

Hubungan Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Kelebihan Berat Badan Pada Siswa Kelas VIII Di SMPN 271 Jakarta

Dinda Chairurizki¹✉, Ratna Sari Dinaryanti², Nila Rostarina³

¹ Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan STIKes Pertamedika, Indonesia

^{2,3} Prodi Keperawatan STIKes Pertamedika, Indonesia

✉ Correspondence Author : chairurizkidinda@gmail.com

ABSTRACT

Background. The imbalance between energy intake and energy expenditure that lasts for a long time causes the accumulation of fat known as obesity or overweight. Nutritional problems in adolescents are often caused by many factors including lack of knowledge about diet and lack of physical activity.

Methods. This study uses descriptive quantitative research with a correlation research design. The sample in the study was 166 students in class VIII at SMPN 271 Jakarta. The sampling technique is probability sampling, namely stratified random sampling. The instruments used are measuring instruments for weight, height, questionnaire level of dietary knowledge and Global Physical Activity Questioner (GPAQ).

Results. The statistical test in this study, namely Chi Square, obtained a p-value of 0.004 (0.05), meaning that there is a relationship between the level of dietary knowledge and the incidence of overweight. And the p-value of 0.004 (0.05) means that there is a relationship between physical activity and the incidence of overweight.

Conclusion. Based on the results of the study, it is hoped that nursing science can be used as one of the educational materials that can be given to junior high school students to pay more attention to nutritional status, so as to prevent the incidence of overweight.

KEYWORDS

Overweight; dietary knowledge; physical activity

PENDAHULUAN

Ketidakseimbangan antara energi yang masuk (*energy intake*) dengan pengeluaran energi (*energy expenditure*) yang berlangsung lama menyebabkan penumpukan lemak yang dikenal sebagai obesitas atau kelebihan berat badan (WHO, 2000). Adanya peningkatan Indeks Massa Tubuh (IMT) di atas nilai rata – rata yang normal merupakan gambaran kondisi obesitas pada remaja. (Banjarnahor et al., 2022)

Dalam beberapa dekade ini masalah kelebihan berat badan dan obesitas tumbuh paling pesat di negara negara *low and middle income countries* (LMIC) atau berpenghasilan rendah dan menengah , terutama pada negara - negara yang memiliki tingkat PBD (Produk Domesik Bruto) per kapita terendah dan

di kalangan rumah tangga berpenghasilan rendah (UNICEF, 2022).

Perkiraan global dari WHO menunjukkan pada tahun 2016, 39% orang dewasa mengalami kelebihan berat badan dan 13% orang dewasa mengalami obesitas (WHO,2018) Selama empat dekade terakhir, jumlah anak anak dan remaja yang mengalami kelebihan berat badan dan obesitas juga telah berkembang pesat hingga sepuluh kali lipat) (UNICEF, 2022).

Analisis terbaru menunjukkan bahwa Indonesia adalah Negara terbesar yang mengalami TBM (Tiga beban masalah gizi) yang parah. Indonesia tercatat sebagai salah satu Negara dengan kasus pertumbuhan kelebihan berat badan dan obesitas

tercepat di antara Negara lain yang berpenghasilan rendah (UNICEF, 2022).

Kelebihan berat badan dan obesitas memiliki beberapa perbedaan di perkotaan dan perdesaan, perkotaan memiliki data kelebihan berat badan dan obesitas yang lebih tinggi dari pada perdesaan untuk sebuah kelompok umur. Provinsi yang memiliki angka tertinggi yang mengalami kelebihan berat badan dan obesitas adalah Papua, Nusa Tenggara Barat, Nusa Tenggara Timur, DKI Jakarta untuk sebuah kelompok umur. Maka dari pada itu, mengakibatkan Indonesia tertinggal dalam memenuhi nilai gizi global pada tahun 2013 (UNICEF, 2022)

Pada tahun 2018, prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas di DKI Jakarta pada anak usia 5 – 12 tahun, remaja usia 13 – 15 tahun dan 16 – 18 tahun masing masing 20%, 16% dan 13,5%, Dari data tersebut menunjukkan bahwa satu dari lima anak usia sekolah dan satu dari tujuh remaja mengalami kelebihan berat badan atau obesitas (UNICEF, 2022).

