



**DETERMINAN KEJADIAN KEGEMUKAN PADA REMAJA
KOTA JAMBI**

Andicha Gustra Jeki^{*1}

¹Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim Jambi
andichagj@gmail.com

Windy Aprilia²

²Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim Jambi

Indah Ariesta³

³Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim Jambi

ABSTRAK

Kegemukan merupakan masalah serius didunia karena terus meningkat disetiap negara. Tahun 2013 peningkatan 8,1% menjadi 12,9% untuk laki-laki dan 8,4% menjadi 13,4% untuk perempuan. Kegemukan pada remaja di Indonesia usia 13-15 tahun sebesar 8,3% gemuk dan 2,5% obesitas (tahun 2013), meningkat sebesar 11,2% gemuk dan 4,8% obesitas (tahun 2018). Untuk usia 16-18 tahun sebesar 5,7% gemuk dan 1,6% obesitas (tahun 2013) meningkat sebesar 9,5% gemuk dan 4,0% obesitas (tahun 2018).

Masa remaja merupakan periode pertumbuhan dan perkembangan pesat secara fisik, psikologi maupun intelektual. Kegemukan pada remaja dapat mengakibatkan masalah serius yang dapat berlanjut ke usia dewasa, mengganggu pertumbuhan dan perkembangan fisik serta kognitif. Tujuan Penelitian untuk mengetahui determinan kejadian kegemukan pada remaja diantaranya adalah pengetahuan, sikap, perilaku gizi seimbang dan aktivitas fisik serta konsumsi sayur, buah dan penggunaan alat elektronik (*gadget*).

Penelitian kuantitatif *Cross Sectional* ini dilakukan di SMAN.8 dan SMPN.18 Kota Jambi, pada bulan Mei s/d Agustus 2023. Populasi penelitian adalah siswa kategori remaja dengan total sampel 150 responden. Data diambil dengan melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan. Data pengetahuan, sikap, perilaku gizi seimbang, aktivitas fisik, konsumsi sayur buah dan penggunaan gadget menggunakan kuesioner. Selanjutnya data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan uji *Chi-square*.

Hasil penelitian didapatkan sebagian besar siswa mengalami (80%) overweight, (20%) obesitas, Konsumsi sayur dan buah sebesar (27,5%) kurang, Penggunaan alat elektronik (*gadget*) sebesar (70%) tinggi. Analisis *chi-square* didapatkan bahwa determinan penggunaan alat elektronik (*gadget*) (p -value 0,004), pengetahuan gizi seimbang (p -value 0,000) dan aktivitas fisik (p -value 0,028) terhadap kejadian kegemukan pada remaja Kota Jambi.

Kata kunci: Kegemukan remaja, Pengetahuan, Sikap, Perilaku, Aktivitas fisik, Konsumsi sayur buah, Penggunaan gadget.

ABSTRACT

Obesity is serious problem because it continues increase in every country. In 2013 the increase was 8.1% to 12.9% for men and 8.4% to 13.4% for women. Overweight among teenagers in Indonesia aged 13-15 years was 8.3% obese and 2.5% obese (in 2013), increasing by 11.2% obese and 4.8% obese (in 2018). For 16-18 year olds, 5.7% were overweight and 1.6% were obese (in 2013), increasing to 9.5% overweight and 4.0% obese (in 2018).

Adolescence is rapid growth and development physically period, psychologically and intellectually. Obesity in adolescents can cause serious problems that can continue into adulthood, disrupting physical and cognitive growth and development. The aim of research is to determine the adolescents obesity, including knowledge, attitudes, balanced nutritional behavior and physical activity, consumption of vegetables, fruit and electronic devices use (*gadgets*).

Research was conducted at SMAN.8 and SMPN.18, Jambi City, from May to August 2023 with total sample 150 respondents. Data taken by measuring body weight/height. Data on knowledge, attitudes, balanced nutritional



behavior, physical activity, consumption of fruit/vegetables and use of gadgets using questionnaire. Data was analyzed univariately and bivariately with Chi-square test.

The research results showed majority of students were (80%) overweight, (20%) obese, (27.5%) had less consumption of vegetables and fruit, and (70%) high use of electronic devices (gadgets). Chi-square analysis found that the determinants of the use of electronic devices (gadgets) (p -value 0.004), knowledge of balanced nutrition (p -value 0.000) and physical activity (p -value 0.028) were the incidence of obesity in teenagers in Jambi City.

Keywords: Adolescent obesity, Knowledge, Attitudes, Behavior, Physical activity, Consumption of fruit and vegetables, Use of gadgets.

1. PENDAHULUAN

Kegemukan merupakan masalah serius di dunia karena jumlah penderita kegemukan terus meningkat di setiap negara. Lebih dari 340 juta anak dan remaja berusia 5-19 tahun mengalami kegemukan di tahun 2016. Pada tahun 2013 Prevalensi kegemukan pada remaja di dunia semakin meningkat, di setiap tahun nya dari 8,1% menjadi 12,9% untuk laki-laki dan dari 8,4% menjadi 13,4% untuk perempuan (WHO, 2020).

World Health Organization (WHO) menyatakan Indeks Masa Tubuh (IMT) menunjukkan 2,9% anak – anak dan remaja usia 5 – 19 tahun di dunia mengalami obesitas pada tahun 2000, meningkat menjadi 4,9% pada tahun 2010 dan semakin meningkat menjadi 6,8% pada tahun 2016. Prevalensi diperkirakan 13,1% secara global pada tahun 2016 dan diperkirakan antara 4,7% di kawasan Asia Tenggara dan 28,6% di kawasan Amerika. Prevalensi status gizi IMT menurut umur di Indonesia pada remaja usia 13 – 15 tahun sebanyak 11,2% untuk remaja gemuk dan 4,8% untuk remaja obesitas.

Berat badan lebih (Kegemukan) merupakan aspek berbahaya yang memicu timbulnya penyakit degeneratif seperti diabetes, penyakit jantung koroner, stroke, dan batu empedu. Remaja yang kelebihan berat badan memiliki risiko 70% yang mengejutkan untuk membawa masalah berat badan mereka hingga dewasa, yang menyebabkan obesitas (Andita *et al.*, 2020). Badan kesehatan dunia yaitu WHO menyebutkan bahwa obesitas adalah penumpukan lemak yang berlebihan ataupun abnormal yang dapat mengganggu kesehatan.

Kegemukan atau obesitas merupakan penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidak seimbangan asupan energi (*energy intake*) dengan energi yang digunakan (*energy expenditure*) dalam waktu yang lama, indikator yang digunakan untuk menentukan status gizi adalah dengan menggunakan Indeks Masa Tubuh (IMT) dimana dilakukan pengukuran antropometri berat badan dalam

kilogram dengan kuadrat tinggi badan pada meter (kg/m^2), selain menggunakan IMT dapat menggunakan metode pengukuran antropometri lain dengan cara mengukur lingkar perut/lingkar pinggang.

Masa remaja merupakan periode terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang pesat baik secara fisik, psikologi maupun intelektual (Kemenkes RI, 2014). Menurut WHO (2019), Kelompok usia remaja adalah 10-19 tahun, terbagi menjadi dua periode yaitu remaja awal (10-14 tahun) dan remaja akhir (15-19 tahun), sekitar 18% dari total populasi 1,2 miliar remaja dunia. Sedangkan di Indonesia pada tahun 2018, sekitar 33% dari total 88.312.971 penduduk berusia antara 0-18 tahun (Kemenkes, 2018).

