

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Aktivitas Fisik Remaja Putri

1. Pengertian Aktivitas Fisik

Menurut *World Health Organization* (2023), aktivitas fisik mengacu pada tubuh yang melakukan gerakan dan memerlukan penggunaan energi oleh otot rangka. Aktivitas fisik dapat mencakup berbagai jenis gerakan, baik yang dilakukan pada waktu senggang, dalam perjalanan menuju atau dari suatu tempat, atau sebagai bagian dari pekerjaan sehari-hari. Aktivitas fisik intensitas sedang hingga tinggi terbukti meningkatkan kesehatan. Ada berbagai contoh kegiatan yang dapat dilakukan untuk mempertahankan aktivitas, antara lain berjalan kaki, bersepeda, berenang, berolahraga, rekreasi aktif, dan bermain. Semua aktivitas ini dapat disesuaikan dengan tingkat keterampilan dan tujuan kesenangan yang berbeda, sesuai dengan diri masing-masing individu (WHO, 2023). Aktivitas fisik yang konsisten telah terbukti berkontribusi terhadap pencegahan dan pengelolaan penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, stroke, diabetes, dan beberapa jenis kanker. Selain itu, aktivitas fisik juga berpotensi mencegah hipertensi, menjaga berat badan yang sehat, serta meningkatkan kesehatan mental, kualitas hidup, dan kesejahteraan secara keseluruhan (WHO, 2023).

2. Klasifikasi Aktivitas Fisik

Menurut Kusumo (2020) terdapat tiga jenis klasifikasi aktivitas fisik, yaitu :

a. Aktivitas Ringan

Hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan atau ketahanan (endurance), contoh: berjalan kaki, menyapu lantai, mengepel, mencuci baju atau piring, dan mencuci kendaraan.

b. Aktivitas Sedang

Membutuhkan tenaga intens atau terus menerus, gerakan otot yang berirama atau kelenturan (flexibility), contoh: berlari kecil, tenis meja, berenang, bermain dengan hewan peliharaan, bersepeda, dan bermain musik.

c. Aktivitas Berat

Biasanya berhubungan dengan olahraga dan membutuhkan kekuatan (*strength*), membuat berkeringat, contoh : berlari, bermain sepak bola, aerobik, senam, bela diri (karate, taekwondo, pencak silat) dan outbond.

Untuk mencapai optimal dari aktivitas fisik, disarankan untuk mengikuti beberapa prinsip, yaitu kebaikan, kebenaran, keberimbangan, dan konsistensi. Melakukan aktivitas fisik dengan baik berarti melakukannya secara bertahap, termasuk melakukan pemanasan dan pendinginan atau peregangan. Prinsip kebenaran melibatkan pelaksanaan aktivitas dengan terukur, baik dari segi intensitas maupun durasinya. Disarankan agar aktivitas fisik dilakukan secara teratur, 3-5 kali dalam seminggu, untuk memaksimalkan manfaatnya.

3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik

Menurut Bontong & Luhulima (2024) terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi aktivitas fisik, yaitu:

