**JURNAL SKRIPSI**

**HUBUNGAN POLA AKTIVITAS FISIK, POLA MAKAN, DAN *SCREEN TIME* DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI MAN 2 KABUPATEN MOJOKERTO**

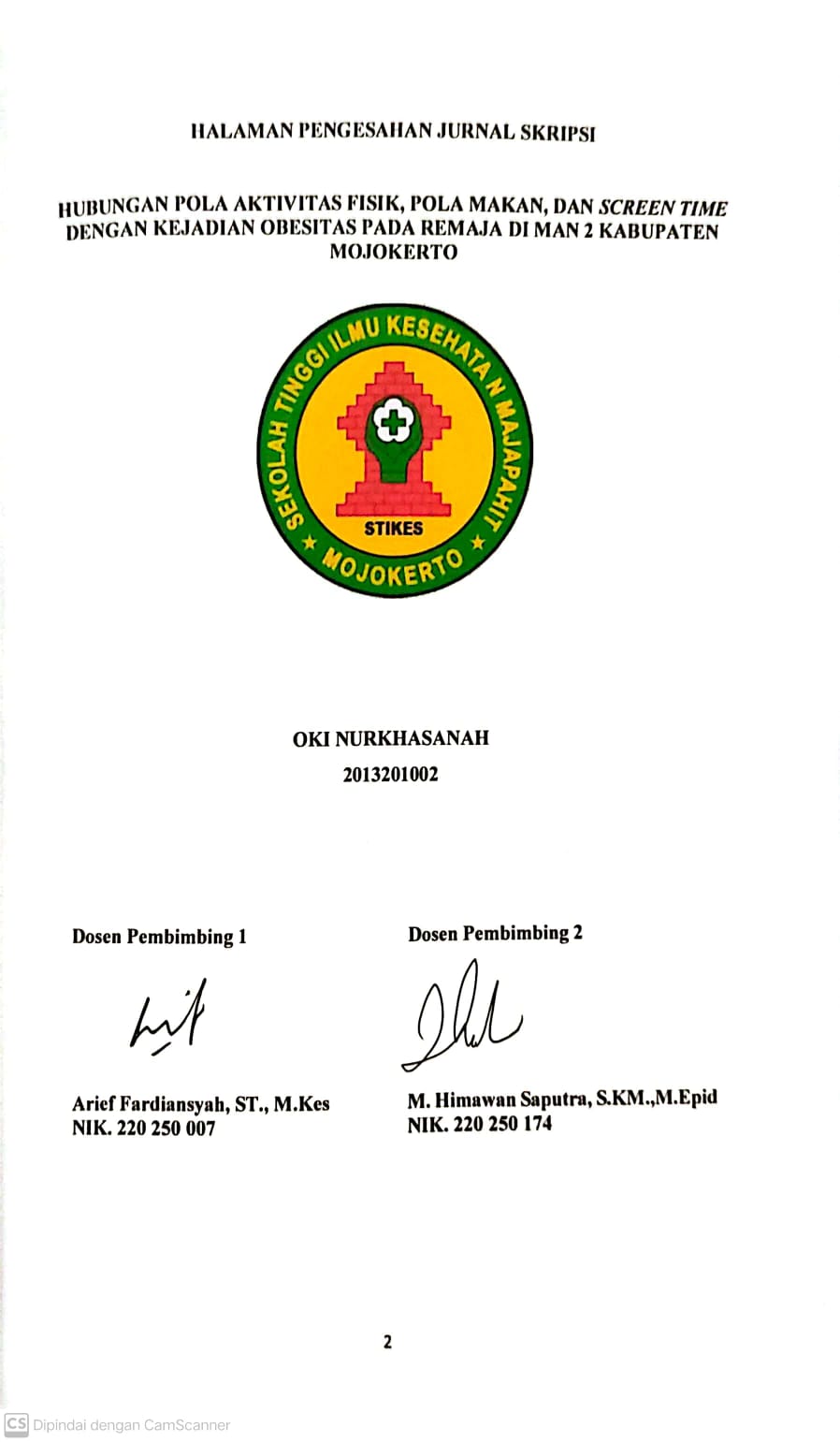


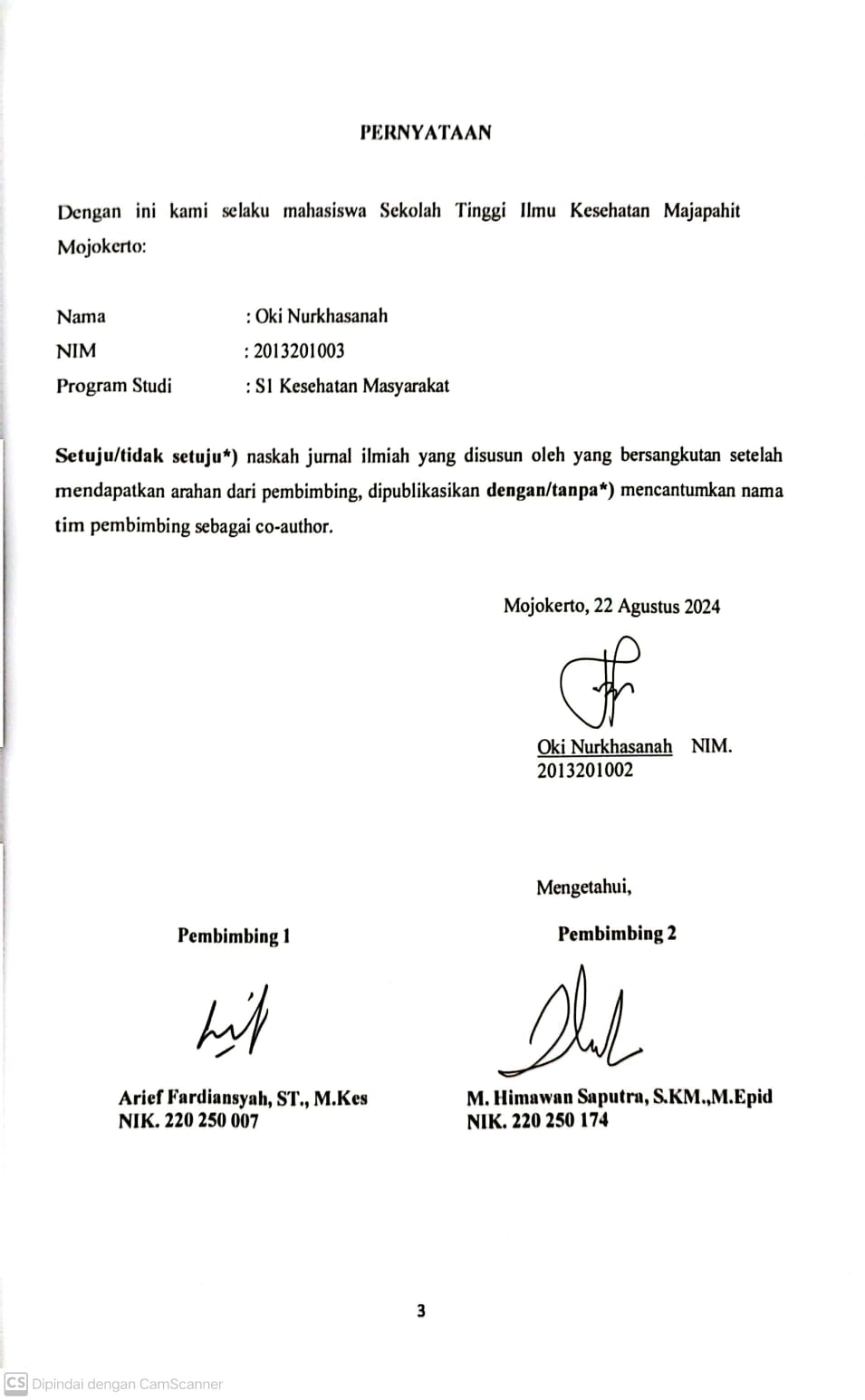
**OKI NURKHASANAH**

**2013201002**

**PROGRAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MAJAPAHIT MOJOKERTO**

**2024**





**HUBUNGAN POLA AKTIVITAS FISIK, POLA MAKAN, DAN *SCREEN TIME* DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA**

**REMAJA DI MAN 2 KABUPATEN MOJOKERTO**

**Oki Nurkhasanah**

Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat STIKES Majapahit Mojokerto Email : okinurkhasanah07@gmail.com

**Arief Fardiansyah, ST., M.Kes**

Dosen Prodi S1 Kesehatan Masyarakat STIKES Majapahit Mojokerto Email : arieffardianyah123@gmail.com

**Mukhammad Himawan Saputra, S.KM., M.Epid.**

Dosen Prodi S1 Kesehatan Masyarakat STIKES Majapahit Mojokerto Email : [mhimawansaputra@gmail.com](mailto:mhimawansaputra@gmail.com)

**Abstrak -** Obesitas menjadi masalah kesehatan yang cukup mengkhawatirkan terutama pada anak-anak dan remaja. Obesitas juga menimbulkan risiko penyakit tidak menular seperti diabetes, jantung koroner, stroke, dan kanker. Saat ini di Indonesia 3 dari 10 orang mengalami obesitas atau kegemukan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pola aktivitas fisik, pola makan, dan *screen time* dengan kejadian Obesitas pada remja di MAN 2 Kabupaten Mojokerto.