Asupan zat gizi yang seimbang dan sesuai kebutuhan remaja akan membantu remaja mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, keadaan gizi dapat berupa gizi kurang, baik atau normal ataupun gizi lebih pada remaja akan berdampak negatif pada tingkat kesehatan masyarakat seperti penurunan konsentrasi belajar, resiko melahirkan BBLR ataupun penurunan kesegaran jasmani yang akhirnya akan mempengaruhi kinerja dan produktivitas bagi bangsa dan pada dasarnya masalah gizi pada remaja timbul karena perilaku gizi yang salah, yaitu ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan.

Sejak tahun 2010, masalah kegemukan di Indonesia pada anak usia sekolah terus meningkat sehingga menyebabkan kecenderungan prevalensi gemuk (IMT/U) pada remaja naik yang semula 1,4% menjadi 7,3% pada tahun 2013. Prevalensi kegemukan pada anak usia 5- 12 tahun sebesar 10% gemuk dan 8,8% obesitas (tahun 2013) dan meningkat di tahun 2018 yaitu 10,8% gemuk dan 9,2% obesitas. Sedangkan pada usia 13-15 tahun sebesar 8,3% gemuk dan 2,5% obesitas (tahun 2013), yang juga meningkat di tahun 2018 yaitu sebesar 11,2% gemuk dan 4,8% obesitas. Untuk usia 16-18

tahun juga mengalami peningkatan yaitu sebesar 5,7% gemuk dan 1,6% obesitas (tahun 2013) meningkat sebesar 9,5% gemuk dan 4,0% obesitas di tahun 2018 (Kemenkes, 2014; Kemenkes, 2019).

Prevalensi kejadian kegemukan pada remaja usia 13 – 15 tahun di kota Jambi mengalami peningkatan yang dapat dilihat dari data tahun 2013 dan 2018 dimana pada tahun 2013 prevalensi remaja gemuk sebesar 8,3% dan 2,5% remaja obesitas. Kemudian pada tahun 2018 prevalensi remaja gemuk di kota Jambi sebesar 10,5% remaja gemuk dan 3,8% remaja obesitas (Kemenkes RI, 2018).

Pada remaja kegemukan atau obesitas dapat mengakibatkan masalah serius yang dapat berlanjut ke usia dewasa, adapun faktor lingkungan seperti kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak seimbang dan asupan zat gizi makro berlebih. Dampak buruk dari kegemukan bagi kesehatan sangat berhubungan dengan berbagai penyakit serius contohnya seperti tekanan darah tinggi, penyakit jantung, diabetes melitus dan dapat mengganggu sistem pernafasan.

Aktivitas fisik berpengaruh terhadap pengaturan berat badan. Konsumsi kalori yang berlebihan sementara tidak diimbangi dengan aktivitas yang sesuai akan menyebabkan timbunan energi dalam tubuh hingga berakibat pada kenaikan berat badan. Aktivitas fisik ditujukan supaya para remaja dapat mengurangi gaya sedentary dan meningkatkan pengeluaran kalori, mengontrol berat badan. Namun aktivitas fisik ini perlu dilakukan secara teratur untuk meningkatkan gaya hidup sehat pada remaja (Kemenkes RI, 2014).

Data Riskesdas tahun 2013 tentang aktivitas fisik menunjukkan bahwa di Indonesia, 26,1% usia \geq 10 tahun tergolong kurang aktif. Sedangkan di Jambi, 31,2% penduduk kurang aktif. Kurang aktivitas fisik menjadi penyebab utama terjadinya masalah kegemukan. Perkembangan pembangunan yang semakin memudahkan akses transportasi, otomatisasi mesin saat bekerja baik di rumah maupun di lingkungan akhirnya merubah pola hidup menjadi kurang gerak (*sedentary lifestyle*).

Obesitas mengakibatkan gerak tubuh remaja lambat yang berpengaruh pada perkembangan fisik sehingga menurunnya produktivitas kerja dan dapat mengurangi rasa percaya diri, selain itu perkembangan teknologi yang digemari saat ini adalah *gadget*, penggunaan *gadget* berlebih dapat membawa dampak negatif seperti kecanduan bermain *gadget* yang akan berpengaruh pada perkembangan

remaja termasuk berkaitan dengan status gizi, tingkat aktivitas yang rendah dan membuat pola makan menjadi tidak sesuai dalam jangka panjang sangat berpengaruh pada status gizi.

Penelitian oleh Anandita Mega Kumala menyebutkan bahwa 27,9% remaja menggunakan *gadget* dengan durasi normal yaitu \leq 120 menit/hari dan 72,1% remaja menggunakan *gadget* dengan durasi tinggi yaitu $>$ 120 menit/hari, berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat dilihat bahwa adanya pengaruh penggunaan alat elektronik terhadap status gizi terutama pada gizi lebih dikarenakan status gizi cenderung akan meningkat karena pengaruh dengan berbagai iklan/promosi makanan, internet, dan media lain yang dapat menarik perhatian remaja.

Kurangnya konsumsi buah dan sayur dapat memicu kegemukan atau obesitas, karena buah dan sayur merupakan makanan yang tinggi serat dimana serat merupakan zat non gizi yang berperan untuk membantu memperlancar pencernaan, selain itu buah dan sayur juga rendah kalori yang menyebabkan terjadinya penumpukan lemak pada tubuh yang merupakan penyebab dari obesitas.

Data Dinas Kesehatan Kota Jambi menunjukkan bahwa prevalensi remaja dengan status gizi gemuk sebanyak 174 orang dan tertinggi ada di Puskesmas Pal X yaitu sebanyak 45 orang pada tingkat SMA dan sebanyak 12 remaja gemuk serta 5 remaja obesitas pada tingkat SMP.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan, sikap dan perilaku gizi seimbang, serta aktivitas fisik, konsumsi sayur, buah dan penggunaan alat elektronik (*gadget*) dengan kejadian kegemukan pada remaja di SMPN.18 dan SMAN.8 Kota Jambi.

2. METODE PENELITIAN

Tujuan Penelitian untuk mengetahui hubungan pengetahuan, sikap, perilaku gizi seimbang dan aktivitas fisik serta Konsumsi Sayur, Buah dan Penggunaan Alat Elektronik (*gadget*) dengan kejadian kegemukan pada remaja.

Jenis penelitian ini merupakan kuantitatif dengan desain *Cross Sectional* dilakukan di dua lokasi berbeda yaitu SMAN.8 dan SMPN.18 Kota Jambi, dilakukan pada Mei s/d Agustus 2023.

Populasi pada penelitian adalah siswa SMAN.8 Kota Jambi sebanyak 1.298 remaja dengan sampel sebanyak 70 responden dan siswa SMPN.18 Kota Jambi sejumlah 776 remaja dengan sampel

sebanyak 80 responden, sehingga total sampel adalah 150 responden.

Data diambil dengan melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan secara langsung, dan mengisi kuesioner secara langsung untuk data pengetahuan, sikap, perilaku gizi seimbang, aktivitas fisik, konsumsi sayur buah dan penggunaan gadget dengan menggunakan kuesioner. Selanjutnya data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan uji *Chi-square*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 SMPN 18

Responden dalam penelitian di SMPN 18 Kota Jambi. Karakteristik responden dalam penelitian diuraikan pada tabel berikut :

Karakteristik Responden
Tabel.1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	33	41,3
Perempuan	47	58,8
Umur		
12 tahun	10	12,5
13 tahun	39	48,8
14 tahun	28	35
15 tahun	3	3,8
Kegemukan		
Overweight	64	80
Obes	16	20
Konsumsi sayur & buah		
Kurang	22	27,5
Cukup	58	72,5
Penggunaan gadget		
Rendah	24	30
Tinggi	56	70
Total	80	100

Berdasarkan tabel.1 dapat diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dengan sebagian besar siswa/I berjenis kelamin perempuan 47 orang (58,8%) dan 33 orang (41,3%) berjenis kelamin laki – laki. Karakteristik responden berdasarkan umur

dengan rata – rata umur responden 13 tahun sebanyak 39 orang (48,8%), 14 tahun sebanyak 28 orang (35%), 12 tahun sebanyak 10 orang (12,5%) dan responden dengan usia 15 tahun ada 3 orang (3,8%).

