

**RIWAYAT KELUARGA, POLA MAKAN DAN PENGGUNAAN  
GADGET PENYEBAB KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA  
DI SMP NEGERI "X" BANJARMASIN**Siti Irma Nur Aina<sup>1\*</sup>, Malisa Ariani<sup>2</sup>, Fitri Yuliana<sup>3</sup><sup>1-3</sup>Universitas Sari Mulia Banjarmasin

Email Korespondensi: irmanuraina443@gmail.com

Disubmit: 30 Oktober 2022

Diterima: 05 Desember 2022

Diterbitkan: 01 April 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i4.8222>**ABSTRACT**

*Obesity is a nutritional disease that occurs at all ages including adolescents and is associated with factors that cause obesity such as family history, diet and use of gadgets. In 2020, the prevalence of obesity among adolescents in the world was 38.3 million. While in Indonesia, in 2020 there were 2 million obese adolescents and in South Kalimantan in 2018 there were 29.21%. This study aims to determine the correlation between genetics, dietary habits and use of gadgets with obesity levels in adolescents in state junior high school 11 Banjarmasin. This was a quantitative study with analytical observational cross-sectional study design. The population of this study was 438 students and a sample of 209 students with stratified random sampling technique. The data was collected using questionnaire which was including questions of height and weight measurements. The data was analyzed using the chi-square test. The incidence of obesity in adolescents experienced by 23 respondents and in family history there are 45%, the highest eating pattern is regular as much as 83.7% and almost all respondents use gadgets with high duration as much as 96.7% so that the p value >0.05 where the three variables include a family history of obesity 0.608, eating patterns with the incidence of obesity 1,000 and the use of gadgets with the incidence of obesity 0,563. There is no relationship between family history, diet and use of gadgets with the incidence of obesity in adolescents at SMP Negeri 11 Banjarmasin due to another phenomenon, namely there are 124 respondents who experience malnutrition.*

**Keywords:** *Gadgets, Obesity, Dietary Habits, Teenagers***ABSTRAK**

Obesitas merupakan salah satu penyakit gizi yang timbul pada semua umur termasuk remaja dan berkaitan dengan faktor penyebab obesitas seperti riwayat keluarga, pola makan dan penggunaan *gadget*. Prevalensi obesitas remaja di dunia tahun 2020 terdapat 38,3 juta sedangkan di Indonesia ditahun 2020 terdapat 2 juta remaja obesitas dan di Kalimantan selatan tahun 2018 terdapat 29,21%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan riwayat keluarga, pola makan dan penggunaan *gadget* dengan tingkat obesitas pada remaja di SMP Negeri 11 Kota Banjarmasin. Jenis penelitian kuantitatif dengan observasional analitik desain *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah 438

siswa dan sampel 209 siswa dengan teknik *stratified random sampling* menggunakan pengumpulan data kuesioner dan pengukuran tinggi badan dan berat badan serta melakukan analisis data menggunakan uji *chi-square*. Kejadian obesitas pada remaja terdapat 23 orang dan pada riwayat keluarga terdapat 45%, pola makan yang tertinggi ialah teratur sebanyak 83,7% dan hampir seluruh responden penggunaan *gadget* dengan durasi tinggi sebanyak 96,7% sehingga di dapatkan hasil *p value* >0,05 dimana pada tiga variabel tersebut meliputi riwayat keluarga dengan kejadian obesitas 0,608, pola makan dengan kejadian obesitas 1,000 dan penggunaan *gadget* dengan kejadian obesitas 0,563. Tidak adanya hubungan antara riwayat keluarga, pola makan dan penggunaan *gadget* dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP Negeri 11 Banjarmasin akibat fenomena lain yaitu terdapat banyaknya responden yang mengalami gizi kurang terdapat 124 orang.

**Kata Kunci:** Gadget, Obesitas, Pola Makan, Remaja

## PENDAHULUAN

Obesitas sebuah penyakit gizi (malnutrisi) dapat timbul pada semua umur termasuk pada remaja sehingga erat kaitannya dengan faktor penyebab obesitas seperti aktivitas fisik dan pola makan. Hal ini berkaitan dengan perkembangan zaman, teknologi dan informasi, serta varian pola makan meningkat secara cepat sehingga mengalami obesitas (Pradnyandari, 2019). Faktor obesitas dikaitkan dengan berbagai aspek yaitu aspek yang dapat diperbaiki meliputi pola makan, aktivitas fisik, status ekonomi dan asupan makanan dan pada aspek yang tidak dapat diperbaiki meliputi riwayat keluarga, jenis kelamin dan usia (Yensasnidar, 2018). Penyebab terjadinya obesitas salah satunya adalah seringnya memakan makanan cepat saji, kurangnya berolahraga, riwayat keluarga, akibat promosi di media sosial, aspek psikologis, riwayat ekonomi, program gizi, usia dan jenis kelamin (Kusumawati, 2020).

