

FAKTOR FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN OBESITAS PADA REMAJA DI SMPN 1 UJUNGBATU

Meilani Sawitri¹, Yecy Anggreny², Siska Mayang Sari³

¹Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes HANG TUAH Pekanbaru

²Studi Ilmu Keperawatan STIKes HANG TUAH Pekanbaru

Email : Melanisawitri@yahoo.com

ABSTRAK

Obesitas merupakan salah satu masalah gizi yang disebabkan mengkonsumsi makanan jauh melebihi kebutuhan yang dapat mengakibatkan berbagai penyakit seperti resistensi Insulin, hipertensi, peningkatan kadar kolestrol, stroke, serangan jantung, kanker, penuaan otak, kehamilan beresiko, dan penurunan kualitas sperma. Beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya obesitas yaitu aktivitas fisik, pola tidur, faktor emosional, pola makan, faktor genetik dan faktor lingkungan. Tingginya angka obesitas menurut WHO tahun 2015, pada tahun 2014 terdapat lebih dari 1,9 milyar orang dewasa lebih dari 600 juta orang mengalami obesitas. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan obesitas pada remaja di SMPN 1 Ujungbatu. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelatif dengan desain *Retrospektif*. Teknik sampling yang dilakukan adalah total sampling dengan uji statistik *kulmogorof sminov z*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 50 orang yang diambil semua remaja yang mengalami obesitas, alat pengumpulan data adalah kuesioner dengan pengolahan data menggunakan komputersasi dan analisa dilakukan secara univariat dan bivariat. Hasil menunjukkan bahwa tidak ada hubungannya antara aktivitas fisik, pola makan, pola tidur, faktor emosional, faktor genetik, dan faktor lingkungan dengan obesitas pada remaja dengan $P_{value} > 0,05$. Diharapkan dengan adanya penelitian ini pihak sekolah dapat memberikan edukasi kepada siswa dalam mempertahankan berat badan ideal serta menjaga pola hidup yang sehat.

Kata kunci : Obesitas, Faktor Obesitas, Remaja.

ABSTRACT

Obesity is one of the nutritional diseases caused by consuming food far exceeds the needs. Some of the factors that cause obesity are physical activity, sleep patterns, emotional factors, diet genetic factors, and enviromental factors. The high rate of obesity according to WHO in 2015, in 2014 there are more than 1,9 billion adults over 600 juta people are obese. The purpose of this study was to determine the factors associated with obesity in adolescents in SMPN 1 Ujungbatu. This research is a quantitative research with correlative descriptive approach with Retrospective design. The sampling technique is total sampling with sminov kulmogorof statistic test. The population in this study is the students of grade 7-9, with the number of samples of 50 people taken all adolescents who are obese, data collection tool is a cake questionnaire with data processing using computerized and univariate and bivariate analysis. The results showed that there was no relationship between physical activity, diet, sleep patterns, emotional factors, genetic factors, and environmental factors with obesity in adolescents with $P_{value} > 0.05$. is expected with this research the school I can provide education to students in maintaining the ideal body weight and maintain a healthy lifestyle.

Keywords: Obesity, Obesity Factors, teenagers.

PENDAHULUAN

Obesitas atau kegemukan merupakan salah satu masalah gizi yang disebabkan mengkonsumsi makanan jauh melebihi kebutuhan. Secara umum obesitas adalah kelebihan lemak tubuh yang dialami oleh seseorang secara klinis. Secara ideal, pada tubuh seorang perempuan terdiri dari 25-30% lemak, sedangkan pada laki-laki 18-23%. Apabila tubuh melebihi 30% pada perempuan dan 25% pada laki-laki maka orang tersebut sudah bisa dikategorikan obesitas. (Mumpuni &Wulandari, 2010).

SMPN 1 Ujungbatu merupakan salah satu SMP yang lokasinya terletak di pusat kota Ujungbatu. Banyaknya pembangunan dan perdagangan seperti café dan tempat nongkrong anak remaja yang diikuti dengan jajanan cepat saji yang beresiko bisa menyebabkan obesitas.

