

## FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA PEGAWAI KANTOR WILAYAH KEMENTERIAN HUKUM DAN HAM PROVINSI SUMATERA UTARA

Irene Grececia Yohana Sitinjak<sup>1\*</sup>, Zulhaida Lubis<sup>2</sup>, Asfriyati<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup>Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sumatera Utara

Email Korespondensi: irenesitinjak@yahoo.com

Disubmit: 04 Januari 2025

Diterima: 29 Juli 2025

Diterbitkan: 01 Agustus 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i8.19001>

### ABSTRACT

*Obesity in Indonesia in 2018 one in three adults (35.5% or 64.4 million) lived with overweight or obesity. The results of the 2023 SKI survey show that there is an increase in the prevalence of obesity in adults in Indonesia over the age of 18 years. In 2018 the proportion of obesity was 21.8 percent and in 2023 it increased to 23.4 percent. This study aims to analyze the relationship between sugar sweetend beverages consumption, screentime, and exercise habits with the incidence of obesity in employees at the Regional Office of the Ministry of Law and Human Rights of North Sumatra. The type of research is quantitative with a case-control design. The population is all employees with a sample of 74 cases who have an obese body mass index and 74 normal employees. Data collection through questionnaires. Bivariate data was analyzed using the chi square test. The results showed that the consumption of sugar sweetened beverages p value <0.001, screentime p value <0.001, and exercise habits p value <0.001. All variables had a significant relationship with the incidence of obesity. It is recommended to all employees to maintain a drink consumption pattern with added sweeteners, reduce staring at screens outside of working hours, and exercise regularly.*

**Keywords:** Obesity, Employees, Lifestyle

### ABSTRAK

Obesitas di Indonesia pada tahun 2018 satu dari tiga orang dewasa (35,5% atau 64,4 juta) hidup dengan kelebihan berat badan atau obesitas. Hasil survei SKI 2023 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan prevalensi obesitas pada dewasa di Indonesia dengan usia lebih dari 18 tahun. Pada tahun 2018 proporsi obesitas sebesar 21,8 persen dan tahun 2023 meningkat menjadi 23,4 persen. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan konsumsi *sugar sweetend beverages*, *screentime*, dan kebiasaan berolahraga dengan kejadian obesitas pada pegawai di Kanwil Kemenkumham Sumatera Utara. Jenis penelitian adalah kuantitatif dengan desain *case-control*. Populasi adalah seluruh pegawai dengan sampel kasus sebanyak 74 pegawai yang memiliki indeks massa tubuh obesitas dan 74 orang pegawai normal. Pengumpulan data melalui kuesioner. Data bivariat dianalisis dengan menggunakan uji *chi square*. Hasil penelitian menunjukkan konsumsi *sugar sweetened beverages* p value <0,001, *screentime* p value <0,001, dan kebiasaan berolahraga p value <0,001. Semua variable memiliki hubungan

yang signifikan dengan kejadian obesitas. Disarankan kepada seluruh pegawai perlu menjaga pola konsumsi minuman dengan tambahan pemanis, mengurangi menatap layar diluar jam kerja, dan rutin berolahraga.

**Kata Kunci:** Obesitas, Pegawai, Gaya Hidup

## PENDAHULUAN

Obesitas merupakan suatu keadaan yang mempunyai kandungan lemak yang tinggi atau bersifat menggemukkan secara berlebihan dan menimbulkan ancaman bagi kesehatan (WHO, 2020). Menurut WHO, obesitas menjadi masalah epidemiologi yang serius bagi kesehatan masyarakat dunia, 1,9 miliar lebih orang yang berusia diatas 20 tahun pada tahun 2016 mengalami obesitas dan jumlah tersebut didominasi oleh wanita dibandingkan laki-laki (WHO, 2024).

Hasil survei SKI 2023 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan prevalensi obesitas pada dewasa di Indonesia dengan usia lebih dari 18 tahun. Pada tahun 2018 proporsi obesitas sebesar 21,8 persen dan tahun 2023 meningkat menjadi 23,4 persen. Indikator yang digunakan yaitu indeks massa tubuh (IMT). Indikator obesitas pada dewasa yaitu  $IMT \geq 27,0$ . Prevalensi status gizi obesitas menunjukkan lebih besar pada penduduk dengan pendidikan tamat S1-D3/PT sebesar 29,6 persen, dan lebih banyak pada pegawai formal sebesar 32,0 persen.