UNICEF melaporkan ada 38,3 juta remaja obesitas di dunia dan lebih dari 2 juta remaja obesitas di Indonesia serta adanya peningkatan 0,7% dari 4,9% pada tahun 2000

yang berubah tepat 5,6% pada tahun 2017 (UNICEF, 2020). Permasalahan kesehatan pada remaja di dunia tercantum di Indonesia salah satunya ialah gizi yang berlebih sehingga permasalahan gizi ini belum seluruhnya teratasi paling utama pada penduduk di perkotaan, sehingga timbul sebutan gizi berlebih menjadi obesitas. Obesitas yakni keadaan abnormal dalam tubuh yang menyebabkan risiko bagi kesehatan tubuh yang dimana berlebihnya lemak tubuh dinyatakan sebagai berat badan berlebih yang melebihi dari standar berat tubuh normal. Obesitas pada remaja merupakan masalah yang sampai kini masih mengalami peningkatan yang setara dengan obesitas pada orang dewasa (Yensasnidar, 2018)

Menurut Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) pada tahun 2021 mengalami penurunan sebesar 0,7% dalam 3 tahun terakhir dan di Indonesia ada 8% pada tahun 2018 dan turun menjadi 4,5% pada 2019 dan sekarang menjadi 3,8% (Ramadhanty, 2021). Obesitas remaja bisa diprediksi terjadi saat dewasa pada umur 25 tahun yakni sekitar 80%. Sedangkan di Indonesia bersumber dari Riskedas (2018), prevalensi obesitas di Indonesia pada umur 18 tahun sebanyak

21,8% dan target yang diberikan oleh Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) terkait obesitas pada tahun 2020 sampai 2024 sebanyak 21,8%, anak usia 5-12 tahun 10,8%, remaja usia 13-15 tahun 8,7% dan prevalensi tertinggi di Indonesia ditemukan pada beberapa provinsi yaitu Sulawesi Utara (30,2%), DKI Jakarta (29,8%), Kalimantan timur (28,7%), Papua Barat (26,4%), Kepulauan Riau (26,2%) serta diiringi dengan wilayah yang lain, tetapi informasi tersebut cenderung bertambah jadi 21,8% tahun 2018. Data di Kalimantan Selatan sendiri menurut Riskesdas (2018) obesitas di usia sekolah didapatkan hasil sebanyak 29,21%, sedangkan pada kota Banjarmasin terdapat 35,27% dan menurut Dinas Kesehatan kota Banjarmasin angka kejadian obesitas pada remaja pada 2018 terdapat 268 orang salah satunya di Puskesmas Pekauman kota Banjarmasin Selatan berjumlah 57 orang.

Berdasarkan hasil pengamatan dan survei yang dilakukan di SMP Negeri 11 Kota Banjarmasin pada tanggal 14 Januari 2022, yang terdiri dari 10 orang siswa, dengan masing-masing 5 laki-laki dan 5 perempuan. Hasil wawancara dengan siswa tersebut tanpa membedakan antara remaja obesitas dengan remaja berat badan normal, terdapat 2 orang siswa yang memiliki riwayat keluarga yang mengalami obesitas pada salah satu orang tuanya, 3 orang siswa yang pola makannya berlebih dan 5 siswa lain juga memiliki penggunaan *gadget* dengan durasi yang berlebih. Pada riwayat keluarga siswa tersebut menyebutkan bahwa salah satu orang tuanya mengalami obesitas, sedangkan pada pola makan berlebih terdapat beberapa siswa yang makan dengan porsi yang banyak, frekuensi dan waktu yang

tidak sesuai dan pada penggunaan *gadget* remaja menyebutkan bahwa mereka banyak menggunakan *gadget* dengan durasi yang lebih dari 2 jam dan bahkan mereka bisa bermain *gadget* seharian dengan alasan hanya untuk bermain *game*, dan membuka aplikasi-aplikasi lainnya.

Pada faktor genetik didapatkan dari riwayat keluarga yang dilihat dari generasi ke generasi yang diakibatkan dari orang tua atau keluarga yang menderita obesitas sehingga remaja lebih berisiko terkena obesitas, faktor pola makan dan menu makanan yang berlebih atau lebih dari 3 kali sehari yang membuat remaja mengalami risiko obesitas, serta pada faktor penggunaan *gadget* dengan penggunaan yang berlebihan membuat remaja menjadi lebih lambat dalam bergerak karena lebih tertarik menghabiskan waktunya untuk kegiatan pasif dengan durasi lebih dari 3 jam yang dapat berisiko mengalami obesitas. Sehingga adanya alasan dilakukan penelitian di sekolah untuk menghindari terjadinya penyebab obesitas seperti riwayat keluarga, penggunaan *gadget*, dan pola makan yang dapat menimbulkan komplikasi dikemudian hari sehingga penelitian ini melakukan pengukuran status gizi untuk mengukur indeks massa tubuh remaja agar terhindar dari obesitas dan memberikan penyuluhan di Sekolah. Dengan cara ini, peneliti tertarik untuk melihat hubungan antara riwayat keluarga, pola makan dan penggunaan *gadget* dengan kejadian obesitas pada remaja di Sekolah Menengah Pertama.

