

# JURNAL PROMOTIF PREVENTIF

## Analisis Faktor Kejadian Obesitas pada Pelajar Tata Boga di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 3 Kota Banda Aceh

### *Analysis of Obesity Incidence Factors in Culinary Arts Students at State Vocational High School 3, Banda Aceh City*

Gusti Wulandari\*, Asnawi Abdullah, Vera Nazhira Arifin

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Aceh

#### Article Info

##### Article History

Received: 01 Nov 2024

Revised: 27 Des 2024

Accepted: 10 Jan 2025

#### ABSTRACT / ABSTRAK

*Globally, the obesity rate in adults is around 650 million and in Indonesia in 2018 there were 22% or 625,000 adults in Indonesia who were obese. This study aims to determine the factors associated with the incidence of obesity in culinary arts students. Quantitative research with a cross-sectional approach. The population is all culinary arts students at SMKN 3 Banda Aceh City. The research sample was 68 students. The sampling technique was purposive sampling. Data collection was carried out from May 16-25, 2024. Data analysis with chi-square statistics. The results of the study obtained obesity 35.3%, poor knowledge 23.5%, fast food consumption 57.4%, peer influence 58.5%, little pocket money 55.9%, low physical activity 51.5%, and frequent use of gadgets 61.8%. The conclusion of the study is that there is a relationship between knowledge (P-value = 0.001), fast food (P-value = 0.001), the role of peers (P-value = 0.012), pocket money (P-value = 0.001), physical activity (P-value = 0.007), and the use of gadgets (P-value = 0.001 with obesity). It is expected that the Aceh Provincial Health Office will provide training and understanding to female students to pay attention to diet and physical activity in order to overcome the problem of obesity.*

**Keywords:** Obesity, Knowledge, Fast Food, Role of Peers, Student Pocket Money.

Secara global angka Obesitas pada orang dewasa sekitar 650 juta dan di Indonesia di tahun 2018 terdapat 22% atau 625.000 orang dewasa mengalami obesitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan Kejadian Obesitas Pada Pelajar. Penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan desain *Cross sectional study* dengan populasi seluruh siswi Tata Boga di SMKN 3 Kota Banda Aceh. Sampel penelitian sebanyak 68 siswi. Teknik pengambilan sampel secara *Purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan mulai tanggal 16-25 Mei 2024. Analisis data dengan statistik *chi-square*. Hasil penelitian diperoleh obesitas 35,3%, pengetahuan tidak baik 23,5%, konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) 57,4%, pengaruh peran teman sebaya 58,5%, uang saku sedikit 55,9%, aktivitas fisik rendah 51,5%, dan penggunaan gadget sering sebesar 61,8%. Kesimpulan penelitian ada hubungan pengetahuan (P-value = 0,001), makanan cepat saji (*fastfood*) (P-value = 0,001), peran teman sebaya (P-value = 0.012), uang saku (P-value = 0,001), aktifitas fisik (P-value = 0,007), dan penggunaan gadget (P-value= 0.001 dengan obesitas. Diharapkan kepada Dinas Kesehatan Provinsi Aceh agar memberikan pelatihan dan pemahaman kepada siswi untuk memperhatikan pola makan, dan aktivitas fisik agar dapat mengatasi masalah obesitas.

**Kata kunci:** Obesitas, Pengetahuan, Makanan Cepat Saji, Teman Sebaya, Uang Saku.

#### Corresponding Author

Name : Gusti Wulandari  
Affiliate : Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Aceh  
Address : Jl. Muhammadiyah No.91, Batoh, Kec. Lueng Bata, Kota Banda Aceh, Aceh 23123  
Email : gustiwulandari2808@gmail.com

## PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization (WHO) obesitas adalah masalah epidemi yang menyebabkan lebih dari 9.000.000 juta kematian setiap tahun (Syatiawati, Titik dan Dony, 2017). Obesitas dapat menyebabkan penyakit kronis seperti serangan jantung coroner, stroke, diabetes mellitus, darah tinggi dan hipertensi. Selain itu, orang yang gemuk juga berisiko mengalami penyumbatan pernapasan saat tidur. Bahkan dapat menyebabkan kanker kelenjar prostat pada laki-laki dan kanker payudara dan leher Rahim pada wanita (Ramadhani dan Ramadani, 2020).