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif, metode observasional analitik dengan pendekatan *crossectional.* Jumlah sampel 83 siswa dari populasi 501 siswa. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner dan wawancara. Analisis data menggunakan analisis bivariat dengan menggunakan uji *rank spearman* dan *person.*

Hasil penelitian menunjukkan hampir setengahnya responden berusia 16 tahun (48,2%), sebagian besar mempunyai jenis kelamin perempuan (81,9%), sebagian besarmemiliki pola aktivitas fisik ringan (71,1%), sebagian besar memiliki pola makan yang kurang baik (73,5%), sebagian besar responden mengalami obesitas (73,4%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola aktivitas fisik (*p.value* 0,002) dan pola makan (*p.value* 0,000) memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian obesitas pada remaja. Dan *screen time* (*p.value* 0,999) tidak memiliki hubungan dengan kejadian obesitas pada remaja.

Semakin baik pola aktivitas fisik dan pola makan remaja maka semakin pula terhindar dari obesitas. Keyakinan yang didapat dari pengetahuan akan membentuk sikap dan perilaku responden dalam menjalankan pencegahan untuk meningkatkan kesehatan. Diharapkan peneliti selanjutnya menambahkan variabel lain yang berhubungan dengan obesitassehingga dapat diketahui faktor-faktor lain yang berhubungan dengan faktor yang berhungan dengan terjadinya obesitas pada remja.