World Health Organization (WHO) mendefinisikan remaja sebagai mereka yang berada pada tahap transisi antara masa kanak – kanak dan dewasa yaitu bila anak telah mencapai umur 10 – 19 tahun. Pada masa remaja kejadian kegemukan dan obesitas merupakan masalah yang serius karena akan berlanjut hingga usia dewasa. Prevalensi berat badan berlebih pada remaja usia 12 – 19 tahun terus mengalami peningkatan dari angka 5% menjadi 21% pada kurun waktu yang sama. (Sitoayu et al., 2021)

Masalah berat badan berlebih dan obesitas sudah menjadi masalah epidemic bagi dunia, khususnya bagi Negara Indonesia. Berdasarkan hasil laporan (WHO) tahun 2016, lebih dari 1,9 juta miliar

orang dewasa, yaitu 18 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan dan dalam setiap tahun terdapat 2,8 juta orang yang meninggal akibat dari kelebihan berat badan dan obesitas (WHO, 2017). Pada tahun 2007, berat badan lebih berada pada 8,6%, kemudian pada tahun 2013 meningkat menjadi 11,5%, dan menjadi 13,6% pada tahun 2018. Hal ini menunjukkan bahwa, masalah kelebihan berat badan dan obesitas setiap tahunnya selalu mengalami peningkatan yang signifikan. (Nugraha et al., 2018)

Overweight pada remaja disebabkan oleh banyak faktor, yaitu aktivitas fisik yang kurang, ketidakseimbangan pola makan, kelebihan asupan gizi makro, sering mengkonsumsi fast food, riwayat obesitas pada orangtua, serta kebiasaan melewatkannya sarapan (Kurdanti et al., 2015) Risiko overweight meningkat akibat asupan makanan tinggi lemak dalam waktu yang lama dan tidak disertai dengan aktivitas fisik yang cukup untuk pengeluaran energi. (Banjarnahor et al., 2022)

Permasalahan gizi pada remaja sering terjadi disebabkan oleh banyak faktor di antaranya kurangnya pengetahuan tentang pola makan dan aktivitas fisik. Kurangnya pengetahuan pada remaja menyebabkan banyak remaja yang mengkonsumsi makanan cepat saji, banyak makanan dan asal kenyang tanpa memperhatikan nilai gizi yang diperlukan tubuh. Selain itu remaja banyak menghabiskan waktu di luar rumah sehingga lebih banyak mengkonsumsi makanan ringan dan snack yang tinggi kalori dan lemak. (Ariani et al., 2022)

Pengetahuan sendiri memiliki arti segala sesuatu yang diketahui berdasarkan pengalaman manusia itu sendiri dan pengetahuan akan bertambah

sesuai dengan proses pengalaman yang dialaminya (Darsini et al., 2019). Pola makan yang baik ketika isi piring terdiri dari 1/3 karbohidrat, 1/3 sayuran, 1/6 lauk pauk dan 1/6 sayuran dengan frekuensi makan 3 kali dalam sehari. (Marbun, 2020).

Namun nyatanya saat ini remaja tidak memperhatikan pola makannya sehingga menyebabkan *overweight*, faktor yang memengaruhi tingginya prevalensi berat badan berlebih adalah adanya perubahan gaya hidup dan pola makan. Pola makan terutama di kota besar, berkembang dari makanan tradisional ke makanan barat (*Fast food*) yaitu jenis makanan cepat saji yang tinggi energi, tinggi kalori, tinggi natrium namun rendah serat. Makanan *fast food* yang beredar di sekitar sekolah akan memengaruhi pola dan kebiasaan makan dari siswa tersebut, pada akhirnya perubahan kebiasaan makan akan memengaruhi jumlah siswa yang mengalami berat badan berlebih (Pajriah & Sulaeman, 2021)

Kelebihan berat badan merupakan faktor risiko utama untuk berbagai penyakit tidak menular (PTM), termasuk diabetes, penyakit kardiovaskuler, stroke dan beberapa jenis kanker (WHO, 2004) Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat Hidup sehat (GERMAS) dan CERDIK untuk mempromosikan gaya hidup sehat melalui pendekatan holistik yang mencakup aktivitas fisik, pola makan sehat, dan perilaku lainnya, seperti tidur dan pengelolaan stress, serta pemeriksaan kesehatan rutin untuk deteksi dini penyakit (Banjarnahor et al., 2022)