Hasil kategori frekuensi pada tabel.1 terdapat 64 (80%) responden dalam kategori overweight dimana dalam kategori ini sebanyak 37 orang responden berjenis kelamin perempuan lebih banyak dari pada laki – laki yaitu sebanyak 27 orang dan 16 (20%) responden dalam kategori obesitas dimana dalam kategori ini sebanyak 10 orang responden berjenis kelamin perempuan lebih banyak dari pada laki – laki yaitu sebanyak 6 orang yang artinya perempuan lebih banyak mengalami kejadian kegemukan dari pada laki - laki.

Menurut Sari (2020), jenis kelamin juga menentukan besar kecilnya kebutuhan gizi bagi seseorang karena pertumbuhan dan perkembangan individu sangat berbeda antara laki – laki dan perempuan, karena kebutuhan gizi anak laki – laki berbeda dengan anak perempuan dikarenakan anak laki – laki memiliki aktivitas fisik yang tinggi dibandingkan dengan anak perempuan.

Berdasarkan penelitian dari Pratiwi *et al.*, (2022) mengenai faktor – faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja di SMPN 12 Kota Bogor menyatakan bahwa kegemukan yang terjadi pada usia remaja bisa terjadi karena beberapa faktor seperti pola makan, konsumsi *junk food* dan pengetahuan mengenai kegemukan tetapi ada beberapa penelitian yang menyatakan faktor lain dari kegemukan adalah faktor keturunan, kurangnya aktifitas fisik, dan pengaruh dari teman sebaya.

Usia remaja merupakan periode rentan gizi yang artinya remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi karena peningkatan dalam pertumbuhan fisik, perubahan gaya hidup seperti kebiasaan makan dan remaja mempunyai kebutuhan zat gizi khusus. Salah satunya adalah berisiko gizi lebih sebagai akibat dari terjadinya penimbunan lemak dalam jaringan tubuh yang ditandai dengan berat badan yang relatif berlebihan jika dibandingkan dengan usia dan tinggi badan dengan remaja sebaya. Faktor penyebab terjadinya kegemukan pada remaja adalah peningkatan dalam mengkonsumsi makanan cepat saji, rendahnya aktivitas fisik, faktor genetik, pengaruh iklan, faktor psikologis, status sosial ekonomi dan beberapa

faktor lainnya yang berkontribusi pada perubahan keseimbangan energi yang dapat mengakibatkan kejadian kegemukan.

Hasil penelitian pada sejumlah 80 responden, konsumsi sayur dan buah sebanyak 22 responden dalam kategori kurang dengan persentase 27,5% dan sebanyak 58 responden dalam kategori cukup dengan persentase 72,5% dalam mengkonsumsi sayur dan buah dimana hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang cukup dalam mengkonsumsi sayur dan buah lebih tinggi dari pada siswa/I yang kurang dalam mengkonsumsi sayur dan buah.

Penelitian oleh Endrika et al., (2015), bahwa jumlah asupan konsumsi sayur dan buah dengan kategori cukup lebih tinggi sebesar 71,5% dibandingkan dengan kategori kurang yaitu sebesar 28,4%. Selain itu, pada penelitian tersebut tingkat pengetahuan dan sikap tentang asupan sayur dan buah juga mempengaruhi tingginya asupan yang cukup dari pada asupan yang kurang dalam mengkonsumsi sayur dan buah.

Tingginya asupan sayur dan buah pada siswa di SMPN 18 Kota Jambi kemungkinan dipengaruhi beberapa faktor seperti ketersediaan sayur dan buah di rumah, kecukupan asupan sayur dan buah akan tercukupi jika jenis makanan yang mengandung sayur dan buah di rumah terpenuhi, faktor – faktor yang mempengaruhi kecukupan konsumsi sayur dan buah seperti tingkat pendidikan dan pendapatan dari keluarga.

Pada usia remaja lebih menyukai makanan dengan kandungan natrium dan lemak tinggi tetapi rendah vitamin dan mineral seperti *fast food* dibandingkan dengan mengkonsumsi makanan yang beragam (gizi seimbang). Remaja gemuk di anjurkan lebih banyak mengkonsumsi makanan yang mengandung serat dimana asupan tinggi serat dapat membantu mengontrol berat badan karena tidak dapat menyumbang energi lebih. Serat sangat diperlukan untuk mengikat kolesterol yang berasal dari makanan cepat saji sasar tidak sampai melalui pembuluh darah, sayuran dan buah – buahan merupakan makanan yang mengandung serat tinggi.

Berdasarkan tabel.1 frekuensi penggunaan alat elektronik (*gadget*) di SMPN 18 Kota Jambi sebanyak 24 responden dalam

kategori rendah dengan persentase 30% dan sebanyak 56 responden dalam kategori tinggi dengan persentase 70%. Pada hasil distribusi frekuensi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang menggunakan alat elektronik (*gadget*) dengan kategori tinggi lebih tinggi jumlahnya dari pada siswa yang rendah dalam penggunaan alat elektronik (*gadget*), penggunaan terutama digunakan untuk hiburan dan bukan untuk keperluan belajar. Hal yang sama dengan penelitian dari Haryanti et al., (2022) mengenai hubungan intensitas penggunaan *gadget* terhadap status gizi, dimana jumlah penggunaan *gadget* tinggi sebanyak 83,1% dan dalam kategori sedang sebanyak 16,9%.

Menurut Wijanarko et., al (2016), *gadget* seperti sebuah instrumen yang memiliki tujuan dan fungsi praktis secara spesifik dirancang lebih canggih dibandingkan dengan teknologi yang diciptakan sebelumnya, dengan menggunakan *gadget* sebuah komunikasi menjadi lebih mudah dan murah, dan dapat digunakan untuk mempengaruhi perilaku sosial masyarakat secara baik, sejalan dengan kemajuan teknologi penggunaan *gadget* yang telah digunakan berbagai kalangan seperti anak – anak, remaja, dan orang dewasa. Terutama pada remaja yang sulit lepas dari *gadget* dengan pola pikir remaja yang cenderung terbuka dan lebih mudah menerima hal – hal baru yang bersifat inovatif dibandingkan dengan orang dewasa dan anak – anak sehingga intensitas penggunaannya dapat merubah interaksi sosial.

Faktor yang mempengaruhi penggunaan *gadget* dikalangan remaja ialah iklan yang merajalela di televisi dan media sosial yang berpengaruh dalam mengikuti perkembangan maa kini sehingga membuat para remaja penasaran dalam mengoperasikan *gadget* dengan berbagai kecanggihan yang mempermudah semua kebutuhan remaja.

Penggunaan internet pada remaja dapat mempengaruhi terkait masalah gizi, banyak dari kategori tersebut kurang tepat yang dapat menyebabkan permasalahan gizi. Seseorang dengan penggunaan alat elektronik (*gadget*) yang tinggi memiliki kemungkinan mengalami penurunan aktivitas fisik sehingga dapat mempengaruhi terhadap Indeks Masa Tubuh (IMT).