**Kata Kunci : Pola Aktivitas Fisik, Pola Makan, *Screen Time,* Obesitas**

***Abstract -*** *Obesity was an alarming health problem, especially in children and adolescents. Obesity**also poses a risk of non-communicable diseases such as diabetes, coronary heart disease, stroke and cancer. Currently in Indonesia 3 out of 10 people are obese or overweight. The purpose of this study was to determine the relationship between physical activity patterns, diet, and screen time with the incidence of obesity in adolescents at MAN 2 Mojokerto Regency.*

*This study used quantitative research, analytic observational method with crossectional approach. The sample size was 83 students from a population of 501 students. The measuring instruments used were questionnaires and interviews. Data analysis using bivariate analysis using the spearman rank and person test.*

*The results showed that most of the respondents were 16 years old (48.2%), most had female gender (73.5%), most had mild physical activity patterns (54.2%), most had a poor diet (73.5%), most of the respondents were obese (73.4%).*

*The results showed that physical activity patterns (p.value 0.002) and diet (p.value 0.000) had a significant relationship with the incidence of obesity in adolescents. And screen time (p.value 0.999) has no relationship with the incidence of obesity in adolescents.*

*The better the pattern of physical activity and diet of adolescents, the more they avoid obesity. Beliefs gained from knowledge will shape the attitudes and behavior of respondents in carrying out prevention to improve health. It is hoped that further researchers will add other variables related to obesity so that other factors related to factors related to the occurrence of obesity in adolescents can be known.*

***Keywords: Physical Activity Patterns, Diet, Screen Time, Obesity***

**PENDAHULUAN**

Obesitas merupakan penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidakseimbangan asupan energi (*energy intake*) dengan energi yang digunakan (*energy expenditure*) dalam waktu lama. Peningkatan prevalensi overweight dan obesitas terjadi baik pada negara negara maju maupun negara berkembang (Ratih Kuniasari;, 2022). Obesitas remaja dikenal sebagai salah satu masalah gizi yang meningkat pesat baik di negara berkembang maupun negara industri dan telah menjadi masalah kesehatan masyarakat yang utama. Obesitas berkaitan dengan peningkatan mortalitas yang signifikan, dengan penurunan harapan hidup 5-10 tahun (Habibie, Rafiqa and Maghfiroh, 2022).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi gizi lebih di Indonesia pada remaja umur 16-18 tahun mengalami peningkatan yang signifikan dari tahun 2013 sebesar 7,3% menjadi 13,5%, terdiri dari 9,5% gemuk dan 4% obesitas (Riskesdas, 2018). Di Jawa Timur prevalensi gizi pada remaja umur 13-15 tahun ada 470 remaja sama dengan 6% remaja yang mengalami obesitas kemudian remaja yang gemuk ada sekitar 1043 (13,3%) yang berisiko mengalami obesitas. Prevalensi Status Gizi (IMT/U) pada Remaja Umur 16 - 18 Tahun menurut Provinsi Jawa Timur 5,1% mengalami obesitas dan 11,3 remaja gemuk (Riskesdas, 2018). Prevalensi obesitas dan berat badan berlebih (overweight) pada remaja umur 16-18 tahun juga meningkat masing-masing dari 1,6% menjadi 4,0%.dan 5,7% menjadi 9,5%.

Obesitas dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti, kurangnya aktivitas fisik, menyebabkan pelepasan energi yang dimasukkan ke dalam tubuh kurang optimal sehingga meningkatkan terjadinya obesitas (Kemenkes RI, 2019). Remaja yang kurang melakukan aktivitas fisik dan kebanyakan tidak banyak bergerak berisiko mengalami kenaikan berat badan. Saat ini, dengan maraknya alat-alat canggih dan kemudahan transportasi, masyarakat cenderung malas dalam melakukan aktivitas fisik. Mayoritas generasi muda tidak memenuhi anjuran aktivitas fisik.

Menurut Kementerian Kesehatan RI, ada lima cara untuk mencegah terjadinya obesitas, antara lain : Dengan mengatur pola makan dan mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi, tidak terlalu banyak mengkonsumsi gula, garam, dan lemak. Oleh karena itu, memperbanyak mengkonsumsi buah dan sayur minimal lima porsi atau 450 gram perhari. Melakukan aktivitas fisik secara teratur minimal 30 menit sehari dapat membantu mencegah dan menurunkan berat badan serta menghentikan perilaku tidak sehat, seperti merokok dan meminum minuman berakohol juga merupakan faktor penting dalam penurunan berat badan.

**METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan *Observasional analitik* pendekatan *crossectional* yang berlandaskan pada filsafat *positivisme*, faktor-faktor risiko dengan efek, digunakan pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat statistik dengan tujuan menguji hipotesis yang telah ditetapkan*.* Populasi dalam penelitian ini adalah siswa/i berjumlah 216 di MAN 2 Kabupaten Mojokerto, diambil secara *simple random sampling* secara acak maka didapatkan 83 responden.

Penelitian ini menggunakan data primer yang merupakan sumber data yang diperoleh langsung dari responden. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang berisi pernyataan. *Kemudian* dianalisis menggunakan Uji *rank Spearman dan Pearson.*

**HASIL PENELITIAN**

1. **Karakteristik Data Umum**
   1. **Karakteristik Responden Berdasarkan Usia**

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Usia di MAN 2 Kabupaten Mojokerto**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Usia** | **Frekuensi (f)** | **Persentase (%)** |
| **1** | 15 tahun | 12 | 14,5 |
| **2** | 16 tahun | 40 | 48,2 |
| **3** | 17 tahun | 31 | 37,3 |
|  | Total | 83 | 100 |

Tabel 1. di atas menunjukkan bahwa hampir setengahnya responden berusia 16 tahun sebanyak 40 responden (48,2%)

* 1. **Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin**

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Jenis Kelamin di MAN 2 Kabupaten Mojokerto**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No.** | **Jenis Kelamin** | **Frekuensi (f)** | **Persentase (%)** |
| **1** | Laki-laki | 15 | 18,1 |
| **2** | Perempuan | 68 | 81,9 |
|  | Total | 83 | 100 |

Tabel 2. di atas menunjukkan bahwa jenis kelamin responden sebagian besar berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 68 responden (81,9%)

1. **Karakteristik Data Khusus**

#### **Karakteristik Responden Berdasarkan Pola Aktivitas Fisik**

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Pola Aktivitas Fisik pada Remaja di MAN 2 Kabupaten Mojokerto**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Pola Aktivitas Fisik** | **Frekuensi (f)** | **Presentase (%)** |
| **1** | Ringan | 59 | 71,1 |
| **2** | Sedang | 21 | 25,3 |
| **3** | Berat | 3 | 3,6 |
| Total | | 83 | 100 |

Tabel 3. di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden dengan pola aktivitas fisik ringan sebanyak 59 responden (71,1%).