## KAJIAN PUSTAKA

Menurut *World Health Association* (WHO), remaja adalah seseorang yang berusia 10-19 tahun, namun menurut PERMENKES RI Nomor 25 Tahun 2014 disebutkan bahwa remaja adalah seseorang yang adalah 10 sampai 18 tahun, sedangkan menurut BKKBN jangkauannya adalah Remaja berusia 10 sampai 24 tahun meskipun semuanya belum menikah (Diananda, 2019). obesitas menurut WHO adalah penyebab kematian terbesar kelima secara global, karena penumpukan lemak yang tidak normal disebabkan asupan energi yang diserap tubuh dikeluarkan tidak sesuai dengan yang masuk dalam tubuh, sehingga sisanya menggumpal dalam tubuh. Obesitas pada remaja di sisi lain adalah penyakit yang rumit dan beragam sehingga sekarang telah mencapai proporsi epidemi sebanyak 4 juta orang meninggal dengan indeks massa tubuh lebih dari 30 dianggap obesitas. Obesitas disebabkan oleh ketidaksesuaian seberapa banyak energi yang masuk ke dalam tubuh yang berfungsi untuk berbagai latihan biologis termasuk pengembangan, peningkatan, pergerakan dan pemeliharaan kesehatan (Al Rahmad, 2019). Obesitas merupakan salah satu jenis gizi buruk yang menyerang tanpa mengenal usia baik remaja-remaja hingga orang dewasa, serta memiliki berbagai faktor risiko, hal ini terkait dengan beberapa hal termasuk dengan aktivitas fisik, makanan dan lingkungan (Pradnyandari, 2019). Obesitas adalah suatu kondisi di mana tubuh manusia menyimpan terlalu banyak lemak sebagai akibat dari tubuh yang terlalu banyak mengkonsumsi kalori (Irwanto, 2019). Indeks Masa Tubuh (IMT) adalah proporsi berat badan seseorang untuk menentukan

standar berat badan tergolong kelebihan berat badan dan obesitas. Dengan demikian, IMT dapat dihitung dengan mengalikan berat badan seseorang dalam kilogram dengan tinggi badannya dalam meter (Kemenkes RI, 2018a). Indeks Massa Tubuh dapat dianggap sebagai penanda atau penilai tingkat kegemukan tubuh seseorang, karena cenderung digunakan sebagai penentuan proporsi tubuh (gemuk, normal, kurus) dan digunakan untuk penentuan obesitas berdasarkan nilai kilogram dengan dibagi tinggi badan yang merupakan salah satu alternatif untuk mengukur lemak tubuh seseorang (Mahfud, 2020)

Riwayat keluarga dapat menyebabkan obesitas pada orang yang berbeda-beda dan menyebabkan berbagai jenis obesitas. Sindrom obesitas *monogenik* pada awalnya disebabkan oleh defisiensi leptin kongenital, karena keluarga memiliki kebiasaan aktivitas fisik yang sama dengan pola makannya maka ada hubungan antara genetik orang tua, pengaruh lingkungan dan tentu saja remaja dan, sehingga jika orang tua obesitas mengkonsumsi makanan yang tinggi kalori, tinggi lemak, dan jarang sekali berolahraga dapat membuat semakin obesitas dan beresiko menurun pada remaja. Probabilitas terjadinya obesitas sekitar 60%-80% dapat terjadi kepada remaja karena gen bawaan orang tua, akan meningkatnya berat badan, angka IMT, dan perubahan fisik lebih besar (Hastuti, 2018).

Pola makan merupakan tindakan yang signifikan dan dapat mempengaruhi status gizi dilihat dari jumlah dan sifat makanan dan minuman yang dikonsumsi, sehingga mempengaruhi asupan makan pada kesehatan (Kemenkes RI, 2014).

Pola makan adalah salah satu cara atau usaha untuk mengubah berapa banyak makanan dan jenis makanan untuk menjaga kesehatan untuk mencegah penyakit dan membantu sistem penyembuhan (Bachrun dan Widiyanto, 2021). Pola makan adalah penyebab obesitas yang disebabkan oleh peningkatan konsumsi energi, lemak, karbohidrat dan sumber makanan kaya serat sehingga pola makan yang tidak tepat, makanan murah, sumber makanan kemasan dan keputusan soda dapat menjadi pertimbangan penyebab remaja obesitas, karena dari kehadiran obesitas pada remaja-remaja. perubahan cara hidup individu yang kurang dinamis untuk menyesuaikan energi dan lemak dalam tubuh (Iswati, 2018).