Hubungan Konsumsi Sayur & Buah Dengan Kegemukan pada Remaja

Analisis uji Chi-Square Hubungan Konsumsi Sayur & Buah Dengan Kejadian Kegemukan Pada Remaja secara lebih lengkap dijabarkan pada tabel berikut :

Tabel.2 Hubungan Konsumsi sayur & buah dengan kegemukan pd Remaja

Kegemukan	Konsumsi Sayur Buah		Total	p-value
	Kurang	Cukup		
Overweight	17	47	64	0,758
Obes	5	11	16	
Total	22	58	80	

Berdasarkan tabel.2 diatas dapat diketahui bahwa hasil tabulasi silang konsumsi sayur & buah dengan kejadian kegemukan pada remaja, diketahui bahwa dari 80 siswa terdapat 17 siswa (26,6%) dengan tingkat konsumsi sayur & buah masih kurang, 47 siswa (73,4%) dengan tingkat konsumsi sayur & buah yang cukup dengan status gizi Overweight. Sedangkan siswa yang memiliki status gizi Obesitas terdapat 5 siswa (31,3%) dengan tingkat konsumsi sayur & buah kurang dan terdapat 11 siswa (68,8%) dengan tingkat konsumsi sayur buah yang cukup. Sebagian besar responden telah mengkonsumsi sayur dan buah yang memenuhi anjuran dari pedoman gizi seimbang yaitu 400 gram/hari. Rata – rata konsumsi sayur dan buah siswa SMPN 18 Kota Jambi adalah 650 gram/hari, hal tersebut menunjukkan bahwa banyak responden yang mengkonsumsi sayur dan buah sudah memenuhi anjuran dari pedoman gizi seimbang, konsumsi sayur dan buah dengan angka terendah adalah 150 gram/hari dan tertinggi 850 gram/hari.

Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan uji *chi-square* dengan program SPSS versi 19.0 didapatkan nilai $p\text{ value} = 0,758 > 0,05$, karena frekuensi harapan (*expected count*) lebih dari 20% yaitu 25% maka pengambilan keputusan pada uji *chi square* ini dilihat dari fisher's exact test pada tabel *chi square* test. Karena nilai $p\text{ value}$ lebih besar dari 0,05, maka pada pengambilan keputusan dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak dengan artian bahwa tidak ada hubungan antara konsumsi sayur & buah dengan kejadian kegemukan pada remaja di SMPN 18 Kota

Jambi dengan pengaruh konsumsi sayur dan buah sebesar 2%.

Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana diperoleh sebesar -0,038 dan konstanta sebesar 1.265, maka dapat digambarkan dalam bentuk persamaan regresi $Y=1.265 - 0,038$. Hal tersebut menunjukkan bahwa setiap penambahan 1% konsumsi sayur & buah, maka kegemukan pada remaja meningkat sebesar -0,038. Karena nilai koefisien regresi bernilai negatif, maka dengan demikian dapat dikatakan pengaruh antara konsumsi sayur & buah dengan kegemukan pada remaja memiliki makna yang berlawanan.

Hal ini sejalan dengan penelitian Yuniarti, (2023) yang menemukan bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi sayur dan buah dengan kejadian kegemukan pada remaja dan didukung dengan penelitian Awaliya *et al.*, (2020) menyatakan jumlah porsi konsumsi sayur dan buah yang kurang bukan merupakan faktor risiko kejadian kegemukan pada remaja, hal tersebut disebabkan kurangnya minat remaja terhadap sayur karena memiliki rasa yang kurang enak bahkan ada yang menyatakan pahit dan porsi konsumsi sayur buah yang kurang bukan merupakan faktor resiko terjadinya kegemukan namun frekuensi konsumsi sayur dan buah yang kurang bisa menjadi faktor resiko terjadinya kegemukan.

Menurut Jeki *et al* (2022), tingkat kesukaan sayur dan buah berpengaruh terhadap kecukupan konsumsinya dimana kesukaan terhadap sayur dan buah akan menimbulkan inisiatif yang tinggi untuk membeli dan mengolah sayur dan buah. Selain itu, enak atau tidaknya sayur berdasarkan pengolahannya dan penyajian buah juga mempengaruhi seseorang dalam menyukai sayur dan buah. Sedangkan menurut Nenobanu *et al.*, (2018), menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara kesukaan terhadap sayur dan buah dengan tingkat konsumsinya namun, inisiatif untuk membeli atau mengolah bahan makanan tersebut jarang dilakukan.

Menurut Yuliah *et al.*, (2017), kegemukan merupakan kejadian masa lampau yang artinya jika hari ini tidak mengkonsumsi sayur dan buah maka akan langsung mengakibatkan kegemukan, justru dengan mengkonsumsi sayur dan buah yang sesuai jumlah yang dianjurkan bagi penderita

kegemukan sangat baik karena memiliki serat tinggi dimana makanan yang berserat tinggi dapat membantu mencegah terjadinya sembelit, mencegah wasir, menurunkan berat badan serta mencegah terjadinya penyakit degeneratif seperti jantung koroner, hipertensi, diabetes melitus, hiperkolesterol serta kanker usus dan stroke.

Berdasarkan rekomendasi gizi seimbang, dianjurkan mengkonsumsi sayur dan buah sebesar 400 gram/hari yaitu 250 gr sayuran dan 150 gr buah – buahan. Sayur dan buah merupakan sumber vitamin dan mineral serta serat pangan berperan sebagai antioksidan, selain itu mengkonsumsi sayur dan buah merupakan bagian terpenting dalam mewujudkan gizi seimbang.

Sayur dan buah – buahan mengandung tinggi serat, dengan mengkonsumsi serat maka konsumsi asupan lemak dan garam dapat dikurangi sehingga menyebabkan penurunan tekanan darah dan selanjutnya mencegah kegemukan. Serat sangat diperlukan untuk mengikat kolesterol yang berasal dari makanan cepat saji (*fast food*) agar tidak mengalir ke pembuluh darah. Remaja dengan status gizi gemuk membutuhkan lebih banyak makanan yang mengandung serat terutama sayur, asupan tinggi serat dapat membantu mengontrol berat badan karena tidak akan menyumbang energi lebih. Oleh karena itu sayur wajib dikonsumsi oleh semua kalangan termasuk remaja, apabila remaja kurang dalam mengkonsumsi sayur maka akan lebih cepat lapar karena tidak terserapnya kolesterol dan kehilangan fungsi serat yang mengenyangkan lebih lama.

Hubungan Penggunaan Gadget Dengan Kegemukan pada Remaja

Analisis uji Chi-Square Hubungan penggunaan gadget Dengan Kejadian Kegemukan Pada Remaja secara lebih lengkap dijabarkan pada tabel berikut :

Tabel.3 Hubungan penggunaan gadget dengan kegemukan pd Remaja

Kegemukan	Penggunaan Gadget		Total	p-value
	Rendah	Tinggi		
Overweight	14	50	64	0,004
Obes	10	6	16	
Total	24	56	80	

Berdasarkan tabel.3 dapat diketahui bahwa dari 80 siswa terdapat 14 siswa (21,9%) dengan lama waktu menggunakan *gadget* kategori kurang, 50 siswa (78,1%) dengan durasi penggunaan *gadget* dalam kategori tinggi dengan status gizi Overweight. Siswa dengan status gizi Obesitas sebanyak 10 siswa (62,5%) dengan lama waktu penggunaan *gadget* termasuk dalam kategori rendah dan terdapat 6 siswa (37,5%) dalam kategori penggunaan *gadget* tinggi.