#### **Karakteristik Responden Berdasarkan Pola Makan**

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Pola Makan pada Remaja di MAN 2 Kabupaten Mojokerto**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Pola Makan** | **Frekuensi (f)** | **Presentase (%)** |
| **1** | Baik | 22 | 26,5 |
| **2** | Kurang Baik | 61 | 73,5 |
| Total | | 83 | 100 |

Tabel 4 di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden dengan pola makan kurang baik sebanyak 61 responden (73,5%)

#### **Karakteristik Responden Berdasarkan *Screen Time***

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan *Screen Time* pada Remaja di MAN 2 Kabupaten Mojokerto**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No** | ***Screen Time*** | **Frekuensi (f)** | **Presentase (%)** |
| **1** | Lama | 83 | 100 |
| **2** | Singkat | 0 | 0 |
| Total | | 83 | 100 |

Tabel 5 di atas dapat diketahui bahwa seluruhnya responden memiliki *screen time* lama sebanyak 83 responden (100%).

#### **Karakteristik Responden Berdasarkan Obesitas**

**Tabel 6. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Obesitas pada Remaja di MAN 2 Kabupaten Moc bcbjokerto**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **No** | **Obesitas** | **Frekuensi (f)** | **Presentase (%)** |
| **1** | *Underweight* (IMT <18,5) | 3 | 3,6 |
| **2** | Normal (IMT 18,5-24,9) | 7 | 8,4 |
| **3** | *Overweight* dengan resiko (IMT 23-24,9) | 12 | 14,5 |
| **4** | Obesitas I (IMT 25-29,9) | 51 | 61,4 |
| **5** | Obesitas 2 (IMT > 30) | 10 | 12,0 |
| Total | | 83 | 100 |

Berdasarkan Tabel 6 di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden dengan Obesitas sebanyak 61 responden (73,4%).

#### **Hubungan Pola Aktivitas Fisik dengan Obesitas**

**Tabel 7. Hubungan Pola Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di MAN 2 Kabupaten Mojokerto**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pola Aktivitas Fisik** | **Obesitas** | | | | | | | | | | **Total** | | ***P Value*** | | ***r*** |
| ***Underweight*** | | **Normal** | | ***Overweight*** | | **Obesitas I** | | **Obesitas 2** | |
| **n** | **%** | **n** | **%** | **n** | **%** | **n** | **%** | **n** | **%** | **n** | **%** | 0,002 | -0,335 | |
| **Ringan** | 2 | 2,4 | 1 | 1,2 | 8 | 9,6 | 39 | 47 | 9 | 10,8 | 59 | 71,1 |
| **Sedang** | 1 | 1,2 | 3 | 3,6 | 4 | 4,8 | 12 | 14,5 | 1 | 1,2 | 21 | 25,3 |
| **Berat** | 0 | 0 | 3 | 3,6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 3,6 |
| **Total** | 3 | 3,6 | 7 | 8,4 | 12 | 14,5 | 51 | 61,4 | 10 | 12 | 83 | 100 |

Berdasarkan tabel 7 di atas dapat diketahui bahwa responden dengan obesitas 1 hampir setengahnya memiliki pola aktivitas fisik ringan sebanyak 39 responden (47%), sebagian kecil memiliki aktivitas fisik sedang sebanyak 12 responden (14,5%), dan responden dengan obesitas 2 sebagian kecil memiliki pola akivitas fisik ringan sebanyak 9 reponden (10,8%), sebagian kecil memiliki pola aktivitas fisik sedang sebanyak 1 responden (1,2). Hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan antara pola aktivitas fisik dengan kejadian obesitas dengan nilai *p value* 0,002 < 0,05. Pada koefisien korelasi (r) telah didapatkan -0,335 yang artinya bahwa hubungan pola aktivitas fisik dengan kejadian obesitas memiliki korelasi yang cukup dan korelasinya negatif, maka H­1.1 diterima yakni ada hubungan antara pola aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di MAN 2 Kabupaten Mojokerto.

#### **Hubungan Pola Makan dengan Obesitas**

**Tabel 8. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di MAN 2 Kabupaten Mojokerto**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pola**  **Makan** | **Obesitas** | | | | | | | | | | **Total** | | ***P Value*** | ***r*** |
| ***Underweight*** | | **Normal** | | ***Overweight*** | | **Obesitas I** | | **Obesitas 2** | |
| **n** | **%** | **n** | **%** | **n** | **%** | **n** | **%** | **n** | **%** | **n** | **%** | 0,000 | -0,751 |
| **Baik** | 3 | 3,6 | 7 | 8,4 | 7 | 8,4 | 1 | 1,2 | 0 | 0 | 18 | 21,7 |
| **Kurang**  **Baik** | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 6 | 50 | 60,2 | 10 | 12 | 65 | 78,3 |
| **Total** | 3 | 3,6 | 7 | 8,4 | 12 | 14,5 | 51 | 61,4 | 10 | 12 | 83 | 100 |