Kemajuan teknologi perangkat membuat anak-anak malas untuk melakukan aktivitas aktif, karena mereka akan tertarik dalam menghabiskan sebagian waktunya untuk aktivitas pasif. Kurangnya aktivitas fisik dan olahraga yang dapat menurunkan massa otot meningkatkan massa lemak tubuh. Anak-anak yang menggunakan *gadget* untuk waktu yang lama dapat meningkatkan risiko obesitas, gangguan tidur dan bahkan penyakit mental, karena penggunaan *gadget* menyebabkan obesitas jika penggunaan *gadget* dalam jangka panjang. Oleh karena itu, hal ini dapat diatasi dengan memberikan pengawasan kepada anak usia 6 sampai 18 tahun selama 2 jam dan batasan waktu per hari serta mempertahankan aktivitas lain melalui aktivitas fisik berupa olahraga, berjalan, berlari dan sebagainya (Kusumawati, 2020).

Manfaat yang dapat diberikan kepada remaja yaitu remaja dapat

belajar bahwa riwayat keluarga, pola makan dan penggunaan *gadget* dapat menyebabkan terjadinya obesitas dan remaja dapat melakukan pencegahan dengan cara melakukan pola hidup sehat, rajin dalam berolahraga atau meminimalkan aktivitas fisik dan mengurangi penggunaan *gadget*

Berdasarkan latar belakang maka dapat buat rumusan masalah "Apakah ada hubungan antara riwayat keluarga, pola makan, dan penggunaan *gadget* terhadap kejadian obesitas pada remaja Sekolah Menengah Pertama?"

#### METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian pada penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan rancangan *cross sectional*. Populasi pada penelitian itu yaitu pada SMP Negeri "X" dengan jumlah 438 siswa dan yang diambil sebagai sampel penelitian sebanyak 209 dan teknik sampling *stratified random sampling*. Waktu penelitian yang digunakan yaitu 2 hari pada 21 dan 22 Juni 2022 dengan Alat ukur / Instrumen yang digunakan berupa *form* persetujuan, timbang berat badan digital, meteran tinggi badan (*microtoise*), lembar observasi, kuesioner riwayat keluarga, kuesioner pola makan dan kuesioner penggunaan *gadget*. Uji layak etik yang dilakukan di Universitas Sari Mulia Banjarmasin dengan disetujui untuk melaksanakan dengan memperhatikan prinsi-prinsip yang dinyatakan dalam deklarasi helsinki. Analisis data yang digunakan yaitu *chi-square* dengan persentase.

## HASIL PENELITIAN

## Data Univariat

Tabel 1. Disztribusi Kejadian Obesitas berdasarkan IMT siswa/i di SMP Negeri 11 Banjarmasin

No.	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Ada obesitas	23	11,0%
2	Tidak ada obesitas	186	89,0%
Jumlah		209	100%

Sumber : Data Primer, 2022

Tabel 2. Distribusi Riwayat Keluarga berdasarkan IMT siswa/i di SMP Negeri 11 Banjarmasin

No.	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Ada riwayat	94	45,0%
2	Tidak ada riwayat	115	55,0%
Jumlah		209	100%

Sumber : Data Primer, 2022

Tabel 3. Distribusi Pola Makan berdasarkan IMT siswa/i di SMP Negeri 11 Banjarmasin

No.	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Teratur	175	83,7%
2	Tidak teratur	34	16,3%
Jumlah		209	100%

Sumber : Data Primer, 2022

Tabel 4. Distribusi Riwayat Keluarga berdasarkan IMT siswa/i di SMP Negeri 11 Banjarmasin

No.	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Tinggi	202	96,7%
2	Rendah	7	3,3%
Jumlah		209	100%

Sumber : Data Primer, 2022

## Data Bivariat

Tabel 5. Hubungan Riwayat Keluarga dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMP Negeri 11 Banjarmasin

Riwayat keluarga	Kejadian Obesitas				P value
	n	%	n	%	
Ada Riwayat	12	12,8%	82	87,2%	0,608
Tidak ada riwayat	11	9,6%	104	90,4%	
Jumlah	23	11,0%	186	89,0%	

Sumber : Data Primer, 2022

**Tabel 6. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMP Negeri 11 Banjarmasin**

Pola Makan	Kejadian Obesitas				P value
	n	%	n	%	
Teratur	20	11,4%	155	88,6%	1,000
Tidak teratur	3	8,8	31	91,2%	
Jumlah	23	11,0%	186	89,0%	

Sumber : Data Primer, 2022

**Tabel 7. Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMP Negeri 11 Banjarmasin**

Penggunaan Gadget	Kejadian Obesitas				P value
	n	%	n	%	
Tinggi	22	10,9%	180	89,1%	0,563
Rendah	1	14,3%	6	85,7%	
Jumlah	23	11,0%	186	89,0%	