Teori menyebutkan sebagian besar remaja memiliki pola konsumsi tidak seimbang. Pemilihan makanan juga tidak didasari kandungan gizi tetapi sekedar bersosialisasi, untuk kesenangan hal ini dapat memicu terjadinya obesitas. Pada usia muda yang melakukan latihan fisik menurun, hampir 50% usia muda tidak melakukan latihan fisik yang rutin.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di SMP N 1 Ujungbatu, pada tanggal 19 november 2016 dari 10 responden didapatkan data 5 responden yang suka ngemil cemilan coklat, mie instan dan minum minuman bersoda yang hampir dikonsumsi setiap harinya, 1 responden yang orang tuanya obesitas, 2 responden yang suka makan malam seperti makan martabak mesir, bakso dan sate diatas jam 9 malam dan 2 responden yang menjalani aktivitas yang salah yang hanya bermain *game* dan *handphone* dikamar sehingga membuat anak malas untuk beraktivitas. Jadi dari hasil survei tersebut didapatkan ada berbagai faktor yang berhubungan dengan obesitas pada remaja tersebut. Berdasarkan masalah tersebut maka

peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Faktor-faktor yang berhubungan dengan Obesitas pada Remaja awal di SMPN 1 Ujungbatu”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan obesitas pada remaja awal di SMP Negeri 1 Ujungbatu.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif korelatif, dengan desain penelitian ini digunakan *Retrospektif*. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Ujungbatu, pada bulan Februari hingga Juni 2017. Populasi pada penelitian ini berjumlah 735 orang yang terdiri dari siswa kelas 7-9 SMP Negeri 1 Ujungbatu dengan usia 11-14 tahun dengan jumlah sampel sebanyak 50 orang siswa yang obesitas. Pengambilan sampel dilakukan dalam bentuk total sampling, dimana pengambilan sampelnya semua remaja yang obesitas (Sujarweni, 2014).

HASIL

1. Analisis Univariat

Tabel 4.1

Distribusi frekuensi univariat variabel dependen dan dependen

no	Variabel	F	%
1	Dependen		
	Tingkat obesitas		
	- Tingkat 1	28	56%
	- Tingkat 2	16	32%
	- Tingkat 3	6	12%
2	Independent		
	a. Aktivitas fisik		
	-baik	33	66%
	-buruk	17	34%
	b. Pola tidur		
	-baik	37	74%
	-buruk	13	26%
c. Faktor emosional			
-stabil	32	64%	
-labil	18	36%	

d.	Pola makan	26	52%
	-baik	24	48%
	-buruk		
e.	Faktor genetik	24	52%
	-ada	24	48%
	-tidak ada	44	88%
f.	Faktor lingkungan	6	12%
	-baik		
	-buruk		

Berdasarkan tabel 1 distribusi frekuensi tabel univariate variabel dependent siswa SMPN 1 Ujungbatu dapat dilihat bahwa tingkat obesitas tertinggi berada pada tingkat 1 sebanyak 28 orang (56%), aktivitas fisik berada pada kondisi baik sebanyak 33 orang (66%), pola tidur baik dengan jumlah 37 orang (74%), faktor emosional stabil dengan jumlah 32 orang (64%), pola makan baik dengan jumlah 26 orang (52%), faktor genetik ada sebanyak 26 orang (52%), dan faktor lingkungan berada pada lingkungan baik sebanyak 44 orang (88%).

2 Analisis Bivariate

Tabel 4.2
Tabel bivariate uji alternative uji Kolmogorov-smirnov Z

	Differences		Pvalue
	Positive	Negative	
Aktivitas fisik_tingkat obesitas	0,086	-0,443	1,000
Pola tidur_tingkat obesitas	0,029	-0,162	0,962
Faktor emosional_tingkat obesitas	0,000	-0,101	1,000
pola makan_tingkat obesitas	0,010	0,043	1,000
faktor genetik_tingkat obesitas	0,010	0,125	0,996
Faktor lingkungan_tingkat obesitas	0,447	0,000	0,242