Status gizi berhubungan dengan berat badan pada pegawai. Pegawai yang memiliki berat badan berlebih meningkatkan risiko penyakit tidak menular yang mengganggu produktivitas kerja. Risiko peningkatan disebabkan berubahnya pola kegiatan dan makan. Perbedaan kegiatan antara pegawai kantoran dan lapangan dapat menyebabkan perbedaan berat badan pegawai (Kemenkes RS Sardjito, 2019).

Berdasarkan Unicef (2019) menunjukkan bahwa orang dewasa di Indonesia memiliki pola konsumsi yang buruk, ditandai dengan asupan makanan dan minuman tinggi gula, garam dan lemak yang berlebihan, orang dewasa di atas 20 tahun (64,3%) mengonsumsi satu atau lebih minuman berpemanis gula setiap hari. Hasil penelitian menunjukkan hubungan yang bermakna antara pola konsumsi dari minuman bergula terhadap obesitas dengan nilai  $p$  sebesar 0,002, dan lebih berisiko 3,15 kali mengalami obesitas (Lay & Santoso, 2022).

Pada penelitian terdahulu menunjukkan bahwa screentime  $\geq 3$  jam/hari memiliki risiko sebesar 14,538 kali lebih besar untuk mengalami obesitas. Hasil penelitian pada kebiasaan berolahraga menunjukkan ada hubungan yang signifikan dengan obesitas, tidak melakukan kebiasaan berolahraga memiliki risiko 10,000 kali lebih besar mengalami obesitas (Manja et al., 2020).

Kebiasaan berolahraga yang tidak teratur berhubungan signifikan dengan obesitas, hasil penelitian menunjukkan kebiasaan berolahraga tidak teratur berisiko 95,2 kali untuk mengalami obesitas (Alfarisi et al., 2022).

## KAJIAN PUSTAKA

Obesitas adalah suatu keadaan penumpukan lemak tubuh yang berlebih, yang menyebabkan berat badan seseorang berlebih atau diatas berat badan normal yang dapat membahayakan kesehatan. Keadaan

obesitas dapat terjadi karena adanya ketidakseimbangan energi yang masuk dan keluar menyebabkan lemak merata keseluruh tubuh (Wahyuningsih & Ninggrat, 2019). Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 usia dewasa dikelompokkan berdasarkan kebutuhan gizinya, yaitu kelompok usia 19-29 tahun, kelompok usia 30-49 tahun, kelompok usia 50-64 tahun. Mengacu pada Permenkes RI Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang, usia dewasa (lebih dari 18 tahun) adalah mengukur indeks Massa Tubuh (IMT) dengan membandingkan Berat Badan dengan Tinggi Badan. Cara menghitung kegemukan yang paling mudah adalah dengan membandingkan antara tinggi badan (kg) dengan berat badan (m) yang dikenal dengan istilah Body Mass Index (BMI) atau Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT dapat membantu untuk mengidentifikasi remaja yang secara signifikan berisiko mengalami kelebihan berat badan (Wahyuningsih & Ninggrat, 2019).

Konsumsi Sugar-Sweetened Beverages atau minuman dengan tambahan guladi Indonesia terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Beberapa jenis SSB tersebar di seluruh Indonesia dengan total konsumsi hingga 400 juta liter. Adanya tinggi konsumsi SSB dapat menimbulkan ketidakseimbangan konsumsi energi. Kandungan gula yang terdapat pada SSB dapat memicu peningkatan berat badan yang berisiko terjadinya obesitas (Abdullah, 2021). Pada pegawai kantoran banyak waktu yang digunakan untuk menatap layar komputer atau laptop untuk melakukan pekerjaan. Sebuah studi tentang waktu layar di tempat kerja telah mengungkapkan bahwa pegawai kantoran akan menghabiskan rata-rata enam

setengah jam setiap hari duduk di depan komputer atau laptop setiap hari (Daily Mirror, 2018). Durasi screentime yang baik menggunakan ponsel untuk usia dewasa adalah maksimal empat jam per hari (Kompas.com, 2023).