Sumber : Data Primer, 2022

## PEMBAHASAN

### a. Univariat

#### 1. Kejadian Obesitas Pada Remaja

Remaja usia 10-18 tahun merupakan masa pertumbuhan dengan rentan gizi salah satunya pada permasalahan gizi remaja seperti obesitas atau gizi berlebih. Obesitas merupakan yang disebabkan karena ketidaksesuaian energi yang masuk ke dalam tubuh yang berfungsi untuk berbagai latihan biologis termasuk pengembangan, peningkatan, pergerakan dan pemeliharaan kesehatan (Al Rahmad, 2019). Faktor penyebab obesitas yaitu makan sembarangan, kebiasaan makan cemilan, tidak makan pagi, pola makan yang tidak teratur, makan tergesa-gesa, jarang dalam melakukan aktivitas fisik, genetik, lingkungan, psikologi, perilaku makan dan gaya hidup, serta kurangnya aktivitas (Akhmad, 2016). Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis di SMP Negeri 11 Banjarmasin pada tahun 2022

menunjukkan bahwa terdapat 23 orang (11,0%) yang mengalami obesitas dan terdapat 186 orang (89,0%) yang tidak obesitas. Hal ini menunjukkan bahwa ditempat penelitian terdapat fenomena lain seperti status gizi kurang dengan jumlah 116 orang dengan IMT <18,5 dan yang mengalami obesitas dengan IMT >25. Obesitas dapat dihubungkan dengan riwayat keluarga, pola makan, cara hidup, pencernaan energi dan lingkungan seperti olahraga, status ekonomi, status sosial dan gizi setiap orang (Rahim et al., 2020). Hasil dari penelitian Lutfah (2018) perubahan berat badan dapat diakibatkan karena pola makan dimana remaja berada dalam masa perkembangan dan pertumbuhan yang baik dan jika mereka makan makanan yang tidak baik atau berlebihan maka dapat meningkatkan berat badan secara berlebihan dan menjadi obesitas.

#### 2. Riwayat Keluarga

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat 94 siswa (45,0%) yang memiliki latar belakang keluarga obesitas dan terdapat 115 siswa (55,0%) yang tidak memiliki latar belakang keluarga obesitas. Hal ini ditunjukkan bahwa riwayat keluarga dapat diturunkan dari generasi ke generasi sehingga sering dijumpai jika dalam sebuah keluarga memiliki orang tua yang obesitas cenderung akan memiliki remaja yang obesitas pula. Penelitian dari Lutfah (2018) seseorang memiliki kemungkinan 40% menjadi obesitas jika salah satu dari orang tua obesitas dan 80% menjadi obesitas jika kedua orang tua mereka obesitas karena keturunan keluarga berperan penting dalam penambahan berat badan. Pada penelitian dari Wandansari (2015) mengungkapkan bahwa jika salah satu orang tua obesitas maka anak akan mengalami risiko 30-40% menjadi obesitas dan jika kedua orang tua obesitas maka anak mengalami risiko 70-80% hal ini dikarenakan obesitas cenderung diturunkan terus menerus kepada generasinya. Anak-anak atau remaja yang sudah memiliki berat badan berlebih cenderung akan obesitas ketika dewasa, karena obesitas sendiri bisa di akibatkan dari keturunan dan pola makan yang berlebihan pada anak dan remaja. Adapun penelitian lain dari Kusumawati (2020) Obesitas pada keluarga biasanya memiliki pola makan yang sama dan genetik yang diturunkan kepada anaknya. Sesuai penelitian (Maritasari & Resmiati, 2019) Kualitas riwayat keluarga merupakan variabel yang berperan penting dalam hal terjadinya obesitas pada remaja, sehingga riwayat keluarga

merupakan indikator penting dalam terjadinya obesitas remaja-remaja karena keluarga berada di lingkungan yang sama sehingga dapat menjadi cerminan pola hidup yang sama kepada anaknya.

### 3. Pola Makan

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa ada 34 siswa (16,3%) dengan pola makan tidak teratur dan 175 siswa (83,7%) pola makan yang teratur. Hasil penelitian dan analisis didapatkan bahwa remaja dengan pola makan teratur terlihat dari bahan makan yang mereka konsumsi, frekuensi makan yang mereka lakukan sesuai dengan anjuran dengan 3x dalam sehari dan porsi makan yang kecil dan ada yang porsi besar, serta mereka jarang menyelingi dengan *snack* bahkan adanya keseimbangan antara energi yang dikonsumsi dengan energi yang dikeluarkan dengan cara melakukan aktivitas fisik ringan sedangkan untuk pola makan yang tidak teratur adanya menu makan yang sama dalam sehari dengan tidak melakukan pengeluaran energi yang lebih di dalam tubuh. Pola makan ini merupakan hal untuk mengubah beberapa banyak makanan dan jenis makan untuk menjaga kesehatan, mencegah penyakit dan membantu sistem penyembuhan (Bachrun & Widiyanto, 2021). Pola makan dapat menyebabkan obesitas disebabkan karena adanya peningkatan konsumsi energi, lemak, makanan siap saji, soda yang dapat menimbulkan efek buruk pada jangka panjang (Iswati, 2018). Pada penelitian Mutia (2022) Pola makan pada remaja biasanya sering mengonsumsi makanan sumber yang mengandung sedikit