Data hasil analisis uji *chi-square* didapatkan nilai ρ value 0,004 ($< 0,05$) dikarenakan frekuensi harapan (expect count) lebih dari 20% yaitu 25% maka pengambilan keputusan juga dapat dilihat dari fisher's exact test pada tabel chi square test. Karena nilai ρ value lebih kecil dari 0,05, maka pengambilan keputusan dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima dengan demikian adanya hubungan antara penggunaan *gadget* dengan kejadian kegemukan pada remaja di SMPN 18 Kota Jambi dengan pengaruh sebesar 12,6%. Sebagian besar responden tingkat penggunaan *gadget* termasuk tinggi dari yang dianjurkan yaitu 2-3 jam/hari dimana hal ini berkaitan dengan aktivitas fisik yang mengalami penurunan jika penggunaan media elektronik sudah lebih dari rekomendasi.

Berdasarkan uji regresi linear sederhana pada tabel coefficient di atas diperoleh sebesar -0,310 dan konstanta sebesar 1.726. dapat digambarkan dalam bentuk persamaan regresi $Y=1.726 - 0,310$. Hal tersebut menunjukkan bahwa setiap penambahan 1% penggunaan *gadget*, maka kegemukan pada remaja meningkat sebesar -0,310. Karena nilai koefisien regresi bernilai negatif, maka dengan demikian dapat dikatakan pengaruh antara penggunaan *gadget* dengan kegemukan pada remaja memiliki makna yang berlawanan.

Hal ini diperkuat dengan penelitian dari Firdausi *et al.*, (2023) menyatakan bahwa adanya pengaruh terhadap kejadian kegemukan pada remaja dimana penjelasan mengenai *screen time* pasti tidak lepas dari *sedentary lifestyle* atau aktivitas sedentari yang dimaksud dengan aktivitas yang tidak dapat dihindari namun dapat diatur sesuai kebutuhan, hal tersebutlah yang dapat menyebabkan kejadian kegemukan, adapun faktor media informasi yang didapatkan oleh remaja dan kebiasaan makan saat melakukan *screen time*, adanya faktor lain yang dapat berpengaruh dalam kejadian kegemukan yaitu faktor durasi tidur, jenis kelamin, konsumsi makanan cepat saji serta peran orang tua yang diperlukan untuk

melakukan pencegahan yang mengurangi faktor resiko remaja untuk mengalami kegemukan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian dari Hamalding *et al.*, (2019), menyatakan bahwa adanya hubungan penggunaan *gadget* terhadap kegemukan yang disebabkan oleh banyak faktor selain hanya aktivitas fisik yang kurang seperti bermain *gadget* atau menonton tv, mengkonsumsi makanan yang kurang sehat merupakan salah satu contoh penyebabnya. Hal tersebut disebabkan karena waktu yang mereka habiskan untuk bermain *gadget* berhubungan dengan kebiasaan makan yang buruk seperti meningkatnya konsumsi makanan yang tidak sehat dan banyak di antaranya menyukai bermain *gadget* sambil ngemil yang beresio terjadinya kenaikan berat badan.

Berdasarkan dari penelitian Haryanti *et al.*, (2022), intensitas penggunaan alat elektronik (*gadget*) berhubungan dengan status gizi dimana tinggi penggunaan *gadget* dikarenakan hanya melakukan kegiatan dengan berdiri, duduk atau berbaring sehingga terjadinya ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan energi yang keluar. Menurut Ratnayani *et al* (2022), tidak terdapat hubungan antara durasi penggunaan *gadget* dengan status gizi namun ditemukan adanya dampak negatif apabila digunakan lebih dari yang di anjurkan.

Saat ini *gadget* merupakan alat elektronik yang akrab disemua kalangan dan dapat dengan mudah ditemui dimanapun yang bermanfaat apabila digunakan sesuai dengan kebutuhan, akan tetapi banyak dari remaja menggunakan *gadget* secara berlebihan yang tidak sesuai dengan rekomendasi, karena salah satu fasilitas yang ditawarkan dari *gadget* adalah media sosial yang mempermudah seseorang dalam mengakses informasi terbaru dari luar salah satu contohnya adalah mengenai informasi, beberapa penelitian merekomendasikan durasi penggunaan *gadget* sebanyak ≤ 2 jam/ hari pada anak dan remaja atau ≤ 3 jam/hari durasi dari penggunaan *gadget* yang berpengaruh dengan status gizi pada remaja, hal itu dikarenakan belum adanya peraturan baku mengenai penggunaan *gadget* terutama pada remaja sehingga bebas dalam menggunakan *gadget* kecuali pada jam belajar.

Selain dari dampak positif terdapat dampak negatif dari penggunaan *gadget* yang terlalu sering seperti kurang tidur, nyeri bahu, jari, pergelangan tangan serta dapat terjadinya gangguan penglihatan, dapat meningkatkan efek sakit kepala dan dapat menyebabkan depresi.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui distribusi frekuensi bahwa dari 70 responden sebanyak 28 (40,0%) orang memiliki status gizi overweight dan obesitas, digambarkan pada table berikut.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kejadian Kegemukan

No.	Kegemukan	n	%
1.	Gizi Kurang	21	30,0
2.	Gizi Baik	21	30,0
3.	Overweight dan Obesitas	28	40,0
Jumlah		70	100

Sumber: Data primer

Tabel 5. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Kegemukan

No.	Pengetahuan	Kegemukan						Total		P-Value
		Gizi Kurang		Gizi Baik		Overweight dan Obesitas		n	%	
		n	%	n	%	n	%			
1.	Baik	5	7,1	13	18,5	6	8,5	24	34,2	0,000
2.	Sedang	8	11,4	6	8,5	3	4,2	17	24,2	
3.	Kurang	8	11,4	2	2,8	19	27,1	29	41,4	
Total		21	30	21	30	28	40	70	100	

Sumber: Data primer

Berdasarkan tabel 5. diketahui bahwa dari 70 responden sebanyak 19 (27,1%) responden *overweight* dan obesitas dengan pengetahuan gizi seimbang kurang baik. Hasil analisis *chi-square* menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan kejadian kegemukan pada remaja di SMA N 8 Kota Jambi dengan nilai ($p = 0,000$) $< \alpha$ (0,05).

Tabel 6. Hubungan Sikap Gizi Seimbang Dengan Kegemukan

No.	Sikap	Kegemukan						Total		P-Value
		Gizi Kurang		Gizi Baik		Overweight dan Obesitas		n	%	
		n	%	n	%	n	%			
1.	Baik	6	8,5	8	11,4	4	5,7	18	25,7	0,293
2.	Cukup	6	8,5	5	7,1	6	8,5	17	24,2	
3.	Kurang	9	12,8	8	11,4	18	25,7	35	50	
Total		21	30	21	30	28	40	70	100	

Sumber: Data primer

Berdasarkan tabel 6. diketahui bahwa dari 70 responden sebanyak 18 (25,7%) responden *overweight* dan obesitas dengan sikap gizi seimbang kurang baik. Hasil analisis *chi-square* menunjukkan tidak adanya hubungan sikap gizi seimbang dengan kejadian kegemukan di SMA N 8 Kota Jambi dengan nilai ($p=0.293 > \alpha (0,05)$).

Tabel 7. Hubungan Perilaku Gizi Seimbang Dengan Kegemukan

No.	Perilaku	Kegemukan						Total		P-Value
		Gizi Kurang		Gizi Baik		Overweight dan Obesitas				
		n	%	n	%	n	%	n	%	
1.	Baik	3	4,2	4	5,7	10	14,2	17	24,2	0.266
2.	Cukup	10	14,2	8	11,4	6	8,5	24	34,2	
3.	Kurang	8	11,4	9	12,8	12	17,1	29	41,4	
Total		21	30	21	30	28	40	70	100	

Sumber: Data primer

Berdasarkan tabel 7. diketahui bahwa dari 70 responden sebanyak 12 (17,1%) responden *overweight* dan obesitas dengan perilaku gizi seimbang kurang baik. Hasil analisis *chi-square* menunjukkan tidak adanya hubungan perilaku gizi seimbang dengan kejadian kegemukan di SMA N 8 Kota Jambi dengan nilai ($p=0.266 > \alpha (0,05)$).