Kesibukan bekerja seringkali menjadi rintangan bagi pegawai kantoran yang ingin berolahraga secara rutin. Manfaat berolahraga bagi pegawai kantoran tidak terbatas untuk menurunkan berat badan atau menjaga tubuh tetap segar. Berolahraga meningkatkan produktivitas kerja, menjadi aktif, dan tidak cepat leah atau terserang penyakit akibat kurangnya kativitas fisik. Beberapa manfaat lainnya yaitu membantu mengelola stress, memberikan energi untuk beraktivitas, meningkatkan kinerja otak, menurunkan risiko penyakit, membangun hubungan baik, dan bisa mengonsumsi makanan kesukaan karena tubuh bisa membakar kalori (RSI A. Yani, 2019).

## METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain *case-control*. Populasi pada penelitian ini adalah pegawai di di Kanwil Kemenkumham Provinsi Sumatera Utara. Populasi kasus dalam penelitian ini adalah pegawai yang memiliki IMT obesitas dan populasi kontrol dalam penelitian ini adalah pegawai yang memiliki IMT normal. Sampel penelitian sebanyak 148 responden. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan *simple random sampling*, dengan kriteria yang dijadikan responden adalah Kriteria inklusi kelompok kasus yaitu responden berusia produktif (25-55 tahun) dengan masa kerja lebih dari tiga tahun, responden memiliki IMT Obesitas. Kriteria inklusi kelompok kontrol yaitu responden berusia produktif (25-55 tahun) dengan masa

kerja lebih dari tiga tahun dan memiliki IMT Normal.

Variabel independen yaitu konsumsi *sugar sweetened beverage*, *screentime*, dan kebiasaan berolahraga. Variabel dependen yaitu kejadian obesitas. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan metode wawancara. Metode pengukuran variabel Kejadian obesitas diukur dengan perhitungan IMT berdasarkan berat badan dan tinggi badan, hasil pengukuran diklasifikasikan dua kategori yaitu obesitas jika IMT  $>27 \text{ kg/m}^2$ , dan tidak obesitas jika IMT  $18,5-25,0 \text{ kg/m}^2$ . Konsumsi *sugar sweetend beverages* diukur dengan menghitung kandungan gula yang tercatat pada label komposisi gizi dan gula yang ditambahkan saat

penyeduhan minuman, hasil pengukuran diklasifikasikan dua kategori yaitu tinggi jika konsumsi  $\geq 50$  gram, dan rendah jika konsumsi  $<50$  gram per hari.

*Screentime* diukur dengan menghitung frekuensi waktu menatap *handphone* atau komputer dalam satuan jam setiap hari, hasil perhitungan diklasifikasikan dua kategori yaitu tinggi, jika *screentime*  $\geq 10$  jam per hari, dan rendah, jika *screentime*  $< 10$  jam per hari. Analisis data dilakukan dengan analisis univariat dan bivariat menggunakan uji statistik *Chi Square* dengan Tingkat kepercayaan 95%. Hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima jika  $p\text{-value} < 0,05$ , artinya menunjukkan ada hubungan variabel independen dengan dependen.

## HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Di Kanwil Kemenkumham Provinsi Sumatera Utara

Umur	Frekuensi	Persentase (%)
$\leq 29$ tahun	29	17,6
$> 30$ tahun	122	82,4
Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-Laki	86	58,1
Perempuan	62	41,9
Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
SMA	10	6,8
S1	130	87,8
S2	8	5,4
Total	148	100.0

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik usia kategori  $\leq 29$  tahun sebanyak 29 responden (17,6%),  $> 30$  tahun sebanyak 122 responden (82,4%). Pada karakteristik jenis kelamin lebih banyak laki-laki sebanyak 86 responden (58,1%) dan Perempuan

sebanyak 62 responden (41,9%). Pada karakteristik pendidikan lebih banyak S1 atau sarjana sebanyak 130 responden (87,8%), pendidikan SMA sebanyak 10 responden (6,8 %), dan pendidikan S2 sebanyak delapan responden (5,4 %).

**Tabel 2. Distribusi Kategori Konsumsi *Sugar Sweetened Beverage*, *Screentime*, Dan Kebiasaan Berolahraga Di Kanwil Kemenkumham Provinsi Sumatera Utara**

Konsumsi <i>Sugar Sweetened Beverage</i>	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	56	37,8
Tinggi	92	62,2
<i>Screentime</i>	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	59	39,9
Tinggi	89	60,1
Kebiasaan Berolahraga	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	53	35,8
Kurang	95	64,2
Total	148	100

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa konsumsi kategori rendah sebanyak 56 responden (37,8 %) dan konsumsi kategori tinggi sebanyak 92 responden (62,2 %). *Screentime* kategori rendah sebanyak 59 responden (39,9%) dan kategori

tinggi sebanyak 89 responden (61,1%). Variabel kebiasaan berolahraga kategori baik sebanyak 53 responden atau 35,8 persen dan sebanyak kategori kurang sebanyak 95 responden (64,2 %).