Dalam waktu sepuluh tahun obesitas di Indonesia meningkat signifikan dari 10,5% pada tahun 2007 menjadi 21,8% pada tahun 2018. Obesitas meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti diabetes mellitus, jantung, kanker, hipertensi, dan penyakit metabolic dan non metabolic lainnya serta berkontribusi pada penyakit kardiovaskular (5,87% dari kematian total), penyakit diabetes dan ginjal (1,84% dari kematian total) saat ini obesitas telah dikategorikan sebagai kondisi yang membutuhkan intervensi komprehensif (Munasiroh *et al.*, 2019).

Diperkirakan pada tahun 2030, 1 dari 5 wanita dan 1 dari 7 pria atau setara dengan lebih dari 1 miliar orang di seluruh dunia, akan hidup dengan obesitas yang merupakan masalah global yang mengancam kesehatan Masyarakat termasuk di Indonesia. Prevalensi obesitas pada Perempuan dibandingkan laki-laki di seluruh dunia dan mayoritas orang dengan obesitas hidup di negeri-negara yang tidak siap dan tidak siap untuk menangani masalah obesitas (Abudi dan Irwan, 2020). Menurut WHO, prevalensi obesitas pada orang dewasa di seluruh dunia pada tahun 2016 adalah sekitar 13%. Namun pada tahun 2018 proporsi orang dewasa di Indonesia dengan usia di atas 18 tahun adalah 21,8% menurut Riskesdas. (Abudi dan Irwan, 2020).

Data tahun 2018 dari Riskesdas menunjukkan bahwa sekitar 21,8% orang di Indonesia obesitas, berdasarkan pengukuran indeks massa tubuh dan Tingkat aktivitas fisik yang rendah. Sementara itu data dari riset kesehatan dasar Indonesia tahun 2018 menunjukkan bahwa sekitar 22% atau 625.000 orang dewasa di Indonesia menderita obesitas. Obesitas adalah Ketika tubuh memiliki banyak lemak karena kalori yang masuk lebih banyak daripada yang dibakar (Fatria, 2019).

Hasil Riskesdas Provinsi Aceh menunjukkan prevalensi obesitas secara umum tertinggi di Langsa yaitu 32%, Banda Aceh 30%, Aceh Timur 26%, dan terendah di Aceh Singkil 2%. Prevalensi obesitas pada siswa/i usia > 15 tahun simeulue 19,5%, Aceh Singkil 11,8%, Aceh Selatan 10,7%, Aceh Tenggara 9,5%, Aceh Timur 4,5%, Aceh Tengah 17,25%, Aceh Barat 10,9%, Aceh Besar 8,15%, Pidie 9,7%, Bireuen 8,25%, Bener Meriah 13,8%, Banda Aceh 22,6%, Sabang 15,1%, Langsa 10,3% dan Lhokseumawe 13,3% (Ratna, Nazhira dan Ramadhaniah, 2021). Penelitian Pendidikan ayah, pendidikan ibu, pengetahuan remaja yang rendah, riwayat obesitas orang tua dan konsumsi fast food merupakan faktor risiko signifikan terhadap obesitas remaja di Kota Gorontalo (Rifai Ali, 2018).

Obesitas adalah ketika tubuh memiliki banyak lemak karena jumlah kalori yang masuk lebih besar daripada yang dibakar. Nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) sebesar 30 atau lebih, banyak berkeringat, penumpukan lemak di beberapa area tubuh, kelelahan, dan nyeri sendi adalah semua tanda obesitas. Makan makanan cepat saji, minum minuman manis dalam

jumlah besar, dan tidak melakukan olahraga adalah faktor yang menyebabkan obesitas. Mengatur jumlah kalori yang dikonsumsi membantu mencegah obesitas. Mengurangi jumlah makanan cepat saji dan minuman yang mengandung banyak gula. Untuk itu di perlukan kajian Faktor- Faktor Apa Saja Yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Pelajar Tata Boga di SMKN 3 Kota Banda Aceh.

## BAHAN DAN METODE

Metode dalam penelitian ini adalah kuantitatif bersifat analitik dengan desain *Cross sectional study*. Populasi adalah seluruh siswi Tata Boga di SMKN 3 Kota Banda Aceh sebanyak 213. Besar sampel penelitian dihitung dengan menggunakan rumus Slovin dan diperoleh sampel 68 siswi, Pengambilan sampel secara *purposive sampling*. Dalam pengambilan sampel penulis menerapkan kriteria sampel yaitu 1) sehat 2) responden secara fisik menunjukkan kelebihan berat badan/gemuk. Variabel terkait dalam penelitian ini yaitu obesitas, pengetahuan, peran teman sebaya, makanan cepat saji, uang saku, aktivitas fisik, dan penggunaan gadget. Pengumpulan data dengan cara observasi dan wawancara dengan kuesioner. Analisis data secara inivariat dan bivariat menggunakan statistik *chi-square*.