- a. Gaya hidup memiliki dampak pada kemampuan seseorang dalam beraktivitas karena memengaruhi perilaku dan kebiasaan. Secara umum, atlet cenderung mengadopsi gaya hidup yang sehat, termasuk mengonsumsi nutrisi yang cukup, berlatih fisik secara teratur, dan menjaga pola tidur. Walaupun demikian, ada beberapa atlet yang tetap mempertahankan kebiasaan seperti mengonsumsi kopi atau merokok. Variasi dalam gaya hidup ini mempengaruhi perilaku dan kebiasaan masing-masing individu atlet.
- b. Proses penyakit bisa memengaruhi kemampuan seseorang dalam beraktivitas karena berpotensi mengganggu sistem tubuh. Sebagai contoh, seseorang yang mengalami patah tulang femur akan mengalami keterbatasan gerakan.
- c. Kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas juga bisa terpengaruh oleh budaya. Sebagai contoh, orang yang terbiasa melakukan perjalanan jauh mungkin memiliki kemampuan berjalan jauh dalam budaya mereka.
- d. Tingkat energi merupakan kecukupan energi dapat memberikan motivasi bagi seseorang untuk berpartisipasi dalam aktivitas dengan baik. Hal ini juga berlaku bagi atlet, dimana seorang atlet membutuhkan pasokan energi yang cukup untuk menjaga kesehatan tubuhnya agar tetap optimal. Kondisi kesehatan yang baik, bersama dengan keterampilan teknik dan taktik yang terlatih, merupakan faktor penting yang mendorong atlet untuk meraih prestasi yang tinggi.
- e. Kemampuan aktivitas bervariasi pada berbagai tahapan usia karena fungsi alat gerak berkembang seiring bertambahnya usia. Individu dewasa umumnya memiliki fungsi alat gerak yang lebih baik dibandingkan dengan individu lanjut usia.

4. Cara Mengukur Aktivitas Fisik

Pengukuran aktivitas fisik menggunakan instrumen pengumpulan data berupa kuesioner yang diperoleh dari hasil adaptasi pada jurnal internasional *The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C)* and Adolescents (PAQ- A) Manual dengan beberapa modifikasi karena disesuaikan dengan kondisi dan kebiasaan melakukan aktivitas fisik di Indonesia (Kowalski dkk., 2004). Kuesioner aktivitas fisik ini merupakan instrumen yang dilakukan dengan cara mengingat kegiatan yang dilakukan pada tujuh hari sebelumnya. Bentuk pertanyaan dalam kuesioner PAQ- A termasuk ke dalam *scaled response questions* (pertanyaan skala respon) yaitu bentuk pertanyaan yang menggunakan skala untuk mengukur dan mengetahui ringkasan aktivitas fisik umum dari responden terhadap pertanyaan-pertanyaan yang disediakan dalam kuesioner.

Dalam kuesioner ini, pernyataan skala respon ada pada 9 pertanyaan dan satu pertanyaan untuk mengidentifikasi siswa yang memiliki aktivitas yang tidak biasa dilakukan pada seminggu sebelumnya, tetapi ini tidak digunakan dalam bagian pengukuran skor pada aktivitas ringkasan. Skala ukur yang digunakan sebagai penilaian jawaban dalam kuesioner adalah skala likert. Tujuan menggunakan kuesioner ini adalah untuk mengukur tingkat variabel yang mungkin dianggap paling penting oleh responden yang nantinya dapat dijadikan bahan perbaikan dari bagian-bagian yang terpenting itu.

Dari kutipan diatas peneliti mengambil instrument pengambilan data berupa kuesioner *The Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A)*. Dalam mengukur tingkat aktivitas fisik peneliti menggunakan kuesioner *The Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A)* oleh Kowalski, K. C., Crocker, P.

R., & Donen, R. M. tahun 2004 yang telah di modifikasi dalam bahasa Indonesia. Selain modifikasi dalam bentuk tata bahasa dari bahasa Inggris menjadi bahasa Indonesia, peneliti juga mengubah beberapa item aktivitas seperti tenis meja, tenis lapangan, kasti, sepatu roda, tinju, sepak takraw, panahan, woodball, gateball, silat, taekwondo, dan karate.