Berdasarkan tabel 8 di atas dapat diketahui bahwa hampir setengahnya responden dengan obesitas 1 memiliki pola makan kurang baik sebanyak 39 responden (47%) dan sebagian kecil memiliki pola makan yang baik sebanyak 12 responden (14,5%). Selanjutnya responden dengan obesitas 2 sebagian kecil memiliki pola makan yang kurang baik sebanyak 9 responden (10,8%) dan sebagian kecil responden memiliki pola makan yang baik sebanyak 1 responden (1,2%). Hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan antara pola aktivitas fisik dengan kejadian obesitas dengan nilai *p value* 0,000 < 0,05. Pada koefisien korelasi (r) telah didapatkan -0,751 yang artinya bahwa hubungan pola aktivitas fisik dengan kejadian obesitas memiliki korelasi yang kuat dan korelasinya negatif, maka H­1.2 diterima yakni ada hubungan antara pola aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di MAN 2 Kabupaten Mojokerto.

#### **Hubungan *Screen Time* dengan Obesitas**

**Tabel 9. Hubungan *Screen Time* dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di MAN 2 Kabupaten Mojokerto**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Screen***  ***Time*** | **Obesitas** | | | | | | | | | | **Total** | | ***P Value*** | ***r*** |
| ***Underweight*** | | **Normal** | | ***Overweight*** | | **Obesitas I** | | **Obesitas 2** | |
| **n** | **%** | **n** | **%** | **n** | **%** | **n** | **%** | **n** | **%** | **n** | **%** | 0,999 | 0,000 |
| **Singkat** | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **Lama** | 3 | 3,6 | 7 | 8,4 | 12 | 14,5 | 51 | 61,4 | 10 | 12 | 83 | 100 |
| **Total** | 3 | 3,6 | 7 | 8,4 | 12 | 14,5 | 51 | 61,4 | 10 | 12 | 83 | 100 |

Berdasarkan tabel 9 sebagian besar responden dengan obesitas 1 memiliki *screen time* lama sebanyak 51 responden (61,4%)dan sebagian kecil responden dengan obesitas 2 memiliki *screen time* lama sebanyak 10 reponden (12%) hasil uji statistik menunjukkan tidak ada hubungan antara *screen time* dengan kejadian obesitas dengan nilai *p value* 0,999 > 0,05. Pada koefisien korelasi (r) telah didapatkan 0,000 yang artinya bahwa hubungan *screen time* dengan kejadian obesitas memiliki korelasi yang sangat lemah dan korelasinya negatif, maka H­1.2 ditolak yakni tidak ada hubungan antara *screen time* dengan kejadian obesitas pada remaja di MAN 2 Kabupaten Mojokerto

**PEMBAHASAN**

1. **Pola Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di MAN 2 Kabupaten Mojokerto**

Berdasarkan Tabel 3 di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden dengan pola aktivitas fisik ringan sebanyak 59 responden (71,1%) didukung sebagaimana masih banyaknya yang memilih jawaban pada kuesioner terutama aktivitas fisik ringan dibandingan dengan pola aktivitas fisik sedang dan pola aktivitas fisik berat.

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya obesitas. Hasil metabolisme tubuh yang berupa energi digunakan untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Pada orang yang memiliki berat badan normal sebanyak sepertiga energi dikeluarkan untuk melakukan aktivitas fisik sedagkan untuk yang memiliki berat badan yang berlebih maka perlu melakukan aktivitas fisik yang lebih untuk mengurangi simpanan lemak yang terdapat di jaringan adiposa. Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan banyak energi yang tersimpan sebagai lemak, sehingga pada orang-orang yang kurang melakukan aktivitas fisik dengan pola makan konsumsi tinggi cenderung menjadi gemuk. Sehingga kurangnya aktivitas fisik dapat mempengaruhi terjadinya obesitas (Hanani, 2021).

Aktivitas fisik adalah salah satu cara untuk meningkatkan kebutuhan energi, karena jika jumlah aktivitasnya rendah maka akan terjadi kelebihan berat. Meskipun aktivitas semacam ini hanya dapat mempengaruhi pengeluaran energi orang dengan berat badan normal. Namun bagi orang yang kelebihan berat badan, latihan fisik memegang peranan yang sangat penting, karena saat berolahraga, kalori akan terbakar, semakin banyak berolahraga semakin banyak juga kalori yang hilang. Kalori secara langsung akan mempengaruhi sistem metabolisme basal, karena orang yang duduk dan bekerja sepanjang hari metabolisme basal tubuh akan menurun, kurang olahraga akan menyebabkan banyak gangguan, kelebihan berat badan akan membuat olahraga sangat sulit dan tidak begitu menyenangkan sehingga kekurangan fisik. Olahraga secara tidak langsung akan berdampak pada penurunan metabolisme yang berujung pada kelebihan berat badan (Janah, 2021).

Perlu diberikan penyuluhan dan edukasi tentang Pola Aktivitas Fisik mengenai pengertian, contoh pola aktivitas fisik ringan, sedang, dan berat itu seperti apa, manfaat melakukan aktivitas fisik menurut kemenkes dengan menggunakan media audio visual dikarenakan dengan menggunakan media tersebut siswa siswi MAN 2 Kabupaten Mojokerto tidak bodan dan mau bertukar argument saat diskusi.

1. **Pola Makan dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di MAN 2 Kabupaten Mojokerto**

Berdasarkan Tabel 4 di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden dengan pola makan kurang baik sebanyak 61 responden (73,5%).