Selain pola makan, aktivitas fisik juga menjadi salah satu penyebab terjadinya *overweight*. Seperti yang kita ketahui mayoritas anak remaja mempunyai aktivitas fisik yang menurun setiap tahunnya. Aktivitas

fisik yang direkomendasikan pada remaja seperti mencuci mobil, mencuci motor, membersihkan rumah, bercocok tanam, berangkat sekolah dengan berjalan kaki, bermain sepak bola/futsal, berlari dan lain –lain. Tetapi, sebagaimana di zaman sekarang perkembangan *smartphone* sangat begitu pesat, semua kalangan usia tidak asing lagi dengan *smartphone* terutama remaja. Semua dapat di akses melalui *smartphone*, sehingga aktivitas fisik yang ringan menyebabkan keluaran energi yang lebih rendah sehingga terjadi ketidakseimbangan antara masukan energi yang lebih banyak dibandingkan dengan energi yang keluar. Akibat dari sedikitnya energi yang keluar dari tubuh, maka sisa dari energi tersebut akan tersimpan menjadi lemak dan kemudian menjadi *overweight* hingga berlanjut menjadi obesitas (Pajriah & Sulaeman, 2021)

Pada masa remaja ini pula, umumnya seseorang menjadi lebih aktif dan banyak terlibat dalam kegiatan olahraga, tetapi tidak sedikit juga dari mereka yang malah mengabaikan aktivitas fisik yang seharusnya melakukan dengan baik. Salah satu penyebabnya adalah perkembangan *smartphone* yang begitu pesat, membuat remaja menjadi malas melakukan aktivitas fisik ringan. Mereka memilih untuk duduk, bermain *game* di *smartphone*, memonton televisi, bermain computer dan bersantai – santai. (Ariani et al., 2022)

Hasil penelitian (Pajriah & Sulaeman, 2021) yang dilakukan di SMA Daarul Mukhtarin Tangerang, diperoleh hasil bahwa didapat ada hubungan antara pengetahuan pola makan (*p* value 0,000) dan pengetahuan terhadap aktivitas fisik (*p* value 0,000) dengan kejadian berat badan berlebih. Hasil penelitian

Wismoyo Nugraha Putra (2017) yang dilakukan pada SMAN 5 Surabaya, didapatkan proporsi kejadian *overweight* sebesar 33,1%. Proporsi ini berarti terdapat 1 dari 3 siswa SMAN 5 Surabaya yang tergolong *overweight* (Activity et al., 2017). Hasil penelitian (Yuanita Ananda, 2018) yang dilakukan di SMPN 30 Padang, hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 50% mengalami obesitas, 47,7% memiliki pola makan kurang baik, 45,6% tidak melakukan aktivitas fisik. Terdapat hubungan pola makan dengan kejadian obesitas di SMPN 30 Padang (*pvalue* = 0,016). Terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas di SMPN 30 Padang (*pvalue* = 0,034).

Berdasarkan hasil survei secara observasi dan wawancara yang peneliti lakukan pada 22 April 2024 pada siswa kelas VIII di SMPN 271 Jakarta. Dari 31 siswa terdapat 7 siswa atau 23% siswa yang memiliki postur tubuh gemuk, 7 dari 31 siswa tersebut memiliki rentang IMT 22,9 – 24,9. Berdasarkan hasil wawancara dengan memberikan 5 pertanyaan terkait pengetahuan tentang pola makan didapatkan hasil siswa makan dengan frekuensi 3 – 4 kali dalam sehari, siswa tidak tahu bahwa makanan olahan tepung termasuk makanan pokok seperti (roti,bihun,mie dan olahan tepung lainnya), siswa tidak tahu porsi makan sehat dalam isi piring (karbohidrat, protein, serat, dan vitamin), siswa mengatakan selama ini makan apa saja yang penting kenyang, siswa mengatakan kalau sedang pusing dengan tugas sekolah mereka mengkonsumsi coklat dan ice cream. Selain itu peneliti melakukan survei observasi dan wawancara mengenai aktivitas fisik pada 7 dari 31 siswa yang memiliki berat badan berlebih. Berdasarkan hasil observasi ketika

jam istirahat siswa hanya jajan di kantin, ngobrol bersama teman, bermain game bersama teman, dan olahraga ketika ada jadwal olahraga saja. Berdasarkan hasil wawancara didapatkan hasil 7 dari 31 siswa mengatakan aktivitas kesehariannya hanya berangkat sekolah, terkadang mengerjakan tugas (jika ada), olahraga jika ada jadwal di sekolah, main bersama teman dan selebihnya hanya menghabiskan waktu dirumah.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan tentang tingkat pengetahuan siswa terhadap pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian berat badan berlebih pada siswa kelas VIII di SMPN 271 Jakarta