## HASIL

### Analisis Univariat

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Obesitas Pelajar Tata Boga di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 3 Kota Banda Aceh

	Variabel	n	%
Obesitas	Obesitas	22	35,3
	Tidak Obesitas	44	64,7
Pengetahuan	Baik	37	54,4
	Tidak Baik	31	45,6
Makanan Cepat Saji	Setuju	39	57,4
	Tidak Setuju	29	42,6
Peran Teman Sebaya	Berpengaruh	40	58,8
	Tidak Berpengaruh	28	41,2
Uang Saku	Banyak	30	44,1
	Sedikit	38	55,9
Aktivitas Fisik	Berat	35	51,5
	Rendah	33	48,5
Penggunaan Gadget	Jarang	40	58,8
	Sering	28	41,2

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 1 di atas, diperoleh bahwa faktor risiko dermatitis kontak alergi di wilayah kerja puskesmas meuraxa kota banda aceh dilihat dari *pengetahuan* dengan kategori tidak baik (45,6%), *makanan cepat saji* kategori tidak setuju sebesar (42,6%), *peran teman sebaya* kategori tidak berpengaruh sebesar (41,2%), *uang saku* kategori banyak sebesar

(44,1%), *aktivitas fisik* kategori berat sebesar (51,1%), dan *penggunaan gadget* kategori jarang sebesar (58,8%).

## Analisis Bivariat

**Tabel 2.** Analisis Bivariat

Variabel	Obesitas				Total		P value
	Obesitas		Tidak Obesitas		n	%	
	n	%	n	%			
Pengetahuan							
Baik	23	62,2	14	37,8	37	54,4	0,001
Tidak Baik	1	3,2	30	96,8	31	45,6	
Makanan Cepat Saji							
Setuju	22	56,4	17	43,6	39	57,4	0,001
Tidak Setuju	2	6,9	27	93,1	29	42,6	
Peran Teman sebaya							
Berpengaruh	19	47,5	21	52,5	40	58,8	0,012
Tidak Berpengaruh	5	17,9	23	82,1	28	41,2	
Uang Saku							
Sedikit	24	63,2	14	36,8	38	55,5	0,001
Banyak	0	0,0	30	100,0	30	44,1	
Aktivitas Fisik							
Rendah	17	51,5	16	48,5	35	48,5	0,007
Berat	7	20,0	28	80,0	33	51,5	
Penggunaan Gadget							
Sering	2	7,1	26	92,9	28	41,2	0,001
Jarang	22	55,0	18	45,0	40	58,8	

Sumber: Data Primer (diolah), 2024

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan kejadian obesitas pada responden *pengetahuan* tidak baik (3,2%), *makanan cepat saji* tidak setuju (6,9%), *peran teman sebaya* tidak berpengaruh (17,9%), *uang saku* (0,0%), *aktivitas fisik* (20,0%), dan *penggunaan gadget* (7,1%). Dari hasil uji statistik diperoleh hubungan antara pengetahuan (P-value = 0,001), makanan cepat saji (fastfood) (P-value = 0,001), peran teman sebaya (P-value = 0.012), uang saku (P-value = 0,001), aktifitas fisik (P-value = 0,007), dan penggunaan gadget (P-value= 0.001 dengan obesitas pada siswa sekolah Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 3 Kota Banda Aceh

## PEMBAHASAN

### Hubungan antara Pengetahuan Dengan Kejadian Obesitas Pada Pelajar

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pengetahuan dengan obesitas pada pelajar tata boga di Sekolah Menengah. Hasil ini berarti bahwa perbedaan

tingkat pengetahuan di antara pelajar tidak secara signifikan mempengaruhi status obesitas mereka.