suplemen dan tidak baik untuk kesehatan mereka, misalnya makan makanan murah, pop, susu yang mengandung gula tinggi, misalnya susu kental manis yang dapat menimbulkan dampak buruk bagi kesehatan mereka. Varian makanan yang mengandung pati dan protein sering dikonsumsi karena tidak sulit didapat dan jenis makanan yang sering dimakan seperti nasi dengan pengulangan penggunaan lebih dari 1 kali sehari. Dalam ulasan lain, Adnyana & Sudhana (2019) obesitas pada remaja sering kali dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti faktor keturunan, pola makan, pekerjaan, status keuangan dan iklim, sehingga faktor-faktor ini dapat berperan penting secara keseluruhan sehingga dapat mendorong obesitas pada remaja.

#### 4. Penggunaan *Gadget*

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan terdapat 202 orang (77,5%) siswa yang adanya penggunaan *gadget* yang tinggi sedangkan 7 orang (3,3%) siswa yang penggunaan *gadget* durasi rendah. Hal ini ditunjukkan pada hasil analisis dan observasi bahwa penggunaan *gadget* yang tinggi disebabkan remaja sering menggunakan *gadget* untuk bermain *game*, membuka sosial media dengan durasi 3-6 jam dalam sehari dengan durasi dalam belajar di rumah kurang lebih 1 jam serta diselingi dengan mengkonsumsi *snack* yang berlebihan pada saat bermain *gadget* sehingga remaja menjadi obesitas yang diakibatkan adanya penumpukan lemak di dalam tubuh remaja tersebut. Pada penelitian dari Hamalding (2019) Remaja yang obesitas sering melakukan aktivitas pasif seperti tidur bukan pada waktunya,

menonton tv, bermain game, bermain *gadget*, bersantai sambil tiduran dengan mendengarkan lagu sehingga aktivitas tersebut dapat menghabiskan waktu 3 sampai 5 jam dalam sehari di luar jam sekolah dibandingkan dengan remaja yang memiliki badan normal yang hanya menghabiskan waktu 1 sampai 2 jam dalam melakukan aktivitas pasif di luar jam sekolah. Tingginya dalam menggunakan *gadget* disebabkan dari beberapa faktor yaitu kurangnya aktivitas fisik dan kurang mengkonsumsi makanan yang sehat. Sedangkan pada penelitian lain Kumala (2019) Kecanduan pada *gadget* dapat berdampak pada perkembangan remaja, remaja yang kecanduan dengan *gadget* dapat mengabaikan lingkungan sekitarnya sehingga dapat menurunkan prestasi belajar. Durasi dalam menggunakan *gadget* sebanyak kurang lebih 2 jam/hari pada remaja maupun remaja. Sisi negatif dalam bermain *gadget* berlebihan pada usia remaja memiliki hubungan dengan status gizi yang dimana membuat pola makan menjadi kurang karena seringnya menggunakan *gadget* dengan waktu yang lama.

#### b. Univariat

##### 1. Hubungan Riwayat Keluarga dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMP Negeri 11 Banjarmasin

Hasil penelitian menyatakan adanya pada hubungan antara riwayat keluarga dengan obesitas pada remaja diperoleh bahwa adanya riwayat keluarga dengan kejadian obesitas sebanyak 12 orang (12,8%) sedangkan kejadian obesitas pada remaja yang tidak ada riwayat keluarga dengan kejadian obesitas 11

orang (9,6%). Hasil uji *chi-square* didapatkan hasil nilai  $p = 0,608 > 0,005$ , maka dapat diketahui bahwa tidak ada hubungan antara riwayat keluarga dengan berat badan pada remaja di SMP Negeri 11 Banjarmasin.

Hal ini juga di dukung oleh Syahfitri (2015) bahwa faktor genetik atau riwayat keluarga bukanlah faktor utama terjadinya obesitas pada remaja, namun hal ini memberikan pesan yang cukup kuat kepada orang tua agar tidak bersikap secara pasif dan menyalahkan bahwa riwayat keluarga atau keturunan terkait obesitas pada remaja, namun sebaliknya orang tua mestinya lebih aktif dalam melakukan pencegahan pada remaja dengan cara membatasi asupan kalori dalam makanan remaja dalam sehari-hari dan memberikan motivasi agar remaja dapat melakukan aktivitas secara aktif seperti bergerak dan berolahraga ringan. Keterlibatan dari riwayat keluarga dalam obesitas diketahui adanya perbedaan dalam kecepatan metabolisme tubuh antara individu dengan individu lainnya sehingga jika individu memiliki kecepatan metabolisme tubuh yang lambat maka risiko terjadinya obesitas pada individu tersebut akan semakin besar (Syahfitri, 2015).

