih berisiko menderita obesitas, faktor gaya hidup memberikan kontribusi sebesar 90% untuk terjadinya obesitas yaitu gaya hidup yang tidak sehat termasuk faktor asupan makan juga memberikan kontribusi yang cukup besar untuk terjadinya obesitas jika tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup maka kelebihan energi akan menjadi lemak dan disimpan pada jaringan lemak, walaupun untuk terjadinya gemuk membutuhkan waktu yang cukup lama, Penyebab peningkatan obesitas disebabkan oleh konsumsi lebih banyak kalori atau energi melalui makanan dan minuman daripada pengeluaran melalui aktivitas fisik hal ini bisa disebabkan berbagai faktor, mulai dari norma-norma budaya, ketersediaan jalanan umum, aktivitas fisik, kebiasaan makan makanan seperti terlihat di televisi, kebiasaan menghabiskan waktu dengan gadget. Gaya hidup

mengubah peran makanan, tidak hanya sebagai kebutuhan primer dalam pemenuhan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh tetapi juga sebagai gaya hidup. Hal ini menyebabkan perkembangan pesat pada pembangunan restoran cepat saji di perkotaan. Restoran cepat saji biasanya menyajikan makanan tinggi karbohidrat, tinggi lemak, tinggi natrium dan rendah serat yang berisiko kenaikan berat badan lebih (Urban, 2014).

Aktivitas fisik kurang kemungkinan merupakan salah satu penyebab utama dari meningkatnya angka kejadian obesitas ditengah masyarakat yang makmur. Orang-orang tidak makmur membutuhkan sedikit kalori. Seseorang yang cenderung mengkonsumsi makanan kaya lemak dan tidak melakukan aktivitas fisik yang seimbang akan mengalami obesitas (Merryana Andriani, 2020). Jadi ketidakseimbangan kalori ini dapat ditentukan oleh faktor keturunan tapi dipicu oleh pola hidup dan lingkungan. Kebiasaan hidup santai, malas bergerak, selalu dibantu oleh orang lain (pembantu/supir) atau alat (*remote/ handphone/ eskalator/ kendaraan*) dan makan berlebihan akan meningkatkan asupan dan menurunkan luaran kalori, perilaku negatif remaja putri dalam Penelitian ini terdapat aktivitas fisik 47,4%, Kebiasaan Menonton TV 61,8% penggunaan Gadget dalam waktu yang lama setiap harinya 65,% kebiasaan konsumsi fast food yang tinggi 63,3%.

Dikalangan anak-anak dan remaja, bermain komputer, *gadget, video game*, dan penggunaan internet ternyata berkaitan dengan kelebihan berat badan hal ini dikarenakan bermain *gadget* membuat seseorang duduk tenang berjam-jam, sehingga mengurangi aktivitas fisik seseorang. Selain itu, banyaknya konten televisi yang berpindah ke komputer dan *smartphone* sehingga sangat mudah memberikan efek kecanduan pada anak-anak maupun remaja (Fiona Sarah, 2013). Dalam penelitian ini terdapat 61,8% remaja putri menghabiskan waktunya Rendahnya aktivitas fisik pada remaja *overweight* dan obesitas dalam penelitian ini berkaitan dengan perilaku sedentary lifestyle. Remaja yang *overweight* dan obesitas lebih banyak melakukan aktivitas pasif seperti menonton televisi, bermain *gadget* atau laptop, tiduran disertai mendengarkan lagu. Dan rata-rata mereka menghabiskan waktu 3-5 jam di luar jam sekolah dalam melakukan kegiatan sedentary seperti di atas di dibandingkan remaja yang status berat badannya normal yang hanya menghabiskan waktu 1-2 jam. Sementara tingginya aktivitas fisik pada remaja dengan berat badan normal disebabkan karena keikutsertaan mereka dalam kegiatan ekstrakurikuler terutama basket dan volly yang merupakan jenis kegiatan dengan aktivitas tinggi. Sementara remaja yang berat badan normal yang memiliki aktivitas ringan lebih banyak mengikuti ekstrakurikuler seperti paduan suara.

## **SIMPULAN**

Kebiasaan remaja putri seperti menonton TV bermain gadget dan melakukan aktivitas fisik berdampak pada risiko obesitas pada usia remaja. Untuk mengurangi resiko yang ditimbulkan perlunya ada perubahan perilaku pada remaja putri yang dari negatif behaviour menjadi positif behavior.

## **REFERENSI**

- Acharya, B., Chauhan, H. S., Bala, I., Kaphle, H. P., & Thapa, S. B. (2016). Body image satisfaction, weight perception and knowledge of obesity among adolescents in Kaski district, Nepal. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 15(5), 396-400.
- Chahal, H., Fung, C., Kuhle, S., & Veugelers, P. (2013). Availability and night-time use of electronic entertainment and communication devices are associated with short sleep duration and obesity among Canadian children. *Pediatric obesity*, 8(1), 42-51.
- Danari, A. L., Mayulu, N., & Onibala, F. (2013). Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak sd di kota manado. *Jurnal Keperawatan*, 1(1).
- Fernández-Sánchez, A., Madrigal-Santillán, E., Bautista, M., Esquivel-Soto, J., Morales-González, Á., Esquivel-Chirino, C., . . . Morales-González, J. A. (2020). Inflammation, oxidative stress, and obesity. *International journal of molecular sciences*, 12(5), 3117-3132.
- Fiona Sarah, S. A. P. (2013). Penggunaan Gadget, Aktivitas Fisik, Asupan, dan Kaitannya dengan

Overweight pada siswa SD Marsudirini Matraman, Jakarta Timur Tahun 2013. *FKM UI*.

KemenKes. (2014). Info Datin Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja: Kementerian Kesehatan RI: Jakarta Selatan.

Merryana Andriani, B. W. (2012). *Pengantar Gizi Masyarakat* (Y. R. Suwito Ed. Edisi Pertama ed.). Jakarta: Kencana, Prenada Media.

Poobalan, A., & Aucott, L. (2016). Obesity among young adults in developing countries: a systematic overview. *Current obesity reports*, 5(1), 2-13.

Riskesdas. (2013). Riset Kesehatan Dasar.

Setyoadi, S., Rini, I. S., & Novitasari, T. (2016). Hubungan Penggunaan Waktu Perilaku Kurang Gerak (Sedentary Behaviour) dengan Obesitas pada Anak Usia 9-11 Tahun di SD NEGERI BEJI 02 Kabupaten Tulungagung. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 3(2), 155-167.

WHO. (2015). Interim Report of the Commission on Ending Childhood Obesity.