Penelitian ini sejalan dengan Wang *et al.*, (2022) menyatakan bahwa pengetahuan tentang kesehatan makanan dan aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan prevalensi obesitas di kalangan remaja. Mereka menemukan bahwa remaja yang memiliki pengetahuan baik tentang kesehatan makanan dan aktivitas fisik lebih sedikit mengalami obesitas dibandingkan dengan mereka yang memiliki pengetahuan tidak baik. Sejalan juga dengan penelitian Chen *et al.*, (2022) bahwa pengetahuan tentang kesehatan makanan dan aktivitas fisik yang diperoleh melalui pendidikan di sekolah dapat berdampak signifikan pada perilaku sehat dan prevalensi obesitas di kalangan remaja. Namun riset lainnya menemukan bahwa mahasiswa dengan pengetahuan baik tentang gizi masih mengalami obesitas karena faktor lain seperti aktivitas fisik yang kurang (Pamungkas, 2021).

Semakin tinggi pengetahuan gizi seseorang, maka akan semakin memperhitungkan jenis dan jumlah makanan yang dipilih dan dikonsumsi, pengetahuan gizi memegang peranan penting dalam menggunakan pangan dengan baik sehingga dapat mencapai keadaan gizi yang cukup. Pengetahuan tentang obesitas merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang dalam memilih bahan makanan yang dikonsumsi hingga tidak mengakibatkan obesitas pada dirinya. Tingkat pengetahuan tentang obesitas yang menentukan perilaku konsumsi pangan (Mulyani *et al.*, 2020).

Berdasarkan dari penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian lain yang menunjukkan bahwa pengetahuan tentang kesehatan memiliki korelasi signifikan dengan tingkat prevalensi obesitas di kalangan remaja. Oleh sebab itu, hasil penelitian kita mengenai hubungan antara pengetahuan dan obesitas pada siswa Tata Boga di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 3 Kota Banda Aceh dapat dipertahankan dan relevan dengan penelitian-penelitian lainnya

### **Hubungan Antara Makanan Cepat Saji Dengan Kejadian Obesitas Pada Pelajar**

Penelitian ini menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan cepat saji (fastfood) dengan obesitas pada pelajar Tata Boga di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 3 Kota Banda Aceh.

Hasil ini sejalan dengan penelitian lain yang menemukan bahwa konsumsi fast food meningkatkan risiko obesitas pada anak-anak dan remaja, seperti penelitian yang dilakukan di SD Negeri 67 Percontohan Banda Aceh yang menemukan bahwa konsumsi fast food sebesar 62,5% pada anak obesitas dan 68,7% pada anak normal (Junaidi dan Noviyanda, 2016). Penelitian lain menemukan bahwa ada hubungan yang bermakna antara asupan serat dengan kejadian obesitas pada siswa/i (Ratna, 2021).

Saat ini, pola makan masyarakat kita, terutama yang tinggal di kota-kota besar telah mengalami pergeseran. Mereka cenderung tidak mau mengonsumsi makanan tradisional seperti gado-gado yang kaya serat dan gizi serta rendah kalorinya (Amalia Yunia Rahmawati, 2020). Makanan-makanan cepat saji yang mengandung kadar lemak tinggi, contohnya pizza, burger, nugget, ayam goreng, keripik kentang berkeju, cemilan-cemilan lainnya seperti kentang goreng bermentega, permen, biscuit, donat, sereal, es krim, minuman soda, milkshake, minuman kopi dengan "float" krim, coklat, donat (Lestari, 2009). Bahan-bahan penyusun fast food terdiri dari makanan bergizi seperti kentang, nasi, daging sapi, daging ayam, dan sebagainya (Blanchard, 2014).

Menurut WHO, ada 10 jenis makanan sampah yang perlu dikurangi, bahkan dihindari. Karena jika terus menerus dikonsumsi akan mengakibatkan efek mengganggu kesehatan. Makanan tersebut yaitu : Gorengan, Mie instan dan Makanan Cepat Saji, Jeroan dan Daging berlemak, Asinan, Daging olahan (sosis, nugget, bakso, corned), Makanan yang dipanggang atau dibakar, Sajian manis beku, Manisan kering, Makanan kaleng, dan Olahan keju (Borrego, 2021).