## 2. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMP Negeri 11 Banjarmasin

Hasil penelitian pada hubungan antara pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja diperoleh bahwa ada sebanyak 20 orang (11,4%) adanya pola makan teratur dengan kejadian obesitas dan ada 3 orang (8,8%) adanya pola makan tidak teratur dengan kejadian obesitas. Hasil uji statistik didapatkan nilai *p value*

$1,000 > 0,005$  maka dapat disimpulkan tidak adanya hubungan antara riwayat keluarga dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP Negeri 11 Banjarmasin. Hal ini disebabkan dari 209 orang terdapat 155 orang (88,6%) makan teratur tidak obesitas dan 31 orang (91,2%) pola makan tidak teratur dengan tidak obesitas sehingga lebih banyak responden yang tidak obesitas karena pola makan.

Hal ini sesuai dengan hipotesis Nurwulan (2017) kekurangan hubungan antara pola makan dan terjadinya berat badan adalah karena status kesehatan multifaktorial dan contoh makan juga dapat dilihat dari kekambuhan, jenis dan unsur makanan yang dimakan secara konsisten. Hal diakibatkan jenis makanan yang dikonsumsi, dan kekambuhan mereka makan secara konsisten salah satu faktor yang menunjang pola makan tidak sehat juga karena faktor usia di mana remaja-remaja awal di usia 11 tahun sampai dengan 14 tahun memasuki tahap perkembangan yang sangat cepat seperti peningkatan level. Terlebih lagi dengan remaja yang obesitas biasanya akan memilih bahan makanan, terutama makanan murah, karena remaja terpengaruh oleh hal-hal baru sehingga mereka tampak penasaran untuk mencoba memakannya.

## 3. Hubungan Penggunaan Gadget dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMP Negeri 11 Banjarmasin

Hasil penelitian pada hubungan antara penggunaan *gadget* dengan kejadian obesitas pada remaja diperoleh bahwa ada sebanyak 202 orang (96,7%)

dengan meliputi penggunaan *gadget* dengan durasi tinggi sebanyak 22 orang (10,9%) dan penggunaan *gadget* durasi rendah dengan obesitas sebanyak 1 orang (14,3%). Hasil uji statistik didapatkan nilai *p value* 0,563 > 0,005 maka dapat disimpulkan tidak adanya hubungan antara penggunaan *gadget* dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP Negeri 11 Banjarmasin. Hal ini disebabkan dari 209 orang terdapat 180 orang (89,1%) penggunaan *gadget* tidak obesitas dan 6 orang (85,7%) penggunaan *gadget* rendah dengan tidak obesitas.

Hal ini sejalan dengan penelitian dari Andriani & Indrawati (2021) dari 75 siswa didapatkan bahwa tidak adanya responden yang memiliki status gizi buruk maupun gizi lebih yang menyebabkan obesitas hal ini disebabkan karena responden rata-rata mengerjakan tugas tanpa menggunakan alat elektronik seperti komputer dan *gadget* yang dimana durasinya 1,5-1,8 jam dalam sehari sehingga dari hasil uji *rank spearman* terkait durasi *screen time* nilai *p value* 0,605 > 0,05 sehingga tidak adanya hubungan durasi *screen time* dengan status gizi yang menyebabkan obesitas pada remaja.

#### KESIMPULAN

Kejadian obesitas pada remaja terdapat 23 orang dari 209 sampel, Riwayat keluarga yang mengalami obesitas sebanyak 94 orang (45,0%) dan yang tidak ada riwayat 115 orang (55,0%), Pola makan remaja yang teratur sebanyak 175 orang (83,7%) dan yang tidak teratur 34 orang (16,3%), Penggunaan *gadget* pada remaja dengan durasi tinggi sebanyak 202

orang (96,7%) dan durasi rendah 7 orang (3,3%), Tidak adanya hubungan riwayat keluarga dengan kejadian obesitas remaja dengan hasil *p value* 0,608 > 0,05, Tidak adanya hubungan riwayat keluarga dengan kejadian obesitas remaja hasil *p value* 1,000 > 0,05 dan Tidak adanya hubungan riwayat keluarga dengan kejadian obesitas remaja hasil *p value* 0,563 > 0,05. Sehingga tidak adanya hubungan antara riwayat keluarga, pola makan dan penggunaan *gadget* penyebab kejadian obesitas pada remaja, dan pada peneliti selanjutnya dapat meningkatkan konsep dan pemahaman serta dapat meneliti terkait faktor lain ataupun terkait status gizi di sekolah tersebut.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adnyana, N. A. S. A. W. L., & Sudhana, I. W. (2019). Hubungan Antara Pola Makan Dengan Obesitas Remaja Pada Siswa-Siswi Sekolah Menengah Atas (Sma) Di Denpasar. *Jurnal Medika Udayana*, 8(7).
- Akhmad, E. Y. (2016). *Diet Sehat dan Aman untuk Anak-Anak* (1st ed.). Rapha Publishing.
- Al Rahmad, A. H. (2019). Keterkaitan Asupan Makanan dan Sedentari dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar di Kota Banda Aceh. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 47(1), 67-76.  
<https://doi.org/10.22435/bpk.v47i1.579>
- Andriani, F. W., & Indrawati, V. (2021). Gaya Hidup Sedentari, Screen Time, Dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja Sman 1 Bojonegoro. *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*, 1(1), 14-22.
- Bachrun, E., & Widiyanto, A. T. E. (2021). Pola Makan Dengan