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini desain kuantitatif yang terdiri dari deskriptif, korelasi, kuasi eksperimen dan eksperimen. Pada penelitian ini, penulis akan menggunakan jenis penelitian dengan metode kuantitatif deskriptif dengan desain penelitian yaitu korelasi. Penelitian ini menggunakan pendekatan cross – sectional, yaitu suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor – faktor risiko dengan efek, dengan cara pendekatan, observasional, atau pengumpulan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa dan siswi kelas 8 yang bersekolah di SMPN 271 Jakarta. Berdasarkan data survey awal terdapat 283 siswa dan siswi yang bersekolah di SMPN 271 Jakarta. Sampel pada penelitian ini sebanyak 183 siswa. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian dilakukan teknik *probability sampling* yaitu *stratified random sampling*. Instrumen pada penelitian ini menggunakan

timbangan jarum dan pengukur tinggi badan. Peneliti melakukan pengukuran tinggi badan dan berat badan siswa lalu dihitung dan dikategorikan ke nilai IMT, kuesioner pengetahuan pola makan, kuesiner aktivitas fisik menggunakan kuesioner GPAQ. Penelitian ini menggunakan uji Analisa univariat dan bivariat dengan menggunakan Uji Statistik yang digunakan adalah *Chi Square*, dengan Keputusan untuk menguji kemaknaan digunakan batas kemaknaan 5% ($\alpha = 0,05$).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin pada Siswa di SMPN 271 Jakarta (N=183)

Jenis Kelamin	Frekuensi	Percentase (%)
Perempuan	115	62,8
Laki – Laki	68	37,2
TOTAL	183	100,0

Menurut tabel 1 menunjukkan hasil penelitian yang dilakukan, didapatkan bahwa mayoritas responden adalah perempuan, yaitu 115 responden (62,8%). Hasil penelitian ini sama dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Adawiyah & Naryati, 2020) yang berjudul “Hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan obesitas pada siswa SMPN 53 Jakarta Utara” menunjukkan bahwa distribusi frekuensi responden pada jenis kelamin yang terbanyak adalah perempuan sebanyak 40 siswa (60,6%).

Gender atau jenis kelamin adalah dimensi sosiokultural dan psikologis dari laki – laki dan perempuan (Galappaththi, 2015). Menurut WHO (dalam penelitian (Adawiyah & Naryati, 2020)) menyatakan juga wanita biasanya mengonsumsi lebih banyak sumber karbohidrat sebelum masa pubertas dibandingkan anak laki – laki, yang mungkin

menjelaskan mengapa anak perempuan mengalami penumpukan lemak.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Kelebihan Berat Badan pada Siswa di SMPN 271 Jakarta (N=183)

Kejadian Kelebihan Berat Badan	Frekuensi	Percentase (%)
Overweight	105	57,4
Obesitas I	60	32,8
Obesitas II	18	9,8
TOTAL	183	100,0

Menurut tabel 2 didapatkan data terbanyak responden dari 88 responden terdapat 56 responden (30,6%) yang mengalami *overweight*. Hasil penelitian ini sama dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Putra, 2017) yang berjudul “Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Aktivitas Sedentari dengan *overweight* di SMA Negeri 5 Surabaya” diketahui dari 157 responden terdapat 52 responden yang mengalami kejadian *overweight*.

Overweight atau berat badan berlebih adalah suatu keadaan dimana ditemukan penimbunan lemak yang berlebihan di dalam tubuh seseorang. *Overweight* tidak hanya ditemukan pada usia dewasa, tetapi juga pada anak- anak dan remaja. Masalah *overweight* pada usia remaja semakin meningkat setiap tahunnya (Virgo et al., 2022).

Faktor risiko penyebab terjadinya *overweight* yaitu pola dan kebiasaan makan, aktivitas fisik dan gaya hidup, pola asuh orang tua, riwayat obesitas pada keluarga atau orang tua, lama menyusui (breastfeeding), riwayat penyakit pada orang tua, riwayat kelahiran, kurang pengetahuan mengenai obesitas, dan lama tidur (Banjarnahor et al., 2022).