**Tabel 3. Distribusi Kategori Kejadian Obesitas Responden Di Kanwil Kemenkumham Provinsi Sumatera Utara**

Kejadian Obesitas	Frekuensi	Persentase (%)
Obesitas	74	50,0
Tidak Obesitas	74	50,0
Total	100	100.0

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa kategori kejadian obesitas menunjukkan obesitas sebanyak 74

responden atau (50,0%), dan tidak obesitas sebanyak 74 responden atau (50,0%).

**Tabel 4. Hasil Analisis Hubungan Konsumsi *Sugar Sweetened Beverage*, *Screentime*, Dan Kebiasaan Berolahraga Dengan Kejadian Obesitas Di Kanwil Kemenkumham Provinsi Sumatera Utara**

Konsumsi <i>sugar sweetened beverage</i>	Kejadian Obesitas				P value
	<i>sugar</i> Obesitas		Tidak Obesitas		
Tinggi	28	30,4	64	69,6	0,000
Rendah	10	17,9	46	82,1	
Total	74	50,0	74	50,0	
<i>Screentime</i>					

Kejadian Obesitas					
Konsumsi <i>sugar</i> <i>sweetened beverage</i>					P value
	Obesitas	Tidak Obesitas	Obesitas	Tidak Obesitas	
Tinggi	28	30,4	64	69,6	0,000
Rendah	10	17,9	46	82,1	
Total	74	50,0	74	50,0	
Tinggi	58	65,2	31	34,8	0,000
Rendah	16	27,1	43	72,9	
Total	74	50,0	74	50,0	
Kebiasaan Berolahraga					
Kurang	63	66,3	32	33,7	0,000
Baik	11	20,8	42	79,2	
Total	74	50,0	74	50,0	

Berdasarkan tabel 4 hasil analisis bivariat diketahui bahwa pada variabel konsumsi *sugar sweetened beverage* menunjukkan kategori konsumsi tinggi dan mengalami obesitas sebanyak 64 responden (69,6%). Berdasarkan hasil uji *chi square* p value sebesar 0,000 (<0,05) yang menunjukkan ada hubungan antara konsumsi *sugar sweetened beverage* dengan kejadian obesitas di Kanwil Kemenkumham Sumatera Utara. Pada variabel *screentime* menunjukkan kategori tinggi dan mengalami obesitas sebanyak 58

responden (65,2 %). Berdasarkan hasil uji *chi square* p value sebesar 0,000 (<0,05) yang menunjukkan ada hubungan antara *screentime* dengan kejadian obesitas di Kanwil Kemenkumham Sumatera Utara. Pada variabel kebiasaan berolahraga menunjukkan kategori kurang dan mengalami obesitas sebanyak 63 responden (66,3 %). Berdasarkan hasil uji *chi square* p value sebesar 0,000 (<0,05) yang menunjukkan ada hubungan antara kebiasaan berolahraga dengan kejadian obesitas di Kanwil Kemenkumham Sumatera Utara.

## PEMBAHASAN

### Hubungan Konsumsi *Sugar Sweetened Beverage* terhadap kejadian obesitas di Kanwil Kemenkumham Sumatera Utara

Berdasarkan hasil analisis variabel konsumsi *Sugar Sweetened Beverage* ada pengaruh yang signifikan terhadap kejadian obesitas pada pegawai. Sejalan dengan hasil penelitian Lay & Santoso, (2022) ditemukan hubungan yang bermakna antara pola konsumsi dari minuman bergula terhadap obesitas dan nilai PRR 3,15 berarti pola konsumsi minuman bergula

merupakan faktor risiko terhadap obesitas.

Pada penelitian Nguyen et al (2023) menunjukkan hubungan positif antara penggunaan SSB dan hasil berat badan pada kanak-kanak dan orang dewasa.