Berdasarkan tabel 4.2 analisis bivariat

dapat dilihat bahwa aktivitas fisik dengan tingkat obesitas diperoleh pvalue nya 1,000 ($> 0,05$). Artinya tidak terdapat hubungan antara aktifitas fisik dengan tingkat obesitas pada Siswa SMPN 1 Ujung Batu, pada pola tidur dengan tingkat obesitas diperoleh pvalue nya 0,962 ($> 0,05$). Artinya tidak terdapat hubungan antara pola tidur dengan tingkat obesitas pada siswa SMPN 1 Ujungbatu, sedangkan pada faktor emosional dengan tingkat obesitas diperoleh *p-value* nya 1,000 ($> 0,05$). Artinya tidak terdapat hubungan antara faktor emosional dengan tingkat obesitas pada siswa SMPN 1 Ujungbatu, dan pada pola makan dengan tingkat obesitas diperoleh *p-value* nya 1,000 ($> 0,05$). Artinya tidak terdapat hubungan antara pola makan dengan tingkat obesitas pada siswa SMPN 1 Ujungbatu, dan pada faktor genetik dengan tingkat obesitas diperoleh *p-value* nya 0,990 ($> 0,05$). Artinya tidak terdapat hubungan antara faktor genetik dengan tingkat obesitas pada siswa SMPN 1 Ujungbatu, dan faktor lingkungan dengan tingkat obesitas diperoleh *p-value* nya 0,242 ($> 0,05$). Artinya tidak terdapat hubungan antara faktor lingkungan dengan tingkat obesitas pada siswa SMPN 1 Ujungbatu.

PEMBAHASAN

1. Tingkat Obesitas

Obesitas (kegemukan) adalah keadaan terdapatnya timbunan lemak berlebihan dalam tubuh. Secara klinik biasanya dinyatakan dengan bentuk Indeks Masa Tubuh (IMT) $> 30 \text{ kg/m}^2$. Untuk orang Asia, kriteria obesitas apabila IMT $> 25 \text{ kg/m}^2$.

Berdasarkan tabel 4.1 analisis univariat dapat dilihat bahwa tingkat obesitas siswa SMPN 1 Ujungbatu tertinggi pada tingkat 1 yaitu 28 orang (56%) dan terendah pada tingkat 3 yaitu 6 orang (12%). Hal ini tingkat obesitas remaja di SMPN 1 Ujungbatu tidak buruk. Kegemukan didefinisikan sebagai akumulasi lemak berlebihan yang berpeluang menimbulkan beberapa resiko kesehatan pada seseorang individu.

2. Aktifitas Fisik

Berdasarkan analisis univariat pada penelitian ini, sebagian besar aktifitas fisik remaja baik dengan jumlah 33 responden (66%). Hal ini berarti aktivitas fisik remaja di SMPN 1 Ujungbatu baik. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Deviwati Batara (2016) dengan judul Hubungan Obesitas dengan Tekanan Darah dan Aktivitas fisik pada remaja di kota Bitung menunjukkan hasil dari 60 remaja yang mengalami obesitas 52 dengan aktifitas fisik sedang dan 8 remaja dengan aktifitas fisik rendah. Pada penelitian ini responden lebih banyak melakukan aktifitas fisik yang ringan seperti menonton televisi, bermain *game* dan bepergian dengan kendaraan bermotor walau jaraknya dekat. Sehingga faktor tersebut yang menyebabkan responden menjadi obesitas.

Berdasarkan hasil analisis bivariat diketahui bahwa dari 50 responden yang memiliki aktifitas fisik positif sebanyak 0,086 dan yang negatif sebanyak -0,443. Dari hasil uji alternatif yang telah dilakukan peneliti dengan menggunakan uji *kulmogorof sminov z*, diperoleh nilai *p-value* = 1,000 ($>0,05$), artinya tidak terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan obesitas pada remaja di SMPN 1 Ujungbatu.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Atika Maulida Sari (2017) dengan judul Hubungan Aktivitas

fisik dengan kejadian obesitas pada siswa SMPN di Pekanbaru diperoleh *p-value* = 0,480. Berbeda dengan penelitian Mustelin di dalam Sartika (2011) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan obesitas. Olahraga juga dapat mengurangi rata-rata angka kesakitan dan kematian beberapa penyakit kronik.