Tabel 8. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kegemukan

No.	Aktivitas Fisik	Kegemukan						Total		P-Value
		Gizi Kurang		Gizi Baik		Overweight dan Obesitas				
		n	%	n	%	n	%	n	%	
1.	Ringan	5	7,1	10	14,2	8	11,4	23	32,8	0,028
2.	Sedang	8	11,4	10	14,2	7	10	25	35,7	
3.	Berat	6	8,5	1	1,4	3	4,2	22	31,4	
Total		21	30	21	30	28	40	70	100	

Sumber: Data primer

Berdasarkan tabel 8. diketahui bahwa dari 70 responden, gizi baik sebanyak 10 (14,2%) responden dengan aktivitas fisik ringan dan sedang, gizi kurang. Hasil analisis *chi-square* pada penelitian ini menunjukkan adanya hubungan aktivitas fisik dengan kejadian kegemukan di SMA N 8 Kota Jambi dengan nilai ($p=0.028 < \alpha (0,05)$).

Pembahasan

Kegemukan dan obesitas terjadi akibat asupan energi yang lebih tinggi dari pada energi yang dikeluarkan. Konsumsi makanan sumber energi lemak tinggi, pola makan yang tidak tepat, gaya hidup yang mengarah pada sedentary life style dan pengeluaran energi yang rendah karena kurangnya aktivitas fisik (Jeki & Isnaini, 2022).

Kegemukan adalah faktor risiko utama untuk sejumlah penyakit kronis, termasuk diabetes, penyakit kardiovaskular, dan kanker. Negara-negara berkembang seperti di Indonesia, obesitas terjadi pada orang-orang yang berpenghasilan tinggi, menengah, dan rendah. Penyebab obesitas karena terdapat ketidakseimbangan dari keluar dan masuknya energi. Kegemukan sudah banyak ditemui di berbagai negara berkembang, disebabkan karena kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak seimbang serta adanya juga riwayat dari keluarga sendiri (Sumael *et al.*, 2020).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Dewi *et al.*, 2020) menunjukkan 32% siswa dengan status gizi normal, 30% siswa kekurangan gizi (*underweight*) dan 38% siswa kelebihan gizi (*overweight*) dan berbeda dengan penelitian (Nabawiyah *et al.*, 2023) dari 199 responden didapatkan hasil 65 responden (32,7%) dengan kategori normal, 61 responden (30,7%) dengan kategori pre-obesitas, 56 responden (28,1%) dengan kategori kurus, dan 17 responden (8,5%) dengan kategori obesitas.

Pengetahuan yang baik tidak selalu mendasari seseorang untuk berperilaku makan yang baik. Akan tetapi, perilaku makan yang baik juga dipengaruhi oleh daya beli dan pola hidup yang sudah menjadi kebiasaan (Agustin *et al.*, 2018). Pengetahuan gizi akan mempengaruhi asupan makanan yang masuk ke dalam tubuh, karena pengetahuan gizi memberikan informasi yang berhubungan dengan gizi, makanan dan hubungannya dengan kesehatan. Remaja yang memiliki pengetahuan gizi yang baik akan lebih memilih makanan yang sesuai dengan kebutuhannya dan akan berpengaruh terhadap status gizinya (Saleky *et al.*, 2022).

Kurangnya pengetahuan pada responden, disebabkan karena kurangnya pendidikan atau penyuluhan gizi. Oleh karena itu pentingnya pendidikan atau penyuluhan gizi yang bertujuan agar dapat memahami fungsi zat gizi, kebutuhan gizi serta dampak dari kelebihan dan kekurangan gizi bukan hanya untuk dirinya sendiri, melainkan juga anggota keluarganya. Tingkat pengetahuan yang kurang akan

menimbulkan masalah bagi seseorang, bukan hanya dari segi status gizinya, melainkan juga berpengaruh pada berkurangnya kecerdasan seseorang dan menurunnya produktivitas (Fatharanni *et al.*, 2019).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Fitriani *et al.*, 2020) Sebanyak (89,2%) siswa yang tingkat pengetahuan gizi seimbang yang kurang memiliki status gizi lebih. Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $p\text{-value}=0,0001$ ($p<0,05$), yang berarti bahwa Ada hubungan antara tingkat pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi siswa SMA Negeri 86 Jakarta. Kemudian, diperoleh nilai $OR=47,438$ yang berarti bahwa responden yang memiliki tingkat pengetahuan gizi seimbang kurang, lebih beresiko 47,438 kali lipat mengalami status gizi lebih. Berbeda dengan penelitian (Mustofa & Nugroho, 2021) hasil analisis nilai p value yang didapatkan adalah $0,212>0,05$. Keimpulannya H_0 diterima artinya tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan gizi dengan kejadian overweight pada remaja.

Sikap merupakan suatu reaksi seseorang terhadap suatu objek, orang ataupun lingkungan. Sikap belum dapat disebut perilaku, namun merupakan reaksi tertutup sebagai salah satu faktor predisposisi dari perilaku. Sikap responden yang kurang baik biasanya selaras dengan pengetahuan responden yang cenderung kurang. Sehingga sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa tingkat pengetahuan gizi akan selaras dengan sikap gizi seseorang (Fatharanni *et al.*, 2019).

Sikap remaja akan mengarahkan praktik dalam pemilihan makanan yang bergizi seimbang dengan memperhatikan kebersihan dan menimbang berat badan setiap bulan. Mempraktikkan gizi seimbang sangat berpengaruh terhadap status gizi serta kesehatan, terutama anak sekolah sebagai kelompok remaja yang harus terpenuhi kebutuhan gizinya agar status gizinya baik juga bermanfaat untuk meningkatkan konsentrasi belajar sehingga dapat meningkatkan prestasi belajar untuk menghasilkan remaja yang cerdas dan produktif, kesehatan tubuh lebih terjaga, dan bermanfaat untuk kesempurnaan fisik dan organ reproduksi (Selvi *et al.*, 2022).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Tepriandy & Rochadi, 2021) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara sikap dengan status gizi remaja dalam masa pandemi COVID-19 yang ditunjukkan oleh $p\text{-value}$ adalah sebesar 0,378 ($p\text{-value} > 0,05$) dan penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Agustin *et al.*, 2018) bahwa tidak ditemukan adanya hubungan yang

bermakna antara sikap gizi seimbang dengan kejadian status gizi lebih, tetapi ditemukan fakta bahwa kejadian obesitas cenderung lebih banyak terjadi pada kelompok dengan sikap kurang baik yaitu 79,6%.

Perilaku merupakan respon seseorang terhadap suatu stimulus, baik secara pasif maupun aktif. Perilaku responden yang tidak sesuai dengan pengetahuan dan sikapnya ini, dapat disebabkan karena perilaku seseorang bukan hanya dipengaruhi oleh pengetahuan dan sikap yang merupakan faktor predisposisi dari perubahan perilaku, namun juga dipengaruhi oleh faktor pemungkin (ketersediaan sarana dan prasarana) serta faktor penguat (pengaruh tokoh masyarakat dan orang yang dianggap penting, petugas kesehatan dan undang-undang (Fatharanni *et al.*, 2019).