Berdasarkan usia responden kurang dari 30 tahun semua mengalami obesitas, hal ini karena usia tersebut cenderung memiliki konsumsi SSB yang lebih tinggi, seperti gaya hidup yang tidak sehat, paparan iklan yang lebih besar, serta preferensi terhadap rasa manis masih tinggi. Pada kelompok lebih

dari 30 tahun konsumsi SSB yang beragam mungkin menurun, karena meningkatnya kesadaran terhadap kesehatan, namun konsumsi kopi dengan tambahan gula masih rutin dikonsumsi.

Gula adalah suatu zat yang termasuk ke dalam jenis karbohidrat sederhana, ketika dikonsumsi dan diserap oleh tubuh akan diubah menjadi energi. Ketika sumber gula masuk ke dalam tubuh maka akan terjadi pengatur metabolisme tubuh dan mempengaruhi insulin (Calcaterra, V, et al. 2023). Berbagai macam sumber gula yang saat ini mengalami peningkatan konsumsi, salah satunya adalah jenis gula sederhana seperti sumber glukosa dan fruktosa yang biasa dijadikan sebagai bahan tambahan dalam makanan dan minuman yang mengandung pemanis. Fruktosa biasa ditemukan pada makanan dan minuman manis olahan sedangkan glukosa terdapat pada gula pasir dan jenis gula lainnya (Riseberg, E, et al. 2021). Hal ini juga sejalan dengan temuan Wong et al., (2020) bahwa konsumsi minuman dan makanan manis menjadi masalah secara global hal tersebut karena sumber gula bisa meningkatkan kalori yang bisa menyebabkan masalah obesitas sentral.

#### **Hubungan *Screentime* terhadap kejadian obesitas di Kanwil Kemenkumham Sumatera Utara**

Berdasarkan hasil analisis variabel *screentime* ada pengaruh terhadap kejadian obesitas pada pegawai. Sejalan dengan hasil penelitian terdahulu menunjukkan hubungan antara *Screentime* dengan obesitas. Mayoritas responden yang memiliki *screentime* > 6 jam mengalami kejadian depresi (53 orang, 39,3%). Uji Chi-Square menunjukkan bahwa terdapat

hubungan yang bermakna antara *Screen time* dengan Obesitas. Individu yang menggunakan waktu guna *screentime* cenderung jarang melakukan berbagai aktivitas sehingga hal ini mengakibatkan pemasukan kalori yang tidak sesuai dengan kalori yang dikeluarkan (Timotius et al., 2024).

Hasil penelitian Guzmán V et al (2022) dalam Timotius et al (2024) yang melaporkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara *screentime* dengan obesitas dimana peningkatan *screen time* 1 jam terkait dengan peningkatan kejadian obesitas, sementara peningkatan durasi tidur 1 jam dikaitkan dengan penurunan kejadian obesitas. Sebuah meta-analysis melaporkan hasil yang sejalan, yaitu bahwa mereka yang berada pada kategori *screen time* tertinggi yaitu > 4 jam/hari memiliki kejadian 1,2 kali lebih mungkin mengalami obesitas (Ramírez-Coronel et al., 2023).

Meningkatnya *screen time* berperan penting terhadap gaya hidup sedentari. Sedentary lifestyle sendiri merupakan faktor yang berkontribusi besar atas terjadinya obesitas. Gaya hidup sedentari yang diikuti dengan penurunan aktivitas fisik dapat meningkatkan prevalensi terjadinya obesitas (Kumar & Shirley, 2019). Kebiasaan makan atau mengemil saat *screen time* dapat meningkatkan risiko terjadinya obesitas. *Screen time* sebagai kegiatan dengan aktivitas fisik yang rendah disertai kebiasaan mengemil menyebabkan terjadinya penumpukan cadangan energi dalam tubuh yang dapat mengakibatkan obesitas (Firdausi et al., 2023).

Peningkatan asupan makanan dan minuman pada saat *screen time* sebagian besar disebabkan karena paparan iklan/pemasaran produk makanan dan minuman yang tidak sehat. *Screen time* yang tinggi dapat menyebabkan risiko obesitas, karena

screen time yang tinggi dapat meningkatkan perilaku konsumsi makanan yang memiliki kandungan energi yang tinggi (Nagata et al., 2020).