Aktifitas fisik berupa kebiasaan olahraga memiliki pengaruh terhadap obesitas. Menurut Mustelin dalam Sartika (2011) menunjukkan bahwa terhadap hubungan bermakna antara aktivitas fisik dengan obesitas pada anak. Hasil analisis bivariatnya menunjukkan bahwa responden yang tidak rutin berolahraga memiliki resiko obesitas sebesar 1,35 kali dibandingkan dengan responden yang rutin berolahraga. Selain itu ternyata anak yang tidak rutin berolahraga justru cenderung memiliki asupan energi yang lebih tinggi dibandingkan anak yang rutin berolahraga. Makanan dan aktifitas fisik dapat mempengaruhi timbulnya obesitas baik secara bersama maupun masing-masing.

4.3.3 Pola Tidur

Berdasarkan analisis univariat pada penelitian ini, sebagian besar baik dengan jumlah 33 orang (74%). Hal ini berarti pola tidur siswa SMPN 1 Ujungbatu baik. Berdasarkan penelitian Pramudita dalam Ayu (2015) menunjukkan hasil 77,5% anak obesitas yang menghabiskan waktu lebih dari 8 jam untuk tidur dalam satu hari, 85% anak obesitas menghabiskan waktu lebih dari 2 jam.

Menurut Prayudo (2015) kebutuhan tidur masing-masing individu bervariasi, dimulai dari 16-18 jam sehari sehingga hanya 4-6 jam perhari yang ditentukan berdasarkan rentang usia. Berdasarkan penjelasan diatas, kecukupan tidur

seseorang tidak selalu ditentukan oleh lamanya orang tersebut tidur, akan tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi fisik dan emosional, serta fisiologis kebutuhan tidur sesuai individu tersebut.

Berdasarkan hasil bivariat, dari 50 responden pola tidur yang positif 0,029 dan yang negatif -0,162. Dari hasil uji alternatif yang telah dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan uji *kulmogorof sminiv z*, diperoleh nilai *p-value* = 0,962 (>0,005) artinya tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pola tidur dengan obesitas pada remaja di SMPN 1 Ujungbatu.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian Utami (2017) pada remaja SMP di kota Yogyakarta yang menunjukkan hasil tidak ada hubungan yang bermakna antara durasi tidur dengan obesitas. Namun berbeda dengan penelitian Widiyanti Ali (2017) yang menunjukkan terdapat perbandingan anak usia remaja yang obesitas dan tidak obesitas terhadap kualitas tidur ($p=0,000$).

Menurut Penelitian yang dilakukan Pramudita dalam Ayu (2015) 77,5% anak obesitas yang menghabiskan waktu lebih dari 8 jam untuk tidur dalam satu hari, 85% anak obesitas menghabiskan waktu lebih dari 2 jam untuk waktu menonton TV, bermain game, dan internet dalam satu hari, dan 70% anak obesitas yang menghabiskan waktunya bermain di luar rumah kurang dari 2 jam per hari.

4.3.4 Faktor Emosional

Berdasarkan analisis univariat pada penelitian ini, sebagian besar emosional remaja stabil dengan jumlah 32 responden (65%). Hal ini berarti emosional remaja di SMPN 1 Ujungbatu baik. Menurut McKenna (1999) dalam Abdul Salam (2010) Orang gemuk seringkali mengatakan bahwa mereka cenderung

makan lebih banyak apabila mereka tegang atau cemas, dan eksperimen membuktikan kebenarannya. Orang gemuk makan lebih banyak dalam suatu situasi yang sangat mencekam. Orang dengan berat badan yang normal makan dalam situasi yang kurang mencekam. Dalam suatu studi yang dilakukan White (1977) pada kelompok orang dengan berat badan berlebih dan kelompok orang dengan berat badan yang kurang, dengan menyajikan kripik (makanan ringan) setelah mereka menyaksikan empat jenis film yang mengundang emosi yang berbeda, yaitu film yang tegang, ceria, merangsang gairah seksual dan sebuah ceramah yang membosankan. Pada orang gemuk didapatkan bahwa mereka lebih banyak menghabiskan kripik setelah menyaksikan film yang tegang dibanding setelah menonton film yang membosankan. Sedangkan pada orang dengan berat badan kurang selera makan kripik tetap sama setelah menonton film yang tegang maupun film yang membosankan.