Overweight pada remaja dinilai dengan berbagai metode pemeriksaan. Salah satunya adalah

pengukuran *Body Mass Index (BMI)* atau sering disebut Indeks Massa Tubuh (IMT). Pengukuran IMT dilakukan dengan cara membagi nilai berat badan (kg) dan tinggi badan (m²). Dikatakan *overweight* jika nilai IMT 23 – 24,9. (Basri, 2020).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Tentang Pola Makan pada Siswa di SMPN 271 Jakarta (N=183)

Pengetahuan Tentang Pola Makan	Frekuensi	Percentasi (%)
Baik	88	48,1
Cukup	50	27,3
Kurang	45	24,6
TOTAL	183	100,0

Menurut tabel 3 menunjukkan hasil penelitian yang dilakukan didapatkan data terbanyak 88 responden yang memiliki pengetahuan baik (48,1%). Hasil penelitian ini sama dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Pajriah & Sulaeman, 2021) yang berjudul “ Hubungan Tingkat Pengetahuan Siswa Terhadap Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Kelebihan Berat Badan di SMA Daarul Mukhtarin Tangerang” responden yang memiliki pengetahuan pola makan yang baik yaitu sebanyak 67 orang dari 122 orang (54,9%).

Notoatmodjo menyatakan bahwa pengetahuan merupakan hasil dari pengindraan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indra yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan sebagainya) (Pariati & Jumriani, 2021). Permasalahan gizi pada remaja sering terjadi disebabkan oleh banyak faktor di antaranya kurangnya pengetahuan tentang pola makan dan aktivitas fisik. Kurangnya pengetahuan pada remaja menyebabkan banyak remaja yang mengkonsumsi makanan cepat saji, banyak makanan

dan asal kenyang tanpa memperhatikan nilai gizi yang diperlukan tubuh.

Menurut (Darsini et al., 2019) terdapat 2 faktor yang mempengaruhi pengetahuan, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor yang digunakan pada penelitian ini adalah faktor internal yaitu usia dan jenis kelamin. Dengan bertambahnya usia individu daya tangkap dan pola pikir seseorang akan lebih berkembang, sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik. Pada penelitian ini menyatakan bahwa perempuan lebih sering menggunakan otak kanannya, hal tersebut yang menjadi alasan perempuan lebih mampu melihat dari berbagai sudut pandang dan mudah menarik kesimpulan.

Menurut (Siswanto, 2015) terdapat 3 kategori pengetahuan yaitu, baik bila subjek mampu menjawab dengan benar 76%-100%, cukup bila subjek mampu menjawab dengan benar 56%-75% dan kurang bila subjek mampu menjawab dengan benar 40%-55%.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik pada Siswa di SMPN 271 Jakarta (N=183)

Aktivitas Fisik	Frekuensi	Percentase (%)
Sedang	20	10,9
Rendah	163	89,1
TOTAL	183	100,0

Menurut tabel 4 menunjukkan hasil penelitian yang dilakukan didapatkan data terbanyak responden yang memiliki aktivitas fisik rendah sebanyak 163 responden dari 183 responden (89,1%). Hasil penelitian ini sama dengan hasil

penelitian yang dilakukan oleh (Sembiring et al., 2022) yang berjudul “ Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Swasta Cerdas Bangsa, Kecamatan Deli Tua, Kabupaten Deli

Serdang, Medan" diketahui aktivitas fisik kategori rendah sebanyak 47 orang (40,9%), kategori sedang sebanyak 54 orang (47%) dan kategori tinggi sebanyak 14 orang (12,2%).

Aktivitas fisik diartikan sebagai setiap bentuk gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot – otot skeletal dan menghasilkan pengeluaran energi yang bermakna serta dibagi dalam kelompok ringan, sedang, dan berat. Setiap aktivitas yang dilakukan membutuhkan energi yang berbeda tergantung lama intensitas dan kerja otot (Alghozali, 2021). Manfaat dari aktivitas fisik yaitu, membantu mempertahankan berat badan yang sehat dan mempermudah melakukan tugas sehari – hari, anak – anak dan remaja yang aktif secara fisik memiliki lebih sedikit gejala depresi daripada teman sebayanya, menurunkan risiko terhadap banyak penyakit, seperti penyakit jantung koroner (PJK), diabetes dan kanker. Menurut (Basri, 2020) terdapat 3 jenis aktivitas fisik yaitu, aktivitas fisik harian contohnya mencuci baju, mengepel, jalan kaki, berkebun dan sebagainya. Latihan fisik contohnya seperti jalan kaki, *jogging*, *push up*, bersepeda, aerobic dan sebagainya.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur aktivitas fisik adalah *Global Physical Activity Questioner (GPAQ)*. Kuesioner GPAQ terdiri dari 16 pertanyaan sederhana terkait dengan aktivitas sehari – hari yang dilakukan selama satu minggu terakhir dengan menggunakan indeks aktivitas fisik yang meliputi empat dominan, yaitu aktivitas fisik saat sekolah, aktivitas perjalanan dari satu tempat ke tempat yang lain, aktivitas rekreasi dan aktivitas menetap (*sedentary activity*). GPAQ mengukur aktivitas fisik dengan mengukur menggunakan *Metabolic Equivalent Turnover (MET)*. MET dibagi menjadi 2 kategori, yaitu rendah jika nilai MET <600 dan sedang jika nilai MET ≥600 (Basri, 2020).