### **Hubungan Kebiasaan Berolahraga terhadap kejadian obesitas di Kanwil Kemenkumham Sumatera Utara**

Berdasarkan hasil analisis variabel kebiasaan berolahraga ada pengaruh terhadap kejadian obesitas pada pegawai. Sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada usia produktif di wilayah kerja Pukesmas Marina Permai. Responden yang aktifitas fisiknya ringan disebabkan karena mereka yang tidak mempunyai waktu untuk melakukan aktifitas fisik seperti olahraga dengan alasan sibuk mengurus urusan rumah tangga, menyiapkan makan untuk keluarga dan sebagian dari mereka sibuk bekerja, selain itu sebagian dari mereka cenderung lebih memilih menggunakan sepeda motor dibandingkan dengan jalan kaki atau menaiki sepeda saat melakukan aktifitas dengan jarak yang dekat.

Secara praktis aktifitas fisik yang kurang merupakan faktor utama terjadinya kegemukan dan obesitas, kurangnya aktifitas fisik dapat mempengaruhi keseimbangan pemasukan dan pengeluaran energi seseorang sehingga dapat menyebabkan obesitas. Hal seperti inilah yang menimbulkan meningkatnya kasus obesitas di masyarakat, kurangnya kesadaran masyarakat akan kesehatan tubuhnya menyebabkan banyaknya penyakit penyerta yang akan muncul apabila masyarakat tidak sadar akan pentingnya kesehatan tubuhnya. Oleh karena itu pentingnya kesadaran masyarakat untuk

melakukan aktifitas fisik secara teratur supaya menurunkan berat badan dan mencegah terjadinya obesitas (Agustina et al., 2023).

Obesitas terjadi karena tidak seimbang antara konsumsi kalori dengan kebutuhan energi, yaitu konsumsi kalori terlalu berlebih dibandingkan dengan kebutuhan atau pemakaian energi. Obesitas sering dikaitkan dengan banyaknya lemak dalam tubuh. Lemak sangat dibutuhkan oleh tubuh untuk menyimpan energi, sebagai penyekat panas, sebagai penyerap guncangan. Dalam usia produktif rata-rata lemak wanita memiliki lemak tubuh yang lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki. Perbandingan yang normal antara lemak tubuh dengan berat badan pada wanita adalah sekitar 25- 30% (Ninik, 2020).

Pada penelitian terdahulu juga menghasilkan bahwa yang termasuk kedalam kategori obesitas sangat berdampak pada kualitas olahraganya dimana responden obesitas memiliki kualitas olahraga yang tidak aktif pada mahasiswa Universitas Negeri Malang. Hal tersebut dibuktikan bahwa dari 20 responden yang merupakan mahasiswa yang berasal dari beberapa fakultas yakni 5 fakultas di UM. dan terdapat 16 responden yang memiliki tingkat kualitas olahraga yang tidak aktif dengan berat badan yang tergolong dalam klasifikasi obesitas, dan hanya ada 4 responden yang masuk dalam klasifikasi obesitas dan mempunyai kualitas olahraga yang aktif. Dari penelitian tersebut menghasilkan penurunan kualitas olahraga seseorang berbanding lurus dengan tingkat kenaikan imt atau status obesitas seseorang (Najib et al., 2021).