- Kejadian Obesitas Pada Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 11(4), 649-654. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM/article/view/1628>
- Hamalding, H., Risna, R., & Susanti, S. R. (2019). Hubungan Gaya Hidup Terhadap Overweight Dan Obesitas Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 11 Makassar. *Jurnal Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 1-6. <https://doi.org/10.36090/jkkm.v1i1.240>
- Hastuti, P. (2018). *Genetika Obesitas* (Devi, Hardianto, & Nasir (eds.); 1st ed.). Gadjah Mada University Press.
- Irwanto, I. (2019). *Perkembangan Anak Obesitas* (Irwanto, N. A. Widjaja, R. A. Prihaningtyas, L. Ladydi, & A. R. Prajitno (eds.)). PT Elex Media Komputindo.
- Iswati, N., Desyarti, N., & Nurlaila, N. (2018). Pola Makan Dan Pola Aktifitas Pada Anak Obesitas Di Sd Islam Al-Hikmah Selokerto Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 14(2), 49-55. <https://doi.org/10.26753/jikk.v14i2.280>
- Kumala, A. M., Margawati, A., & Rahadiyanti, A. (2019). Hubungan Antara Durasi Penggunaan Alat Elektronik (Gadget), Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Usia 13-15 Tahun. *Journal of Nutrition College*, 8(2), 73-80. <https://doi.org/10.14710/jnc.v8i2.23816>
- Kusumawati, E., Fathurrahman, T., & 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). *Jurnal Kedokteran & Kesehatan*, 6(2), 87-92. <http://jurnal.ugj.ac.id/index.php/tumed/article/view/3725>
- Maritasari, D. Y., & Resmiati. (2019). Hubungan Genetik, Asupan Makanan, Dan Sedentary Behavior Dengan Kejadian Obesitas Siswa Sltta Kecamatan Tanah Abang Jakarta Pusat. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 10(1), 45-58. <https://doi.org/10.30633/jkms.v10i1.308>
- Mutia, A., Jumiyati, & Kusdalina. (2022). Pola makan dan aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas remaja pada masa pandemi covid-19. *Journal of Nutrition College*, 11(September 2021), 26-34.
- Pradnyandari, N. K. P. D., Weta, W., & Sawitri, A. A. S. (2019). Perbandingan asupan makronutrien antara anak obesitas dengan normal pada siswa kelas 4-6 di Sekolah Dasar Santo Yoseph 2 Denpasar tahun 2017. *Intisari Sains Medis*, 10(2), 172-176. <https://doi.org/10.15562/ism.v10i2.225>
- Rahim, M. A., Sadiyah, H., Deasinta, Y., & Angriani, A. (2020). Oishi (Obesity Home Care Intervention) Sebagai Inovasi Rumah Rawat Mandiri Obesitas Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Anak Penderita Obesitas. *BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)*, 6(2), 9-17. <https://doi.org/10.53345/bimiki.v6i2.30>
- Ramadhanty, R. (2021). *Status Gizi Anak Indonesia Meningkat, Obesitas Turun jadi 3,8 Persen!* DetikHealth.

<https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-5872813/status-gizi-anak-indonesia-meningkat-obesitas-turun-jadi-38-persen>

- Syahfitri, T. (2015). Gambaran Karakteristik Anak Obesitas di Kelas 4-6 SD di SDN III Cirendeu. *Skripsi. Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan. Ilmu Keperawatan. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. Jakarta*, 1-42. <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/29009>
- UNICEF. (2020). Situasi Anak di Indonesia - Tren, peluang, dan Tantangan dalam Memenuhi Hak-Hak Anak. *Unicef Indonesia*, 8-38.
- Wandansari, D. N. (2015). Hubungan Antara Konsumsi Fast Food, Kebiasaan Olahraga, Faktor Genetik Dan Durasi Tidur Dengan Status Gizi Lebih Pada Remaja. In *Skripsi Prodi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember*. <http://repository.unej.ac.id/handle/123456789/68371>
- Yensasnidar, Y., Nurhamidah, N., & Putri, A. dewi K. (2018). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Murid Sekolah Dasar Negeri 11 Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2018. *JURNAL KESEHATAN PERINTIS (Perintis's Health Journal)*, 5(2), 156-161. <https://doi.org/10.33653/jkp.v5i2.147>