Penelitian ini berkontribusi bagi SMA di Kota Banda Aceh dalam memberikan pendidikan kesehatan kepada remaja terutama memiliki berat badan berlebih (obesitas) dengan mengaktifkan kembali Usaha Kesehatan Sekolah dengan membentuk konselor sebaya sebagai informator tentang perilaku hidup sehat. Pihak sekolah juga dapat menyediakan kantin sehat dengan menerapkan pengawasan terhadap makanan yang dijual dan bekerjasama dengan orang tua remaja mengevaluasi perilaku jajan remaja. Dalam penelitian ini, peneliti juga menemukan bahwa kebiasaan jajan di sekolah maupun di luar sekolah menjadi penyebab remaja mengalami obesitas. Setelah pulang sekolah, mereka menyukai nongkrong di kuliner menjual berbagai makanan terletak di Jalan Blang Padang Banda Aceh

### **Hubungan Antara Peran Teman Sebaya Dengan Kejadian Obesitas Pada Pelajar**

Teman sebaya memiliki pengaruh yang kuat pada pilihan gaya hidup, termasuk kebiasaan makan dan aktivitas fisik. Hasil penelitian menunjukkan 47,5% obesitas terdapat pada responden ada pengaruh teman sebaya. Sejalan dengan uji statistik diperoleh ada hubungan teman sebaya dengan kejadian obesitas Pada Pelajar Tata Boga Di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 3 Kota Banda Aceh.

Sejalan dengan penelitian sebelumnya menemukan bahwa teman sebaya memiliki pengaruh yang kuat pada pilihan gaya hidup, termasuk kebiasaan makan dan aktivitas fisik. Hasil regresi linear menunjukkan ada pengaruh teman sebaya dengan obesitas semakin tinggi peran teman sebaya, maka semakin tinggi pula indeks massa tubuh (IMT) anak (Arisdanni, 2018). Begitu juga Dalam penelitian lainnya ditemukan terdapat hubungan antara frekuensi makan dengan status gizi mahasiswa, dalam analisa lebih lanjut frekuensi makan lebih sering dilakukan ketika bersama sama dengan sebaya (Lubna, 2023).

Remaja akan menghabiskan waktu lebih banyak untuk bersama dengan teman-temannya sehingga nantinya akan mempengaruhi perilaku remaja tersebut. Teman juga akan mempengaruhi kebiasaan makan dan jajan baik itu di sekolah maupun luar sekolah. Hal ini dikarenakan remaja akan mengikuti apa yang dimakan oleh temannya agar mereka bisa menjadi dekat. Teman sebaya atau suatu kelompok pertemanan juga membawa pengaruh terhadap kebiasaan para remaja dalam mengkonsumsi makanan junk food ataupun minuman ringan (Yarah, Martina dan Benita, 2021).

Peran teman sebaya memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian obesitas pada anak dan remaja. Semakin tinggi peran teman sebaya, maka semakin tinggi pula IMT anak. Hal ini menunjukkan bahwa teman sebaya memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku makan anak dan remaja, serta dapat mempengaruhi kejadian obesitas. Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan peran teman sebaya dalam membentuk kebiasaan makan yang seimbang dan sehat pada anak dan remaja

### **Hubungan Antara Uang Saku Dengan Kejadian Obesitas Pada Pelajar**

Uang jajan yang diberikan kepada anak dalam jumlah banyak dapat menyebabkan anak lebih dominan jajan daripada sarapan dirumah yang menyebabkan obesitas. Hasil

penelitian diperoleh ada hubungan yang signifikan antara uang saku dengan obesitas pada Pelajar Tata Boga Di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 3 Kota Banda Aceh.

Sejalan dengan penelitiannya sebelumnya ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara uang saku dengan kejadian obesitas pada remaja dengan nilai  $Exp(b) = 25,200$  ini berarti anak yang memiliki uang jajan besar 25,2 kali akan mengalami obesitas (Agustina, Maas dan others, 2019). Hasil penelitian lainnya semakin tinggi uang saku, maka semakin tinggi pula indeks massa tubuh (IMT) remaja. Hal ini menunjukkan bahwa uang saku memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku makan remaja, seperti memilih jajanan yang tidak sehat (Faizah, 2021).