Menurut hasil peneliti, hal ini disebabkan karena responden hanya melakukan olahraga di sekolah, sebagian besar responden berangkat dan pulang sekolah di antar jemput oleh orangtua nya, aktivitas rekreasi hanya di lakukan 1-3 jam dalam satu minggu, dan *sedentary activity* 7-8 jam dalam satu minggu seperti menonton tv, bermain game, duduk di bangku sekolah, berbaring, dan bermain komputer.

Hasil Analisis Bivariat

Tabel 5. Hubungan Tingkat Pengetahuan Pola Makan dengan Kejadian Kelebihan Berat Badan pada Siswa di SMPN 271 Jakarta (N=183)

Tingkat Pengetahuan Pola Makan	Overweight		Obesitas I		Obesitas II		Jumlah		P value
	N	%	N	%	N	%	N	%	
Baik	56	30,6	21	11,4	11	6	88	48,1	0,004
Cukup	30	16,3	14	7,6	6	3,2	50	27,3	
Kurang	19	10,3	25	13,6	1	0,5	45	24,6	
Total	105	57,2	50	32,6	17	9,7	183	100	

Berdasarkan tabel 5 diatas didapatkan hasil bahwa dari 88 responden yang memiliki pengetahuan pola makan baik mengalami overweight sebanyak 56

siswa (30,6%), dari 50 responden yang memiliki pengetahuan pola makan cukup mengalami overweight sebanyak 30 siswa (16,3%), dari 45

responden yang memiliki pengetahuan pola makan kurang mengalami overweight sebanyak 19 siswa (10,3%).

Dari hasil uji statistik dengan *Chi square* didapatkan *P value* $0,004 < \alpha = 0,05$ maka dapat

disimpulkan H_0 ditolak artinya ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan terhadap pola makan dengan kejadian kelebihan berat badan.

Tabel 6. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Kelebihan Berat Badan Siswa di SMPN 271 Jakarta (N=183)

Aktivitas Fisik	Overweight		Obesitas I		Obesitas II		Jumlah		P value
	N	%	N	%	N	%	N	%	
Rendah	88	48	60	32,7	15	8,1	163	89	0,004
Sedang	17	9,2	0	0	3	1,6	20	11	
Total	105	57,2	50	32,6	17	9,7	183	100	

Berdasarkan tabel 6 didapatkan hasil bahwa dari 163 responden terdapat 88 responden (48%) yang memiliki aktivitas fisik rendah terhadap kejadian Overweight, dari 20 responden terdapat 17 responden (9,2%) yang memiliki aktivitas fisik sedang terhadap kejadian Overweight.

Didapatkan hasil bahwa dari 163 responden terdapat 60 responden (32,7%) yang memiliki aktivitas fisik rendah terhadap kejadian Obesitas kelas 1. Didapatkan hasil bahwa dari 163 responden terdapat 15 responden (8,1%) yang memiliki aktivitas fisik rendah terhadap kejadian Obesitas kelas 2, dari 20 responden terdapat 3 responden (1,6%) yang memiliki aktivitas fisik sedang terhadap kejadian Obesitas kelas 2. Dari hasil uji statistik dengan *Chi square* didapatkan *P value* $0,004 < \alpha = 0,05$ maka dapat disimpulkan H_0 ditolak artinya ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik terhadap kejadian kelebihan berat badan.

SIMPULAN DAN SARAN

Dapat disimpulkan berdasarkan hasil penelitian yang mengalami kelebihan berat badan adalah berjenis kelamin perempuan (62,8%) pada siswa kelas VIII di SMPN 271 Jakarta. Berdasarkan hasil penelitian tingkat

pengetahuan siswa tentang pola makan seperti frekuensi, jumlah dan jenis makanan mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan baik (48,1%) pada siswa kelas VIII di SMPN 271 Jakarta. Berdasarkan hasil penelitian aktivitas fisik responden mayoritas memiliki aktivitas fisik yang rendah (89,1%) pada siswa kelas VIII di SMPN 271 Jakarta. Berdasarkan hasil penelitian kejadian kelebihan berat badan mayoritas responden *overweight* (57,4%) pada siswa kelas VIII di SMPN 271 Jakarta.