Berdasarkan hasil analisis bivariat, dari 50 responden emosional yang positif 0,000 dan yang negatif -0,101, dengan menggunakan uji alternatif *kulmogorof sminov z* diperoleh nilai *p-value* 1,000 (> 0,005) artinya tidak terdapat hubungan yang bermakna antara emosional dengan obesitas pada remaja di SMPN 1 Ujungbatu.

4.3.5 Pola Makan

Berdasarkan hasil analisis univariat pada penelitian ini, sebagian besar pola makan remaja baik dengan jumlah 26 orang (52%). Hal ini berarti pola makan remaja di SMPN 1 Ujungbatu baik. Dapat disimpulkan bahwa siswa obesitas di SMPN 1 Ujungbatu lebih mengonsumsi makanan siap saji dibandingkan sayuran.

Menurut Sartika (2011) Sayur dan buah merupakan sumber serat yang penting bagi anak dalam masa pertumbuhan, khususnya berhubungan dengan obesitas. Anak *overweight* dan obesitas membutuhkan makanan tinggi serat seperti sayur dan buah. Berdasarkan PUGS (Pedoman Umum Gizi Seimbang), konsumsi sayur dan buah minimal < 3 porsi/hari. Kemudian Penelitian yang dilakukan oleh Mokoginta (2016) dengan judul “Gambaran pola asupan makanan pada remaja di Kabupaten Bolang Mongondow Utara” menyatakan pola makan remaja umumnya kurang bervariasi dengan frekuensi rata-rata >1x/hari namun dengan jumlah yang sedikit dan dikonsumsi tidak lengkap tiap kali makan. Tingkat kecukupan gizi remaja <70% AKG menandakan bahwa asupan energi dari sumber karbohidrat, protein, lemak sangat kurang.

Menurut Leane dalam Rumida (2014), ditinjau dari pola makan, remaja merupakan kelompok yang peka terhadap pengaruh lingkungan luar seperti maraknya iklan makanan siap santap (fast food) yang umumnya mengandung kalori tinggi, kaya lemak, tinggi natrium dan rendah serat. Hal ini memungkinkan terjadinya kasus kegemukan di kalangan remaja.

Berdasarkan hasil analisis bivariat, dari 50 responden pola makan yang positif 0,010 dan yang negatif -0,045 dengan menggunakan uji alternative *kulmogorof sminov z* diperoleh nilai *p-value*= 1,000 (>0,05), artinya tidak ada hubungan yang bermakna antara pola makan dengan aktifitas fisik.

Berdasarkan hasil penelitian Christine, Aaltje, dan Fona (2016) di sekolah Menengah Atas di kota Bitung yang

dilakukan pada 50 orang terdapat 49 orang remaja dengan persentase 98% yang mengalami obesitas yang berdasarkan pola makan. Hal ini menjelaskan bahwa pola makan merupakan faktor resiko yang paling berpengaruh terhadap obesitas pada remaja.

Menurut Ali dalam Abdul Salam (2010), orang yang obesitas lebih responsive dibanding dengan orang berat badan normal terhadap isyarat lapar eksternal, seperti rasa lapar dan bau makan, atau saatnya waktu makan. Orang yang gemuk cenderung makan bila ia merasa ingin makan, bukan makan pada saat lapar. Pola makan berlebih inilah yang menyebabkan mereka sulit untuk keluar dari kegemukan jika sang individu tidak memiliki kontrol diri dan motivasi yang kuat untuk mengurangi berat badan.