Pola makan adalah suatu cara individu dalam mengatur jumlah, frekuensi dan jenis makanan dengan tujuan tertentu seperti menjaga kesehatan, status nutrisi, mencegah dan membantu proses penyembuhan. Pola konsumsi makanan didefinisikan sebagai susunan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok dalam rentang waktu tertentu. Pola makan sehat sebaiknya memperhatikan dan mengikuti angka kecukupan gizi, baik dari segi karbohidrat, protein, lemak maupun mineral. Asupan nutrisi yang tidak tepat kedalam tubuh dapat menyebabkan resiko berbagai penyakit (Octoviani, 2022)

Pola makan yang tidak baik dapat menyebabkan kelebihan asupan energi disimpan dalam bentuk lemak. Makanan akan diubah menjadi energi yaitu karbohidrat, protein, dan lemak. Apabila asupan karbohidrat berlebih, maka karbohidrat akan disimpan sebagai glikogen dalam jumlah terbatas dan sisanya disimpan dalam bentuk lemak, protein berlebih akan dibentuk sebagai protein tubuh dan sisanya lemak dan lemak akan disimpan sebagai lemak. Tubuh memiliki kemampuan menyimpan lemak yang tidak terbatas sehingga lemak yang dihasilkan dari zat gizi makro yang dikonsumsi remaja akan meningkatkan sel – sel lemak dan akhirnya jaringan adiposa meningkat sehingga terjadi obesitas (Dewita, 2021)

Upaya yang dapat dilakukan untuk memberikan pemahaman siswa siswi MAN 2 Kabupaten Mojokerto dalam merubah pola makan yang tidak baik menjadi pola makan baik yaitu dilakukan penyuluhan kesehatan mengenai pola makan yang baik, kebutuhan asupan energi pada tubuh, dan manfaat serta upaya atau tips dalam memperbaiki pola makan tidak baik menjadi pola makan baik guna menghindari resiko obesitas pada remaja. Tentu saja proses penyuluhan kesehatan menggunakan pendekatan dan bahasa yang dimengerti oleh target yang akan dilakukan penyuluhan kesehatan. Dengan pendekatan tersebut siswa siswi dapat memahami dengan mudah informasi yang telah diberikan sehingga dapat diharapkan siswa siswi aktif untuk memperlajari dan mencari tahu mengenai informasi tentang pola makan.

1. ***Screen Time* dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di MAN 2 Kabupaten Mojokerto**

Berdasarkan Tabel 5 di atas dapat diketahui bahwa seluruhnya responden memiliki *screen time* lama sebanyak 83 responden (100%).

*Screen time* merupakan waktu yang digunakan seseorang untuk melihat televisi, menggunakan komputer atau laptop, menggunakan gadget, maupun bermain video game. *Screen time* berlebih dapat menimbulkan banyak dampak negatif bagi remaja (Firdausi, Nurida and Triastuti, 2023). Kebiasaan screen time yang tinggi seperti menonton televisi dan bermain game cenderung meningkatkan asupan energi yang tinggi. Durasi screen time yang tinggi berdampak pada kurangnya aktifitas fisik, namun meningkatkan konsumsi karbohidrat. Sehingga, kebiasaan menatap layar sehari-hari yang melebihi anjuran berkontribusi dalam peningkatan IMT seseorang, terutama pada usia remaja (Finandita, 2021).

Upaya yang dapat dilakukan adalah pihak sekolah dapat lebih tegas lagi dalam memberikan kebebasan membawa alat komunikasi ke sekolah dengan memberikan waktu khusus untuk menggunakannya semisal pada saat proses pembelajaran berlangsung. Dan perlu adanya kesadaran dari responden untuk berkomitmen dalam mengubah waktu *screen time* untuk kesehatan jasmaninya, dengan berkegiatan yang bermanfaat seperti membaca buku di perpustakaan, melakukan diskusi pelajaran dengan guru, dan bisa mengikuti, ekstrakulikuler, OSIS atau PMR yang ada di sekolah.

1. **Obesitas pada Remaja di MAN 2 Kabupaten Mojokerto**

Berdasarkan Tabel 6 di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar responden dengan Obesitas 1 dengan IMT 25-29,9 sebanyak 51 responden (61,4%).

Obesitas pada remaja menjadi masalah yang kompleks. Hal ini terjadi ketika seorang remaja memiliki berat badan berlebih yang tidak sesuai dengan usia dan tinggi badannya. Penyebab dari obesitas pada remaja sama dengan orang dewasa yaitu faktor perilaku dan genetika seseorang. Perilaku yang mempengaruhi obesitas seperti mengkonsumsi makanan dan minuman berkalori tinggi, aktivitas fisik yang kurang, menonton televisi atau gadget, penggunaan obat, dan rutinitas tidur. Gaya hidup modern saat ini cenderung menyebabkan status gizi di atas normal, sehingga remaja menjadi gemuk atau obesitas. Hal ini disebabkan para remaja banyak mengkonsumsi makanan namun kurang melakukan aktivitas fisik sehingga energi yang masuk ke dalam tubuh jauh lebih banyak dari energi yang digunakan untuk beraktivitas dan pertumbuhan. Kelebihan energi ini akan disimpan dalam tubuh dalam bentuk lemak. Umumnya para remaja di kota banyak mengkonsumsi makanan kurang serat seperti fast food dan junk food (hamburger, kentang goreng, pizza) dan sangat sedikit mengkonsumsi sayuran. DItambah lagi gaya hidup yang kurang bergerak atau lebih banyak duduk di depan televisi, komputer dan melakukan hal tersebut dibarengan dengan mengkonsumsi cemilan dan mengkonsumsi makanan manis (Hanani, 2021).