Pada penelitian ini didapatkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan pola makan dengan kejadian kelebihan berat badan dengan *p value* $0,004$. Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian kelebihan berat badan *p value* $0,004$.

Saran bagi pelayanan keperawatan diharapkan dapat bermanfaat dan dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi perawat agar dapat berkontribusi dalam memberikan asuhan keperawatan tentang hubungan tingkat pengetahuan tentang pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian kelebihan berat badan pada siswa/siswi kelas VIII di SMPN 271 Jakarta.

Saran bagi perkembangan ilmu keperawatan diharapkan bisa menjadi masukan bagi ilmu pengetahuan dan juga bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut. Peneliti selanjutnya dapat memperluas kembali pertanyaan tentang tingkat pengetahuan pola makan, modifikasi kuesioner aktivitas fisik dengan yang lebih detail, peneliti bisa tambahkan pendidikan kesehatan tentang hubungan tingkat pengetahuan tentang pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian kelebihan berat badan pada siswa/siswi kelas VIII di SMPN 271 Jakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- Activity, P., Activity, S., Putra, W. N., & Timur, J. (2017). *Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Aktivitas Sedentari dengan Overweight di SMAN 5 Surabaya*. December 2017, 298–310. <https://doi.org/10.20473/jbe.v5i3.2017>.
- Adawiyah, N. Al, & Naryati. (2020). *Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Obesitas pada Siswa SMP Negeri 53 Jakarta Utara*.
- Adiputra, I. S., Trisnadewi, N. W., OKtaviani, N. P. W., Munthe, S. A., Hulu, V. T., Budiaستutik, I., Faridi, A., & Ramahany, R. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. <http://repository.uhamka.ac.id/id/eprint/14472/1/FullBook> Metodologi Penelitian Kesehatan.pdf
- Alghozali, Z. F. (2021). *Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas Atas di SDN Tambakrejo Tempel Kabupaten Sleman [Universitas Negeri Yogyakarta]*. <http://eprints.uny.ac.id/id/eprint/63640/contents>
- Amdadi, Z., Nurdin, N., Eviyanti, & Nurbaeti. (2021). Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Risiko Perkawinan Dini Dalam Kehamilan Di Sman 1 Gowa. *Inovasi Penelitian*, 2 no.n7(7), 2067–2074. <https://stp-mataram.e-journal.id/JIP/article/view/1053>
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Populasi dalam penelitian merupakan suatu hal yang sangat penting, karena ia merupakan sumber informasi. *Jurnal Pilar*, 14(1), 15–31.
- Ariani, S., Nisa, A., Yulianti, & Solechah, S. A. (2022). *Hubungan Pengetahuan Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja Perempuan di SMP Negeri 1 Banjarbaru*. 2 (December 2017), 1–5. <https://doi.org/10.20473/jbe.v5i3.2017>.
- Banjarahor, R. O., Banurea, F. F., Panjaitan, J. O., Pasaribu, R. S. P., & Hafni, I. (2022). *Faktor-faktor risiko penyebab kelebihan berat badan dan obesitas pada anak dan remaja : Studi literatur Risk factors of overweight and obesity in childhood and adolescence : A literature review*. 35–45.
- Basri, N. I. R. (2020). *Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas USIA PRODUKTIF DI POSBINDU PTM MELATI KELURAHAN JOSENAN DEMANGAN KOTA MADIUN*. STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN.
- Bolang, C. R., Kawengian, S. E. S., Mayulu, N., & Bolang, A. S. L. (2021). *Status Gizi Mahasiswa Sebelum dan Di Saat Pandemi COVID-19*. 13(28), 76–83.