Pemberian uang saku juga sebagai alat bantu dalam menilai pola konsumsi pangan seorang individu, semakin besar ataupun tinggi uang saku yang diterima atau yang diberikan maka hal tersebut akan mendukung seorang individu dalam kegiatan mengonsumsi suatu makanan atau minuman, begitu juga sebaliknya. Pada masa remaja meningkatnya resiko seseorang mengalami gizi lebih hingga overweight diakibatkan dari menurunnya aktivitas fisik dan adanya peningkatan untuk mengonsumsi makanan dengan kandungan gizi rendah, tinggi lemak dan juga tinggi akan karbohidrat (Sartika *et al.*, 2022)

Menurut Hidayah, N., & Bowo (2019) uang Saku yang didapat seorang anak dari orang tua, karena bisa mempengaruhi pola konsumsi. Yang pada umumnya semakin banyak maka semakin besar pula konsumsi seseorang baik yang dapat dari keluarga, saudara, dan orang tua. Jenis-jenis uang saku yang dapat dilihat dari cara pemberian; 1) Uang saku yang diberikan saat berangkat sekolah 2) Uang saku yang diberikan pada sebulan sekali ketika gaji/tanggal muda dan 3)Uang saku yang diberikan pada saat meminta (Hidayah, N., & Bowo, 2019) (Sartika *et al.*, 2022).

Uang saku memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian obesitas pada remaja. Semakin tinggi uang saku, maka semakin tinggi pula IMT remaja. Hal ini menunjukkan bahwa uang saku memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku makan remaja, serta dapat mempengaruhi kejadian obesitas. Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan penggunaan uang saku dalam membentuk kebiasaan makan yang seimbang dan sehat pada remaja

### **Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Obesitas Pada Pelajar**

Hasil penelitian diperoleh ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada Pelajar Tata Boga di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 3 Kota Banda Aceh. Penelitian ini menunjukkan bahwa remaja yang aktif secara fisik memiliki risiko obesitas yang lebih rendah dibandingkan dengan remaja yang tidak aktif secara fisik.

Mendukung penelitian dilakukan oleh Candra, (2016) yang dilakukan pada remaja di Malang juga menemukan hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan obesitas. Penelitian lainnya menunjukkan ada pengaruh aktivitas fisik dengan risiko obesitas pada usia dewasa (Suryadinata dan Sukarno, 2019).Berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan oleh Janah dan Lastariwati (2016) yang mengatakan aktivitas fisik yang rendah merupakan salah satu faktor risiko obesitas yang signifikan.

Pola aktivitas fisik yang kurang dapat meningkatkan risiko obesitas karena mengurangi jumlah energi yang dikeluarkan. Ada banyak hal di sekitar kita yang menawarkan berbagai kemudahan yang mengurangi aktivitas fisik yaitu faktor tambahan adalah kemajuan teknologi dalam berbagai aspek kehidupan, yang mendorong orang untuk menjalani kehidupan yang tidak memerlukan kerja fisik yang berat (Widyasari dan Putri, 2019).

Hasil ini menekankan pentingnya aktivitas fisik sebagai faktor penentu dalam upaya mengurangi prevalensi obesitas di kalangan remaja, khususnya siswa Tata Boga di sekolah tersebut. Penelitian ini mendukung pentingnya implementasi program peningkatan aktivitas fisik dalam kurikulum sekolah untuk membantu mengurangi risiko obesitas di kalangan siswa

### **Hubungan Antara Penggunaan Gadget Dengan Obesitas Pada Pelajar**

Hasil penelitian diperoleh ada hubungan yang signifikan antara penggunaan gadget dengan kecenderungan obesitas pada pelajar program Tata Boga di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 3 Kota Banda Aceh. Artinya, dari data yang ada, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan penggunaan gadget dengan obesitas.

Temuan ini sejalan dengan beberapa penelitian lain yang juga menemukan hasil serupa dalam konteks yang berbeda. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Kusumawati, (2020) pada anak-anak usia sekolah di Kendari menemukan hubungan yang signifikan antara durasi penggunaan gadget dan obesitas. Selain itu, studi oleh Kurdanti *et al.*, (2015) di SMA Negeri 2 Banda Aceh juga menegaskan bahwa ada korelasi yang signifikan antara penggunaan gadget dan kecenderungan obesitas pada siswa/i mereka.

Gadget adalah suatu benda atau barang yang dibuat khusus untuk era yang serba maju ini yang bertujuan untuk membuat segala sesuatu menjadi lebih mudah dan praktis dibandingkan dengan teknologi-teknologi sebelumnya. Beberapa contoh gadget ini termasuk laptop, tablet, smartphone, iPad, dan alat teknologi yang berisi berbagai aplikasi dan informasi tentang semua hal yang ada di dunia ini (Khaerunnisa, 2015)

Kemajuan teknologi gadget seperti televisi, computer, dan handphone (HP) mengakibatkan remaja menjadi malas bergerak karena remaja lebih tertarik untuk menghabiskan sebagian besar waktunya dengan melakukan aktivitas pasif antara lain bermain video game, game online, berinternet dan menonton televisi hingga setiap hari remaja menghabiskan waktu sekitar 3 jam untuk menonton siaran televisi akibatnya remaja beresiko mengalami obesitas (E Kusumawati, Fathurrahman dan Tizar, 2020).