Berdasarkan penelitian Muwahkida (2008) menunjukan sampel yang sering mengkonsumsi *fast food* sebanyak 55% sedangkan yang jarang mengkonsumsi *fast food* sebanyak 45%. Jenis makanan yang paling sering dikonsumsi adalah jenis makanan *fast food* local seperti bakso, mie ayam, mie instan, siomay, batagor dan steak, sedangkan jenis *fast food* modern yang sering dikonsumsi adalah *crispy hot chicken beef burger, cheese burger*, ayam goreng (paha, dada dan sayap) dan jenis minuman yang sering dikonsumsi adalah juice, *ice cream dan soft drink* yang biasa ada pada restoran yang sering dikunjungi seperti KFC, M.C Donald's, Texas Chicken dan Pizza Hut.

4.3.6 Faktor Genetik

berdasarkan hasil analisis univariat terhadap 50 responden didapatkan hasil 26 orang (52%) faktor genetik ada memiliki faktor genetik pada remaja di SMPN 1 Ujungbatu. Menurut Koupil (2009) dalam

Abdul Salam (2010) Seorang anak punya 40% kemungkinan mengalami kegemukan, bila salah satu orangtuanya obesitas. Bila kedua orangtuanya kelebihan berat badan, maka kemungkinan seorang anak mengalami obesitas pun naik hingga 80%.

Berdasarkan hasil analisis bivariat hubungan faktor emosional dengan tingkat obesitas didapatkan data positif 0,010 dan negatif -0,125, dengan menggunakan uji alternatif *kulmogorof sminov z* diperoleh *p-value* nya 0,990 (> 0,05), artinya tidak terdapat hubungan yang bermakna antara faktor genetik dengan tingkat obesitas pada remaja di SMPN 1 Ujungbatu. Penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian Ratu Arfienny (2014) yang menggunakan uji *chi square* yang diperoleh *p-value* nya 0,002 (< 0,05) yang artinya tidak ada hubungan yang bermakna antara riwayat keluarga dengan obesitas pada siswa-siswi SMPN 34 Medan tahun 2014. Kemudian penelitian Sartika (2011) dalam Julianti (2015), mendapatkan proporsi obesitas pada ayah dan ibu masing-masing sebesar 17,5% dan 29,4%. Hasil uji bivariat menunjukkan bahwa anak yang memiliki ayah obesitas memiliki peluang obesitas sebesar 1,2 kali dibandingkan dengan anak yang memiliki ayah tidak obesitas.

4.3.7 Faktor Lingkungan

berdasarkan hasil analisis univariat terhadap 50 responden didapatkan hasil baik dengan jumlah 44 orang (88%). Menurut Abdul Salam (2010), Faktor lingkungan ternyata juga mempengaruhi seseorang untuk menjadi gemuk. Jika seseorang dibesarkan dalam lingkungan yang menganggap gemuk adalah simbol kemakmuran dan keindahan maka orang tersebut akan cenderung untuk menjadi gemuk. Selama pandangan tersebut tidak dipengaruhi oleh faktor eksternal maka

orang yang obesitas tidak akan mengalami masalah-masalah psikologis sehubungan dengan kegemukan.

Berdasarkan hasil analisis bivariat pada 50 responden terhadap faktor lingkungan dengan obesitas diperoleh positif 0,447 dan negatif 0,000, dengan menggunakan uji alternatif *kulmogorof sminov z* diperoleh *p-value* 0,242 (> 0,05), artinya tidak ada hubungan yang bermakna antara lingkungan dengan obesitas pada remaja di SMPN 1 Ujungbatu.

Menurut Satoto dalam Olive (2016) di Indonesia terutama di kota-kota besar dengan adanya perubahan gaya hidup yang menjurus ke westernisasi dan sedentary berakibat pada perubahan pola makan atau konsumsi masyarakat yang merujuk pada pola makan tinggi kalori, tinggi lemak, dan kolestrol terutama terhadap penawaran makanan siap saji (*fast food*) yang berdampak meningkatkan resiko obesitas.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang faktor faktor yang berhubungan dengan obesitas pada remaja di SMPN 1 Ujungbatu yang dilakukan terhadap 50 responden maka kesimpulan penelitian ini adalah:

1. Sebagian besar responden yang obesitas berada pada obesitas tingkat 1 yaitu 28 orang.
2. Tidak adanya hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan obesitas pada remaja di SMPN 1 Ujungbatu.
3. Tidak adanya hubungan yang bermakna antara pola tidur dengan obesitas pada remaja di SMPN 1 Ujungbatu.
4. Tidak adanya hubungan yang bermakna antara faktor emosional

- dengan obesitas pada remaja di SMPN 1 Ujungbatu.
5. Tidak adanya hubungan yang bermakna antara pola makan dengan obesitas pada remaja di SMPN 1 Ujungbatu.
 6. Tidak adanya hubungan yang bermakna antara faktor genetik dengan obesitas pada remaja di SMPN 1 Ujungbatu.
 7. Tidak adanya hubungan yang bermakna antara faktor lingkungan dengan obesitas pada remaja di SMPN 1 Ujungbatu.

SARAN

Diharapkan dengan adanya penelitian ini pihak sekolah dapat memberikan edukasi kepada sekolah dapat memberikan edukasi kepada siswa dalam mempertahankan berat badan yang ideal dan menjaga pola hidup yang sehat.

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat melanjutkan penelitian ini dan sebaiknya peneliti selanjutnya dapat lebih mengeksplorasi tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan obesitas dengan metode penelitian yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Aflah, Rizka Ruhul Aflah, dkk. 2011. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Katolik Cendrawasih. Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.
- Afrienny, Ratu, dkk. 2014. *Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas pada Siswa/I Kelas Vii dan Viii Di SMP Negeri 34 Medan Tahun 2014*. Jurnal FKM USU
- Agoes, D & Poppy, M. (2003). *Mencegah dan Mengatasi pada Balita*. Jakarta: Puspa Swara.
- Ali, Widiandi, dkk. 2017. *Perbedaan Anak Usia Remaja Yang Obesitas dan Tidak Obesitas Terhadap Kualitas Tidur SMP Negeri 8 Manado*. e-journal Keperawatan (e-Kp). Vol.5, NO.1.
- Almetsier, Sunita. (2003). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Armadani, Dwi Indah .2017. *Hubungan Antara Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi (Secara Genetik) Dengan Gizi Lebih (Studi Pada Siswa Kelas VII, VIII, Dan IX Di Mts. Budi Dharma, Wonokromo, Surabaya)*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Vol.05, No.03.
- Batara, Devi wanti. 2016. *Hubungan Obesitas Dengan Tekanan Darah dan Aktivitas Fisik pada Remaja di Kota Bitung*. Jurnal e-Biomedik (eBm). Vol.4, No.1.
- Darmoutomo, Endang. *Mencegah Penyakit Akibat Kegemukan dengan Asupan Nutrisi*.
<http://www.obesitas.web.id/news.html>
- Hamidin, A. S. (2011). *Kebaikan Air Putih*. Yogyakarta: Media Presindo
- Handayani, T. (2015). *Hubungan Berat Badan Terhadap Kepercayaan Diri pada Remaja Putri SMPN 21 Pekanbaru. i Pekanbaru. STIKes HTP*
- Hidayat, A, A, A. (2013). *Metode penelitian keperawatan dan teknik analisis*. Jakarta: Salemba Medika
- Irianto, K & Waluyo, K. (2004). *Gizi dan Pola Hidup Sehat*. Bandung: CV. Yrama Widya