Salah satu penyebab remaja mengalami masalah gizi adalah karena perilaku gizi yang salah, yaitu ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Memiliki pemahaman yang baik tentang gizi yang cukup dapat membantu remaja memilih makanan yang sehat dan seimbang serta mempengaruhi kesehatan mereka (Saleky *et al.*, 2022).

Lawrence Green dalam teorinya menyebutkan bahwa perilaku seseorang dipengaruhi oleh 3 faktor salah satunya faktor predisposisi yang mempermudah terjadinya perilaku seseorang diantaranya pengetahuan. Perubahan perilaku yang diharapkan berupa perubahan pola pikir, sikap dan keterampilan yang spesifik terhadap kesehatan terutama aktivitas fisik sehingga terciptanya derajat kesehatan terutama aktivitas fisik sehingga terciptanya derajat kesehatan yaitu status gizi yang baik (Saleky *et al.*, 2022).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Fatharanni *et al.*, 2019) hasil uji statistik mendapatkan nilai $p=0,136$ ($p>0,05$), sehingga tidak terdapat hubungan yang bermakna antara perilaku gizi seimbang dengan status gizi pada Wanita Usia Subur di Kecamatan Terbanggi Besar, Kabupaten Lampung Tengah dan penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Agustin *et al.*, 2018) dengan hasil tidak terdapat hubungan antara perilaku gizi seimbang pada pegawai RSPI Prof. Dr. Sulianti Saroso dengan kejadian gizi lebih.

Salah satu penyebab terjadinya obesitas adalah aktivitas fisik. Hasil metabolisme dalam tubuh yang berupa energi digunakan untuk melakukan aktivitas fisik setiap hari. Orang yang memiliki berat badan normal, maka ia akan mengeluarkan energi untuk melakukan aktivitas fisik tapi untuk orang yang memiliki berat badan berlebih maka ia harus melakukan aktivitas fisik yang lebih banyak untuk

mengurangi simpanan lemak yang ada di dalam tubuh. Kurangnya aktivitas fisik atau gaya hidup yang tidak aktif merupakan penyebab utama dalam kejadian obesitas. Aktivitas fisik juga berpengaruh pada kejadian obesitas. Aktivitas fisik merupakan sesuatu hal yang penting karena akan membakar energi yang berada di dalam tubuh sehingga jika ada asupan kalori yang masuk kedalam tubuh berlebihan dan tidak diseimbangi dengan aktivitas fisik maka tubuh akan mengalami kegemukan (Sumael *et al.*, 2020).

Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan banyak energi yang tersimpan sebagai lemak, sehingga orang-orang yang kurang melakukan aktivitas fisik cenderung menjadi gemuk. Hal ini menjelaskan bahwa tingkat aktivitas fisik berkontribusi terhadap kejadian berat badan berlebih terutama kebiasaan duduk terus menerus, menonton televisi, penggunaan komputer dan alat-alat berteknologi lainnya (Saleky *et al.*, 2022).

Remaja hanya melakukan aktivitas fisik saat disekolah pada jam olahraga yang diselenggarakan 1-2 kali dalam seminggu dan membantu pekerjaan orang tua saat akhir pekan (hari minggu). Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi obesitas, sehingga tingkat aktivitas remaja obesitas lebih rendah bila dibandingkan dengan remaja non-obesitas. Remaja yang kurang dalam melakukan aktivitas fisik cenderung mengalami obesitas karena kurangnya aktivitas yang menyebabkan menumpuknya lemak tubuh yang berlebihan dan kurangnya aktivitas yang tidak mengimbangi asupan makan (Nabawiyah *et al.*, 2023).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Fatharanni *et al.*, 2019) hasil uji statistik mendapatkan nilai $p=0,136$ ($p>0,05$), sehingga tidak terdapat hubungan yang bermakna antara perilaku gizi seimbang dengan status gizi pada Wanita Usia Subur di Kecamatan Terbanggi Besar, Kabupaten Lampung Tengah dan penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Agustin *et al.*, 2018) dengan hasil tidak terdapat hubungan antara perilaku gizi seimbang pada pegawai RSPI Prof. Dr. Sulianti Saroso dengan kejadian gizi lebih.

Aktivitas fisik berperan dalam menyeimbangkan zat gizi yang keluar dari dan yang masuk ke dalam tubuh. Bagi orang yang kegemukan aktivitas fisik memiliki peran yang sangat penting. Ketika berolahraga kalori terbakar, semakin sering berolahraga maka semakin banyak kalori yang hilang.

Kalori secara tidak langsung mempengaruhi sistem metabolisme basal. Orang yang bekerja dengan duduk seharian akan mengalami penurunan metabolisme basal tubuhnya. Oleh karena itu olahraga sangat penting dalam penurunan berat badan tidak saja karena dapat membakar kalori, melainkan juga karena dapat membantu mengatur berfungsinya metabolisme normal (Agustin *et al.*, 2018).

4. 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di dua lokasi yaitu SMPN 18 dan SMAN 8 Kota Jambi dapat disimpulkan bahwa determinan kejadian kegemukan pada remaja diantaranya adalah pengetahuan, sikap, perilaku gizi seimbang, aktivitas fisik, konsumsi sayur buah dan penggunaan alat elektronik *gadget*.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar siswa SMPN 18 Kota Jambi mengalami 64 (80%) overweight dan 16 (20%) obesitas, Konsumsi sayur dan buah sebesar 22 (27,5%) kurang dan 58 (72,5%) cukup, Penggunaan alat elektronik (*gadget*) sebesar 24 (30%) rendah dan 56 (70%) tinggi. Hasil analisis chi-square di dapatkan bahwa tidak ada hubungan antara konsumsi sayur dan buah dengan kejadian kegemukan yang ditandai dengan nilai p -value 0,758 ($> 0,05$). Ada hubungan antara penggunaan alat elektronik (*gadget*) dengan kejadian kegemukan yang ditandai dengan nilai p -value 0,004 ($< 0,05$).

Berdasarkan hasil penelitian di SMAN 8 didapatkan bahwa, ada hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan kejadian kegemukan, tidak ada hubungan antara sikap gizi seimbang dengan kejadian kegemukan, tidak ada hubungan antara perilaku gizi seimbang dengan kejadian kegemukan, dan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian kegemukan pada remaja Kota Jambi.

Diharapkan pada remaja menambah pengetahuan dan informasi tentang gizi seimbang melalui penyuluhan ataupun media sosial. Dengan aktif mengikuti penyuluhan atau edukasi tentang gizi seimbang remaja akan lebih paham dan bisa menerapkan dalam kehidupan sehari-hari

5. DAFTAR PUSTAKA

- ADINDA, R., ISNI, F., & ANUGRAH, D. (2021). Penanganan Kecanduan Gadget pada Anak Usia Sekolah Selama Masa Pandemi Covid-19 di Desa Wantilan ., *Proceedings, Vol: 1 No:(November)*, 1–17.