## KESIMPULAN

Konsumsi *sugar sweetened beverage*, *screentime*, kebiasaan berolahraga ada hubungan dengan kejadian obesitas. Konsumsi *sugar sweetened beverage*, *screentime*, *screentime* yang tinggi, dan kebiasaan berolahraga yang rendah beresiko obesitas di Kanwil Kemenkumham Sumatera Utara.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, W., Lestari, R. M., & Prasida, D. W. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Usia Produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Marina Permai Kota Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika*, 9(1), 1-8. <https://doi.org/10.33084/jsm.v9i1.5125>
- Alfarisi, R., Detty, A. U., & Firdaus, A. A. (2022). Hubungan Pola Aktivitas Dan Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian Obesitas. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 9(2), 738-745. <https://doi.org/10.33024/jikk.v9i2.5665>
- Daily Mirror. (2018). *Office worker's average screen time: 6 hrs/day*. Times of India. <https://timesofindia.indiatimes.com/science/office-workers-average-screen-time-6-hrs/day/articleshow/65127811.cms>
- Firdausi, N. Q., Nurida, A., & Triastuti, N. (2023). Literature Review Dampak Screen Time terhadap Obesitas Remaja. *Indonesian Journal of Biomedical Science and Health*, 3(1), 24-31. <https://e-journal.ivet.ac.id/index.php/IJBESH/article/view/2548>
- journal.ivet.ac.id/index.php/IJBESH/article/download/2548/1897
- Kemenkes RS Sardjito. (2019). *Obesitas dan produktivitas kerja*. Kemenkes RS Sardjito. <https://sardjito.co.id/2019/10/30/obesitas-dan-produktivitas-kerja/>
- Kompas.com. (2023). *Ini Batas Waktu Screen Time Usia 0 Tahun sampai Dewasa*. Kompas.Com. [https://www.kompas.com/edu/read/2023/07/12/131140771/ini-batas-waktu-screen-time-usia-0-tahun-sampai-dewasa#google\\_vignette](https://www.kompas.com/edu/read/2023/07/12/131140771/ini-batas-waktu-screen-time-usia-0-tahun-sampai-dewasa#google_vignette)
- Lay, L. T., & Santoso, A. H. (2022). *Pola konsumsi minuman bergula terhadap obesitas yang melampaui batas kebutuhan fisik dan minuman terhadap kejadian Riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2018 memperlihatkan Propinsi DKI Jakarta merupakan salah satu propinsi Indonesia penderita obesita*. 4(2), 264-270.
- Maharani, S., & Hernanda, R. (2020). Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Usia Sekolah. *Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 12(2).
- Manja, P., Marlenywati, & Mardjan. (2020). Hubungan Antara Konsumsi Kafein, Screen Time, Lama Tidur, Kebiasaan Olahraga dengan Obesitas pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pontianak. *Jumantik*, 7(1), 1-9. <https://openjournal.unmuhpnk.ac.id/JJUM/article/view/2149>
- Najib, I. A., Kinanti, R. G., & Andiana, O. (2021). Hubungan Antara Kualitas Hidup dan Olahraga dengan Kejadian

- Obesitas pada Mahasiswa Obesitas. *Sport Science and Health*, 3(8), 567-573. <https://doi.org/10.17977/um062v3i82021p567-573>
- Nguyen, M., Jarvis, S. E., Tinajero, M. G., Yu, J., Chiavaroli, L., Mejia, S. B., Khan, T. A., Tobias, D. K., Willett, W. C., Hu, F. B., Hanley, A. J., Birken, C. S., Sievenpiper, J. L., & Malik, V. S. (2023). Sugar-sweetened beverage consumption and weight gain in children and adults: a systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies and randomized controlled trials. *American Journal of Clinical Nutrition*, 117(1), 160-174. <https://doi.org/10.1016/j.ajcnut.2022.11.008>
- R, A. (2021). Pendampingan Remaja di Kota Yogyakarta dalam Upaya Pencegahan Konsumsi Tinggi Sugar Sweetened Beverages, Obesitas, dan Penyakit Berisiko. *J Abdidas*, 2(2), 323-328.
- RSI A. Yani. (2019). *Manfaat olahraga untuk karyawan*. RS Islam A. Yani Surabaya. <https://rsisurabaya.com/manfaat-olahraga-untuk-karyawan/#:-:text=Salah satu manfaat olahraga yang,osteoporosis%2C serta kehilangan massa otot.>
- Sikalak, W., Widajanti, L., & Aruben, R. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada karyawan perusahaan di bidang telekomunikasi Jakarta tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(3), 193-201.
- Suha, G. R., & Rosyada, A. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja umur 13-15 tahun di Indonesia (analisis lanjut data Riskesdas 2018). *Ilmu Gizi Indonesia*, 6(1), 43.
- Timotius, T., Cendranita, N., Sunardi, H. P., Elizabeth, E., & Chyntia, C. (2024). Hubungan Screen Time Smartphone dengan Kejadian Depresi pada Masyarakat Usia 15-22 Tahun. *Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(12), 17757-17764.
- Trisna, I., & Hamid, S. (2009). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Obesitas Sentral pada Wanita Dewasa (30-50 Tahun) di Kecamatan Lubuk Sikaping Tahun 2008. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 3(2), 68-71. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v7i12.10699>
- Wahyuningsih, R., & Ninggrat, J. P. R. (2019). *Kegemukan dan gizi seimbang pada remaja* (1st ed.). Politeknik Kesehatan Mataram.
- WHO. (2024). *Obesity and overweight*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Wulandari, S., Lestari, H., & Fachlevy, A. F. (2016). *Faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 4 Kendari tahun 2016* (Doctoral dissertation, Haluoleo University).