Selain itu, fokus utama penelitian ini pada hubungan antara penggunaan gadget dan obesitas menunjukkan arah yang jelas untuk penelitian mendatang. Penelitian selanjutnya dapat memperluas cakupan dengan mempertimbangkan faktor-faktor lain yang juga penting, seperti pola makan, tingkat aktivitas fisik, dan faktor genetik. Dengan mempertimbangkan variabel-variabel ini, kita dapat memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif dan holistik tentang obesitas pada pelajar, sehingga dapat memberikan rekomendasi yang lebih efektif untuk pencegahan dan penanganan obesitas di kalangan pelajar

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kesimpulannya ada hubungan antara pengetahuan, makanan cepat saji (fast food), peran teman sebaya, uang saku, aktivitas fisik, dan penggunaan gadget terhadap kejadian obesitas pada pelajar. Disarankan kepada pihak sekolah beserta Dinas Kesehatan untuk memberikan penyuluhan tentang pentingnya memperhatikan pola makan yang seimbang dan kebutuhan guna memperhatikan pola makan yang seimbang dan sesuai kebutuhan guna untuk memperoleh kesehatan yang optimal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abudi, R. dan Irwan, I. (2020) "Analisis Faktor Resiko Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Kota Gorontalo," *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*, 2(2), hal. 263-273. Tersedia pada: <https://doi.org/10.35971/gojhes.v2i2.5270>.
- Agustina, L., Maas, L.T. dan others (2019) "Analisis Faktor Perilaku Berisiko terhadap Kejadian Obesitas pada Anak Usia 9-12 Tahun di SD Harapan 1 Medan," *Jurnal Endurance*, 4(2), hal. 371-381.
- Amalia Yunia Rahmawati (2020) "metodologi penelitian," (July), hal. 1-23.
- Arisdanni, H. dan Buanasita, A. (2018) "Hubungan peran teman, peran orang tua, besaran uang saku dan persepsi terhadap jajanan dengan kejadian gizi lebih pada anak sekolah (Studi di SD Negeri Ploso 1/172 Kecamatan Tambaksari Surabaya tahun 2017)," *Amerta Nutrition*, 2(2), hal. 189-196.
- Blanchard, A. (2014) "pengetahuan gizi dan sikap remaja dengan pola konsumsi makanan cepat saji selama masa study from home (sfh)," *Soins Aides - Soignantes*, 11(56), hal. 26-27. Tersedia pada: <https://doi.org/10.1016/j.sasoi.2013.12.010>.
- Borrego, A. (2021) "hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian obesitas pada mahasiswa program studi pendidikan dokter fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan universitas muhammadiyah makassar angkatan 2019," 10, hal. 6.
- Candra, A., Wahyuni, T.D. dan Sutriningsih, A. (2016) "Hubungan antara aktivitas fisik dan pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Laboratorium Malang," *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 1(1).
- Chen, B. et al. (2022) "Visualizing the knowledge domain in health education: a scientometric analysis based on CiteSpace," *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), hal. 6440.
- Faizah, N.A.N. dan Ruhana, A. (2021) "Persepsi body image dengan kebiasaan jajan mahasiswa universitas negeri Surabaya (kampus ketintang)," *Jurnal Sehat Mandiri*, 16(1), hal. 172-184.
- Fatria, R. (2019) "Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada siswa SMA Muhammadiyah 1 Pontianak," *Universitas Muhammadiyah Pontianak*, hal. 113.
- Janah, I.C. dan Lastariwati, B. (2016) "Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Yogyakarta," *Journal of Culinary Education and Technology*, 5(5).
- Junaidi, J. dan Noviyanda, N. (2016) "Kebiasaan Konsumsi Fast Food terhadap Obesitas pada Anak Sekolah Dasar Banda Aceh," *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 1(2), hal. 78-82.
- Khaerunnisa, L. (2015) "Faktor Risiko Kejadian Obesitas Pada Remaja," *Jurnal MKMI*, 6(Juli), hal. 185-190.
- Kurdanti, W. et al. (2015) "Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja," *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(4), hal. 179-190.
- Kusumawati, E, Fathurrahman, T. dan Tizar, E.S. (2020) "Hubungan antara Kebiasaan Makan Fast Food, Durasi Penggunaan Gadget dan Riwayat Keluarga dengan Obesitas pada Anak Usia Sekolah," *Jurnal Kedokteran & Kesehatan*, 6(2), hal. 87-92.
- Kusumawati, Evi, Fathurrahman, T. dan Tizar, E.S. (2020) "Hubungan antara kebiasaan makan Fast Food, durasi penggunaan gadget dan riwayat keluarga dengan obesitas pada anak usia sekolah (studi di SDN 84 Kendari)," *Tunas Medika Jurnal Kedokteran & Kesehatan*,