Upaya yang dapat dilakukan yaitu dengan memberikan edukasi tentang pengertian obesitas, tanda dan gejala, contoh obesitas, kekurangan obesitas dengan menampilkan gambar-gambar yang menarik agar responden tidak bosan dalam pelaksanaannya. Kemudian perlu diadakan program setiap 6 bulan sekali siswa siswi wajib melaksanakan cek kesehatan secara rutin serta menimbang badan dan mengukur tinggi badan, hal tersebut dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya obesitas pada remaja dan menghindari resiko terkena penyakit akibat obesitas.

1. **Hubungan Pola Aktivitas dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di MAN 2 Kabupaten Mojokerto**

Berdasarkan hasil dari uji *rank spearman* diperoleh pada tabel 7 bahwa ada hubungan pola aktivitas fisik dengan kejadian Obesitas pada Remaja dengan nilai *p value* 0,002 < 0,05 dan pada koefisien korelasi (r) telah didapatkan -0,335. Hal ini di dukung oleh remaja lebih banyak melakukan aktivitas fisik ringan dibandingkan dengan melakukan aktivitas fisik sedang dan berat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Dr. Elvie Febriani Dungga, M.Kes (Dungga, 2020) yang mengemukakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas. Sebagian besar energi yang masuk melalui makanan seharusnya digunakan untuk aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas akan menyebabkan banyak energi yang tersimpan sebagai lemak dalam tubuh, sehingga cenderung orang yang kurang beraktivitas akan menjadi gemuk. Menurut Syarif Damayanti (2009), meskipun aktivitas fisik hanya mempengaruhi 1/3 pengeluaran energi seseorang dengan berat normal, namun bagi orang yang memiliki kelebihan berat badan aktivitas fisik memiliki peran yang sangat penting. Olahraga yang dilakukan setiap minggu sebanyak 3 kali dengan minimal waktu 20 menit per hari dapat membuat kalori terbakar, semakin banyak berolah raga maka semakin banyak kalori yang hilang.

Hal yang dapat dilakukan oleh pihak sekolah ialah memberikan edukasi kesehatan dengan melakukan kerjasama dengan pihak puskesmas atau dinas kesehatan dengan memberikan informasi tentang pola aktivitas fisik. Kemudian pihak kesehatan juga dapat memberikan saran bagi siswa siswi untuk melakukan aktivitas fisik ringan, sedang atau berat sesuai dengan beratbadan, tinggi badan, dan asupan energi yang masuk dalam tubuh. Sehingga responden dapat memahami dengan baik apa yang harus dilakukan setelah menerima informasi yang telah diberikan.

1. **Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di MAN 2 Kabupaten Mojokerto**

Berdasarkan hasil dari uji *rank* spearman diperoleh pada tabel 8 *p value* 0,000 < 0,05 dan pada koefisien korelasi (r) telah didapatkan -0,751 bahwa ada hubungan pola makan dengan kejadian Obesitas pada remaja. Hal ini di dukung oleh remaja lebih banyak memiliki pola makan yang kurang baik dibandingkan remaja yang memiliki pola makan yang baik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ebni Dewita (Dewita, 2021) menunjukkan adanya hubungan antara pola makan dan obesitas dimana pola makan anak remaja dalam penelitian ini cenderung kurang baik. Menurut Guyton (2009), pola makan yang tidak baik dapat menyebabkan terjadinya kelebihan nutrisi yang memiliki kontribusi terjadinya obesitas, hal ini didasarkan karena kecepatan pembentukan sel - sel lemak yang baru meningkat dan makin besar kecepatan penyimpanan lemak maka makin besar pula jumlah sel lemak dan akan terjadi obesitas. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ester (2020), di SMA Kota Bandung yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Kota Bandung. Dapat dilihat dari hasil penelitiannya juga menyatakan bahwa remaja dengan pola makan lebih cenderung mengalami obesitas yaitu 71,4% yang menujukkan bahwa semakin berlebih pola makan seseorang maka semakin meningkat pula kejadian obesitas. Pola makan yang dapat menyebabkan terjadinya obesitas pada seseorang adalah dengan mengonsumsi makanan dengan jumlah yang melebihi kebutuhan, makanan yang mengandung tinggi energy, lemak, karbohidrat dan rendah serat. Selain itu, juga sejalan dengan penelitian Dewita (2021) yang menyatakan bahwa ada hubungan pola makan dengan kejadian obesitas di SMA Negeri 2 Tambang.

Dengan hal tersebut pihak sekolah bisa memberikan peraturan dengan mewajibkan membawa bekal setiap hari dari rumah yang terdiri dari karbohidrat, protein, serat dll. Perlu juga diadakan edukasi kesehatan agar responden dapat membedakan kandungan-kandungan yang ada di dalam makanan tersebut dan lebih teliti dalam memilih makanan yang sehat terutama yang bervariatif. Sehingga dianjurkan bagi responden untuk mengatur pola makan yang bai sesuai anjuran pemerintah yaitu Pedoman Gizi Seimbang.