- Darsini, Fahrurrozi, & Cahyono, E. A. (2019). Pengetahuan; Artikel Review. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 97.
- Galappaththi, E. K. (2015). Pengaruh Umur, Gender dan Pendidikan Terhadap Perilaku Resiko Auditor Dalam Konteks Audit Atas Laporan Keuangan. 55.
- Hastono, S. P. (2022). Analisis Data Pada Bidang Kesehatan.
- Herdiani, F. D. (2021). Penerapan Oracle Enterprise Architecture Development (OADP) Dalam Perancangan Arsitektur Sistem Informasi Manajemen Aset Properti: Studi Kasus PT. Pos Properti Indonesia. *Jurnal Ilmiah Ilmu Terapan Universitas Jambi*, 5(1), 31–38. <https://doi.org/10.22437/jiituj.v5i1.12886>
- Icam Sutisna. (2020). Statistika Penelitian. *Universitas Negeri Gorontalo*, 1–15. https://d1wqxts1xzle7.cloudfront.net/62615506/TEKNIK_ANALISIS_DATA_A_PENELITIAN_KUANTITATIF20200331-52854-1ovrwlwlibre.pdf?1585939192=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3Dteknik_Analisis_Data_Penelitian_Kuantitas.pdf&Expires=1697869543&Signature
- Kusumo, M. P. (2020). Buku pemantauan aktivitas fisik. Marbun, R. M. (2020). Kesehatanku Berawal dari “Isi Piringku.” *Webinar Kolaborasi Prodi Gizi UPN Veteran Jakarta*, 1–29.
- Marwoko, G. (2019). Psikologi Perkembangan Masa Remaja Adapun kriteria manusia yang baik , warga masyarakat yang baik , dan warga negara yang baik bagi suatu masyarakat atau bangsa adalah terdapatnya nilai-nilai moral tertentu , yang keberadaannya dipengaruhi oleh budaya mas. 60–75.
- Mutia, A. (2021). *Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Usia Produktif di Posbindu PTM Melati Kelurahan Josenan Demangan Kota Madiun [Poltekkes Kemenkes Bengkulu]*. <http://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/675/1/ASHIFA> MUTIA %28gizi%29.pdf
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT. Rineka Cipta.
- Nugraha, F., Relaksana, R., Yudistira, A., & Siregar, M. (2018). *Determinan Sosial Ekonomi Terhadap Berat Badan Lebih dan Obesitas di Indonesia : Analisis Data IFLS 2014 Socio-Economic Determinants of Overweight and Obesity in Indonesia : Analysis of IFLS 2014 Data*. 5, 17–28.
- Pajriah, & Sulaeman. (2021). The Relationship Of Students' Knowledge Level Of Eating And Physical Activity With The Event Of Overweight At Daarul Mukhtarin SMA Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, 1(2), Page.
- Pariati, P., & Jumriani, J. (2021). Gambaran Pengetahuan Kesehatan Gigi Dengan Penyuluhan Metode Storytelling Pada Siswa Kelas Iii Dan Iv Sd Inpres Mangasa Gowa. *Media Kesehatan Gigi : Politeknik Kesehatan Makassar*, 19(2), 7–13. <https://doi.org/10.32382/mkg.v19i2.1933>
- Pratama, D. (2021). Karakteristik perkembangan remaja. *Jurnal Edukasimu*, 1(3).
- Sembiring, B. A., Rosdewi, N. N., & Yuningrum, H. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dengan

- Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Swasta Cerdas Bangsa, Kecamatan Deli Tua, Kabupaten Deli Serdang, Medan. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 7(1), 87. <https://doi.org/10.35842/formil.v7i1.421>
- Siswanto, S. (2015). "TINGKAT PENGETAHUAN SISWA SMP NEGERI 1 SAYUNG TERHADAP MUSIK KERONCONG " SKRIPSI.
- Sitoayu, L., Musliha, W., Swamilaksita, P. D., & Melani, V. (2021). *Prevalensi dan faktor penyebab obesitas pada remaja di Wilayah Jakarta Barat* [Prevalence and causes of obesity in adolescent in West Jakarta Region. 10(3), 270–279.
- Ulfa, R. (2021). Variabel penelitian dalam penelitian pendidikan. 6115, 342–351.
- UNICEF. (2022). *Analisis lanskap kelebihan berat badan dan obesitas di indonesia*. UNICEF. <https://www.unicef.org/indonesia/id/laporan/analisis-lanskap-kelebihan-berat-badan-dan-obesitas-di-indonesia>
- Virgo, G., Hardianti, S., & Nopriayarti, A. (2022). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Berat Badan Berlebih Pada Remaja Di Kelurahan Air Tiris. *Jurnal Ners*, 6 (<http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/issue/view/221>), 128–131. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Yulianingsih, R. (2017). *Hubungan Konsumsi Fast Food dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja SMAN 1 Baturetno Wonogiri* [PKU MUHAMMADIYAH SURAKARTA]. <https://repository.itspku.ac.id/223/1/2013030028.pdf>.