- Maidelwita, Y. (2011). Pengaruh Faktor Genetik, Pola Konsumsi dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Anak kelas 4-6 SD SBI Percobaan Ujung Gurun Padang
- Mubarak, W & Nurul Chayatin. (2007). *Kebutuhan Dasar Manusia*. Jakarta: EGC
- Mumpuni, Y & Wulandari. A. (2010). *Cara Jitu Mengatasi Kegemukan*. (westriningsih, Ed.) (1st ed.). Yogyakarta: C.V Andi offsest.
- Mustofa, A. (2010). *Solusi Ampuh Mengatasi Obesitas*. (Sugiyono, Ed.) (1st Ed.). Yogyakarta: Hanggar Kreator.
- Muwakidah & Dian, T (2011). Faktor Resiko yang Berhubungan dengan Obesitas pada Remaja.
- Manalu, Mincu.2014.*Hubungan Pengetahuan dan Sikap Dengan Status Obesitas Siswa/I Smp Negeri 1 dan SMP Negeri 2 Tanjung Morawa*. Jurnal Wahana Inovasi. Vol. 3, No.1
- Mokoginta, Farah S,dkk. 2016.*Gambaran pola asupan makanan pada remaja di Kabupaten Bolaang Mongondow Utara*.Jurnal e-Biomedik (eBm).Vol.4, No.2
- Mokolensang ,Olivia G.2016.*Hubungan Pola Makan dan Obesitas pada Remaja di Kota Bitung*. Jurnal e-Biomedik (eBm). Vol.4, No.1.
- Muwakhidah dan Dian Tri H.2008. *Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Obesitas pada Remaja*. Jurnal Kesehatan.Vol.I, No.2.
- Nirwana, A. B. (2012). *Obesitas Anak dan Pencegahannya*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Ni Putu Lia Juliantini, I Gusti Lanang Sidiartha.2015.*Hubungan Riwayat Obesitas pada Orangtua Dengan Kejadian Obesitas pada Anak Sekolah Dasar*. Jurnal Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. (S. Notoatmodjo, Ed.) (Rev). Jakarta: PT Rineka Cipta
- Purwati, Susi. (2005). *Perencanaan Menu Untuk Penderita Kegemukan*. Jakarta: penebar Swadaya
- Prio, Prayudo A.2015. *Durasi Tidur Singkat dan Obesitas*.Jurnal J MAJORITY .Vol.4, No.6.
- Proverawati, A. (2010). *Obesitas dan Gangguan Perilaku Makan pada Remaja*. Yogyakarta: Nuh Medika
- Riskesdas. (2007). Riset Kesehatan Dasar. *Laporan Nasional 2007*, 1–6.
- Riskesdas. (2013). Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013 (p. 211). Jakarta.
<https://doi.org/1 Desember 2013>
- Rumida.2014.Pengaruh Perilaku Makan dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Pada Pelajar di SMU Methodist Medan. Jurnal Wahana Inovasi.Vol.3, No.1
- Sartika, R. A. D. (2011). *Faktor Resiko Obesitas pada Anak 5-15 tahun di Indonesia*. Jurnal tidak dipublikasikan.
- Saryono. (2011). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Mitra Cendikia
- Soegih, R., & Wiramihardja, K. (2009). *Obesitas Permasalahan dan Terapi Praktis*. (R. Soegih & K. Wiramihardja, Eds.) (1st ed.). Jakarta: CV Sagung Seto.
- Sujarweni, W. (2014). *Metodologi peneitian keperwatan*. Yogyakarta: Guva Media
- Sayogo, S. (2006). *Gizi Remaja Putri*. Jakarta: FKUI

- Salam, Abdul. 2010. *Faktor Risiko Kejadian Obesitas Pada Remaja*. Jurnal MKMI Vol 6 No.3 Juli 2010,
- Sari, Mailida. 2017. *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Siswa SMPN di Pekanbaru*. Jurnal JOM FK. Vol.4, No.1.
- Sartika, Ratu Ayu Dewi. 2011. *Faktor Risiko Obesitas pada Anak 5-15 Tahun di Indonesia*. Jurnal Kesehatan .vol.15, No.1.
- Utami, Nurul Putrie Utami, dkk. 2017. *Hubungan Durasi Tidur Terhadap Asupan Energi dan Obesitas pada Remaja SMP di Kota Yogyakarta*. Seminar Nasional Gizi Program Studi Ilmu Gizi UMS
- Wahyu, G. G. (2009). *Obesitas Pada Anak*. Yogyakarta: PT. Bentang Pustaka.
- WHO. (2015). Prevalensi Obesitas. Retrieved From www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/
- Wong, D. L., Hockenberry, M., Wilson, D., Winkelstein, M., & Schwartz, P. (2008). *Buku ajar keperawatan pediatrik volume I*. Jakarta: EGC.