6(2).

- Lubna, F., Al-Ghifari, T.F. dan Kosnayani, A.S. (2023) "Hubungan Pola Makan dan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Jasmani Angkatan 2022 Universitas Siliwangi: Relationship between Consumption Pattern and Nutritional Status with the Level of Physical Fitness of Physical Education," *Jurnal Diskursus Ilmiah Kesehatan*, 1(2), hal. 55-65.
- Mulyani, N.S. *et al.* (2020) "Faktor Penyebab Obesitas Pada Remaja Putri Di Aceh Besar," *Jurnal Riset Gizi*, 8(1), hal. 44-47. Tersedia pada: <https://doi.org/10.31983/jrg.v8i1.5472>.
- Munasiroh, D. *et al.* (2019) "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) Pada Mahasiswa," *An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2). Tersedia pada: <https://doi.org/10.31602/ann.v6i2.2681>.
- Pamungkas, G.P., GP, C.V. dan Alamsyah, A. (2021) "the Risk Factors for the Incidence of Obesity in Students at STIKes Hang Tuah Pekanbaru 2020: Faktor Risiko Kejadian Obesitas Pada Mahasiwa Di STIKes Hang Tuah Pekanbaru tahun 2020," *Jurnal kesehatan komunitas (Journal of community health)*, 7(2), hal. 196-201.
- Ramadhani, A. dan Ramadani, M.L. (2020) "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Metode Ceramah Dan Audiovisual Terhadap Pengetahuan Tentang Infeksi Menular Seksual Pada Remaja," *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* [Preprint], (September). Tersedia pada: <https://doi.org/10.30651/jkm.v0i0.5658>.
- Ratna, M., Nazhira, V. dan Ramadhaniah, A. (2021) "Determinan Kejadian Obesitas Pada Siswa / i SMA Negeri 2 Kota Banda Aceh," *Jurnal Kajian dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat*, 1, hal. 147-160.
- Rifai Ali, N. (2018) "Sosial Ekonomi, Konsumsi Fast Food Dan Riwayat Obesitas Sebagai Faktor Risiko Obesitas Remaja," *Media Gizi Indonesia*, 13(2).
- Sartika, W. *et al.* (2022) "Pengaruh Uang Saku Terhadap Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja di Masa Pandemi Covid-19," *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 8(1), hal. 400-405.
- Suryadinata, R.R. dan Sukarno, D.A. (2019) "Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Risiko Obesitas Pada Usia Dewasa= The Effect Of Physical Activity On The Risk Of Obesity In Adulthood," *The Indonesian Journal of Public Health*, 14(1), hal. 106-116.
- Syatiawati, N., Titik, R. dan Dony, S.R. (2017) "Efektivitas Metode Promosi Kesehatan dalam Meningkatkan Pengetahuan Tentang Kesehatan Reproduksi Siswa SMP Negeri," *Bandung Meeting on Global Medicine & Health*, 1(1), hal. 42-48.
- Wang, L. *et al.* (2022) "Association between dietary knowledge and overweight/obesity in Chinese children and adolescents aged 8-18 years: a cross-sectional study," *BMC pediatrics*, 22(1), hal. 558.
- Widyasari, R. dan Putri, C.A. (2019) "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Di Sekolah Dasar Negeri 54 Banda Aceh," *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 4(1), hal. 174. Tersedia pada: <https://doi.org/10.33143/jhtm.v4i1.995>.
- Yarah, S., Martina, M. dan Benita, M. (2021) "Hubungan Informasi Konsumsi Junk Food dan Peran Teman Sebaya dengan Kejadian Obesitas pada Remaja Putri di SMA Abulyatama Kabupaten Aceh Besar," *Jurnal Aceh Medika*, 5(2), hal. 87-94.