- <https://proceedings.uinsgd.ac.id/index.php/proceedings/article/view/538/478>
- AGUSTIN, F., FAYASARI, A., & DEWI, G. K. (2018). Pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi seimbang terhadap status gizi lebih pada pegawai Rumah Sakit Penyakit Infeksi Sulianti Saroso Jakarta Utara. *Ilmu Gizi Indonesia*, 1(2), 93. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v1i2.19>.
- AWALIYA, HENU. B. P., FATIMAH PRADIGDO, S., & ACHADI NUGRAHANI, S. (2020). Kurangnya Konsumsi Buah dan Sayur Sebagai Faktor Risiko Kejadian Overweight Pada Remaja Putri (Studi pada Mahasiswi di Salah Satu Universitas di Kota Semarang). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 10(2), 34–38. <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/jim/index>
- DEWI, N., MAEMUNAH, N., & PUTRI, R. M. (2020). Gambaran Asupan Nutrisi Dimasa Pandemi Pada Mahasiswa. *Care : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 8(3), 369. <https://doi.org/10.33366/jc.v8i3.1959>
- ENDRIKA, A., CHRISTIANTO, E., & NAZRIATI E. (2015). Kecukupan Konsumsi Sayur dan Buah pada Siswa SMA Negeri 1 Kuantan Hilir. *Jom Fk*, 2(2), 1–12. <https://media.neliti.com/media/publications/185458-ID-kecukupan-konsumsi-sayur-dan-buah-pada-s.pdf>
- FATHARANNI, M. O., ANGGRAINI, D. I., & OKTARIA, D. (2019). Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Mengenai Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Wanita Usia Subur di Kecamatan Terbanggi Besar Kabupaten Lampung Tengah. *Medula*, 9(1), 26–37.
- FITRIANI, R., DEWANTI, L. P., KUSWARI, M., GIFARI, N., & WAHYUNI, Y. (2020). *MAKRO DENGAN STATUS GIZI PADA SISWA The Relationship Between Balanced Nutrition Knowledge , Body Images , Sufficiency Level Of Energy and Macro Nutrition With Nutritional Status. 1.*
- HARYANTI, R. T., SUSILOWATI, T., SARI, I. M. (2022). *Aisyiyah surakarta journal of nursing*. 3, 27–33
- FIRDAUSI, N. Q., NURIDA, A., & TRIASTUTI, N. (2023). *Literature Review Dampak Screen Time terhadap Obesitas Remaja*. 3(1), 24–31.
- 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>
- Jayanti, Y. D., & Novananda, N. E. (2017). Hubungan Pegetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas XI Akutansi 2 (Di SMK PGRI 2 Kota Kediri). *Jurnal Kebidanan Dharma Husada*, 6(2), 100–108.
- JEKI, A. G., & ISNAINI, I. F., (2022). Aktivitas Fisik Pada Remaja Dengan Kegemukan; Sistematis Review Physical Activity in Adolescent With Obesity; a Systematic Review. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 18(2). <https://doi.org/10.19184/ikesma.v18i1.24902>
- KEMENTERIAN KESEHATAN RI (2013). Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI Mengenai Laporan Riskesdas 2013 *Kemntrian Kesehatan Republik Indonesia.1-306*
- KEMENTERIAN KESEHATAN RI (2014) Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Kegemukan dan Obesitas Pada Anak Sekolah. Jakarta: Direktorat Jenderal bina Gizi & KIA.
- KEMENTERIAN KESEHATAN RI (2018). Epidemi Obesitas. In *Jurnal Kesehatan* (pp. 1–8). <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/dokumen-ptm/factsheet-obesitas-kit-informasi-obesitas>
- KEMENTERIAN KESEHATAN RI (2018). Laporan Riskesdas 2018 Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. In *Laporan Nasional Riskesdas 2018* (Vol. 53, Issue 9, pp. 154–165). [http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM.pdf](http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK%20No.%2057%20Tahun%202013%20tentang%20PTRM.pdf)
- KEMENTERIAN KESEHATAN RI (2019) Riset Kesehatan Dasar 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- KUMALA, A. M., MARGAWATI, A., & RAHADYANTI, 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. <https://doi.org/10.14710/jnc.v8i2.23816>
- MARDIANA, M., YUSUF, M., & SRIWIYANTI, S. (2022). Hubungan Beberapa Faktor Dengan Kejadian Obesitas Remaja Di Palembang. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 17(1), 63–70. <https://doi.org/10.36086/jpp.v17i1.1169>
- MUSTOFA, A., & NUGROHO, P. S. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dan Junk Food dengan Kejadian Overweight pada Remaja. *Borneo Student Research (BSR)*, 2(2), 1240–1246.
- NABAWIYAH, ARNELIYATI, HASNELI. Y. (2023). *Hubungan tingkat aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja*. 1(1), 14–26



- NENOBANU, A. I., KURNIASARI, M. D., & RAHARDJO, M. (2018). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Buah dan Sayur pada Mahasisiwi Asrama Universitas Kristen Satya Wacana. *Indonesian Journal On Medical Science*, 5(1), 95–103.
- NUGROHO, P. S., & SUDIRMAN, S. (2020). Analisis Risiko Kegemukan Pada Remaja dan Dewasa Muda. *Jurnal Dunia Kesmas*, 9(4), 537–544. <https://doi.org/10.33024/jdk.v9i4.3238>
- PRATIWI, I., MASITHA ARSYATI, A., & NASUTION, A. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Smpn 12 Kota Bogor Tahun 2021. *Promotor*, 5(2), 156–164. <https://doi.org/10.32832/pro.v5i2.6150>
- RATNAYANI, RAHMI, A., KORIMAH, A., LUKIAH, FAKHIRANI, N., & HANDAYANI, W. (2022). Analisis Penggunaan Gadget Pada Siswa SMP Dengan Status Gizi Analysis the Use of Gadget on Junior High School Student During Pandemic in Relation to Nutritional Status. *Journal of Nutrition and Culinary*, 2(2), 24–32.
- SARI, R. (2020) Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Remaja Usia 12-15 tahun di Indonesia Tahun 2007 (Analisis Data Sekunder Riskesdas Tahun 2007)
- SAIFULLAH, M. (2017) "Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Pola Tidur Pada Anak Sekolah Di UPT SDN Gadingrejo II Pasuruan,"Perpustakaan Universitas Airlangga, hal. 1-56
- SALEKY, Y. W., OKVITASARI, H. I., PUSPARINI, & AMINAH, M. (2022). Hubungan antara Pengetahuan Gizi Seimbang, Aktivitas Fisik dan Status Gizi Remaja. *Jurnal Gizi Dan Dietetik*, 1(2), 87–93.
- SELVI, S., AMISI, M. D., & SANGGELORANG, Y. (2022). Pengetahuan, Sikap dan Praktik Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama tentang Gizi Seimbang. *Sam Ratulangi Journal of Public Health*, 2(2), 066. <https://doi.org/10.35801/srjoph.v2i2.38698>
- SUMAEL, ZF & PATURUSI, A. T. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Di Puskesmas Pangolombian. *Jurnal Kesehatan Masyarakat UNIMA*, 4(1), 0–8.
- TELISA, I., HARTATI, Y., & HARIPAMILU, A. D. (2020). Faktor Risiko Terjadinya Obesitas Pada Remaja SMA. *Faletehan Health Journal*, 7(03), 124–131. <https://doi.org/10.33746/fhj.v7i03.160>
- TEPRIANDY, S., & ROCHADI, R. K. (2021). Hubungan pengetahuan dan sikap dengan status gizi siswa MAN Medan pada masa pandemi COVID-19 *The relationship between knowledge and attitudes with nutritional status of MAN Medan students during the COVID-19 pandemic*. 1, 43–49.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION WHO (2020). *Obesity and overweight*. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/> Diakses Mei 2023.
- WIJANARKO I.E, I. J (2016). Ayah Ibu Baik Parenting Era Digital. Jakarta: Keluarga Indonesia Bahagia
- WULANDARI, S., & NUGROHO, P. S. (2022). Hubungan Konsumsi Buah dan Sayur terhadap Obesitas Pada Remaja di Laos. *Borneo Student Research*, 3(2), 1890.
- YULIAH. (2017). Konsumsi Sayur Dan Buah Dengan Kejadian Obesitas. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 3, 3-6.
- YUNIARTI, E. (2023). Hubungan konsumsi sayur dan buah dengan kegemukan pada remaja di kota padang. *18(1)*, 137–145.