1. **Hubungan *Screen Time* dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di MAN 2 Kabupaten Mojokerto**

Berdasarkan hasil dari uji *korelasi person* diperoleh pada tabel 9 bahwa tidak ada hubungan *screen time* dengan kejadian Obesitas pada remaja dengan nilai *p value* 0,999 > 0,05. Pada koefisien korelasi (r) telah didapatkan 0,000 yang artinya bahwa hubungan *screen time* dengan kejadian obesitas memiliki korelasi yang sangat lemah

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Miftahul Jannah Ramadhani dan Faurina Risca Fauzia (Jannah, 2022) tidak terdapat hubungan antara *screen time* dengan kejadian Obesitas. Dan hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan (Andriani & Indrawati, 2021) dimana hasil uji chi-square menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara durasi screen time dengan kejadian obesitas pada siswi kelas XI di SMAN 1 Bojonegoro. Alasan yang mungkin dapat menjelaskan tidak terdapatnya hubungan antara screen time dengan kejadian pada remaja obesitas dalam penelitian ini adalah dengan tingginya durasi *screen time* yang sama namun pola makan dan pola aktivitas fisik yang tidak sama dengan setiap respondeng yang menyebabkan terjadinya obesitas atau tidak. Dengan hal itu dapat dilihat bahwa hasil penelitian

Namun penelitian tersebut bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan (Utami et al., 2018) yang mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara screen time dengan obesitas, dan subjek dengan screen time yang tinggi memiliki risiko 2,6 lebih besar untuk mengalami obesitas. Hasil penelitian ini juga berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan (Anandita et al., 2019). yang menunjukkan bahwa dari hubungan screen time dengan status gizi terbukti terdapat hubungan yang signifikan secara statistik (p<0,05).

Upaya yang dapat dilakukan adalah memberikan penyuluhan dan edukasi mengenai waktu *screen time* yang baik, kerugian melakukan *screen time* yang berlebihan dengan menggunakan video animasi, dan cara dalam menyampaikan edukasi menyenangkan sehingga siswa siswi dapat menerima informasi dengan baik dan tidak merasa bosan.

**KESIMPULAN DAN SARAN**

Hasil penelitian dan Pembahasan mengenai “Hubungan Pola Aktivitas Fisik, Pola Makan, dan *Screen Time* dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di MAN 2 Kabupaten Mojokerto” dapat disimpulkan sebagai berikut : Responden dengan obesitas sebagian besar memiliki pola aktivitas fisik yang ringan, Responden dengan obesitas sebagian besar memiliki pola makan yang kurang baik, Responden dengan obesitas seluruhnya memiliki *screen time* yang lama, Hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan antara pola aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di MAN 2 Kabupaten Mojokerto, Hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan antara pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja di MAN 2 Kabupaten Mojokerto, Hasil uji statistik menunjukkan tidak ada hubungan antara *screen time* dengan kejadian obesitas di MAN 2 Kabupaten Mojokerto, hal tersebut karena data kuesioner *screen time* menunjukkan seluruhnya memiliki *screen time* lama. Faktor yang dapat mempengaruhi yaitu adanya kebijakan sekolah yang memperbolehkan siswa siswi membawa gadget dan laptop.

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dalam meningkatkan strategi untuk mencegah terjadinya obesitas pada remaja dengan menerapkan pola aktivitas fisik yang rutin, dan pola makan yang baik, seperti : Memberikan penyuluhan dan edukasi secara rutin mengenai cara pencegahan obesitas dan manfaat melakukan aktivitas fisik secara rutin serta menjaga pola makan yang baik. Dengan cara yang menarik seperti dengan menggunakan video animasi, tanya jawab, dan bermain, melakukan pemeriksaan kesehatan berkolaborasi dengan PMR MAN 2 Kabupaten Mojokerto dengan tujuan mengontrol kesehatan siswa agar terhindar dari penyakit tidak menular akibat obesitas pada remaja.

.

**DAFTAR PUSTAKA**

Dewita, E. (2021) ‘HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA’, 2, pp. 7–14.

Dungga, E.F. (2020) ‘No Title’, *JNJ*, 2(1), pp. 103–111.

Finandita, V. (2021) ‘GAYA HIDUP SEDENTARI , SCREEN TIME , DAN POLA MAKAN TERHADAP STATUS GIZI REMAJA SMAN 1 BOJONEGORO Finandita Widia Andriani Veni Indrawati Abstrak’.

Firdausi, N.Q., Nurida, A. and Triastuti, N. (2023) ‘Literature Review Dampak Screen Time terhadap Obesitas Remaja’, 3(1), pp. 24–31.

Habibie, I.Y., Rafiqa, A. and Maghfiroh, D. (2022) ‘EFEKTIVITAS EDUKASI GIZI BERBASIS SEKOLAH DALAM MANAJEMEN OBESITAS REMAJA DI INDONESIA : LITERATURE REVIEW’, 11.

Hanani, R. (2021) ‘Pola Makan , Aktivitas Fisik dan Genetik Mempengaruhi Kejadian Obesitas’, 14, pp. 120–129.

Janah, N. (2021) ‘Risiko Perilaku Kurangnya Aktivitas Fisik dan Mengkonsumsi Buah terhadap Kejadian Obesitas pada Remaja’, 3(1), pp. 546–551.

Jannah, M. (2022) ‘TO OBESITY INCIDENCE IN FEMALE ADOLESCENTS IN BANTUL DISTRICT DURING COVID-19 PANDEMIC’, 2(1), pp. 111–118.

Kemenkes RI (2019) *Pola makan dan Pola Aktivitas Fisik yang Menyebabkan Obesitas*.

Octoviani, S. (2022) ‘Jurnal Excellent Volume 1 Nomor 1 Tahun 2022 Halaman 15 – 22 EXCELLENT HEALTH JURNAL Research & Learning in Health Science PADA ANAK DI SD MUHAMMADIYAH 019 BANGKINANG KOTA’, 1, pp. 15–22.

Ratih Kuniasari;, K.A.Z. (2022) ‘Implikasi Konseling Gizi terhadap Pemilihan Makan pada Remaja Obesitas: Literature Review’, 5(7), pp. 763–768.

Riskesdas (2018) ‘Potret Sehat Indonesia dari Riskesdas 2018’, *Kementerian Kesehatan RI*, (November), pp. 19–22.