Desi mengatakan (2016) bahwa perubahan atau penyesuaian dalam kuesioner disebabkan karena adanya perbedaan kondisi atau aktivitas jasmani / olahraga yang dilakukan antara negara Canada dan Indonesia. Perubahan aktivitas tersebut berdasarkan hasil observasi olahraga yang peneliti temui dimasyarakat Wates Kulon Progo. Selain itu peneliti membuat kolom khusus bila siswa melakukan olahraga atau aktivitas yang tidak tercantum dalam angket. Penggunaan kuesioner ini adalah dengan mengisikan pernyataan yang disediakan pada lembar kuesioner. Responden diminta untuk mengisikan pernyataan mengenai aktivitas fisik yang dilakukan sehari-hari dan intensitas waktu 7 hari yang lalu. Terdapat 9 butir item dalam kuesioner PAQ-A, yaitu sebagai berikut:

a. Item Soal Nomor 1 (Aktivitas waktu luang)

Item 1 ini responden memaparkan seberapa besar frekuensi olahraga atau aktivitas yang dilakukan dalam seminggu terakhir. Frekuensi tersebut berdasarkan banyak tidaknya aktivitas, mulai dari tidak pernah, kadang-kadang (1-2x per minggu), cukup sering (3-4x per minggu), sering (5-6x per minggu) dan sangat sering (lebih dari 7x per minggu). Terdapat 21 aktivitas yang pada item ini dan harus diisi semua, karena skor diperoleh dari jumlah skor seluruh aktivitas dibagi 21 yang berasal dari keseluruhan aktivitas termasuk lain-lain. Daftar Aktivitas dan Frekuensi Aktivitas (lampiran)

b. Item Soal Nomor 2

Pada item ini responden menjawab pertanyaan mengenai seberapa tinggi siswa bersikap aktif ketika pembelajaran penjas di sekolah dalam seminggu terakhir. Item ini mengklasifikasikan tingkat aktivitas ketika pembelajaran penjas menjadi 5 macam, yaitu (a) tidak ikut pelajaran Penjas/PJOK, (b) jarang aktif, (c) kadang-kadang aktif, (d) sering aktif, dan (e) sangat aktif. Skor diperoleh dari jawaban yang dipilih.

c. Item Soal Nomor 3

Pada item ini responden menjawab pertanyaan mengenai kebiasaan yang dilakukan siswa saat jam istirahat dalam seminggu terakhir. Item ini mengklasifikasi bentuk aktivitas menjadi 5 macam, yaitu (a) duduk-duduk (mengobrol, membaca, mengerjakan tugas sekolah, (b) berdiri atau berjalan-jalan, (c) kadang-kadang berlari atau bermain aktif, (d) sering berlari dan bermain aktif, dan (e) selalu berlari dan bermain aktif. Skor diperoleh dari jawaban yang dipilih.

d. Item Soal Nomor 4

Pada item ini responden menjawab pertanyaan mengenai seberapa sering olahraga (sampai berkeringat) yang dilakukan siswa setelah pulang sekolah dalam seminggu terakhir. Item ini mengklasifikasikan tingkat aktivitas menjadi 5 macam, yaitu (a) tidak pernah, (b) 1 kali minggu lalu, (c) 2 atau 3 kali minggu lalu, (d) 4 kali minggu lalu, dan 5 kali minggu lalu. Skor diperoleh dari jawaban yang dipilih.

e. Item Soal Nomor 5

Pada item ini responden menjawab pertanyaan mengenai seberapa sering olahraga (sampai berkeringat) yang dilakukan siswa pada sore hari dalam seminggu terakhir. Item ini mengklasifikasikan tingkat aktivitas menjadi 5 macam, yaitu

(a) tidak pernah, (b) 1 kali minggu lalu, (c) 2 atau 3 kali minggu lalu, (d) 4-5x kali minggu lalu, dan 6-7x kali minggu lalu. Skor diperoleh dari jawaban yang dipilih.

f. Item Soal Nomor 6

Pada Item Soal Nomor 6 Pada item ini responden menjawab pertanyaan mengenai seberapa banyak aktivitas atau olahraga (sampai berkeringat) yang dilakukan pada akhir pekan (sabtu dan minggu). Item ini mengklasifikasikan tingkat aktivitas menjadi 5 macam, yaitu (a) tidak pernah, (b) 1 kali, (c) 2 atau 3 kali, (d) 4 kali, dan 6 kali atau lebih. Skor diperoleh dari jawaban yang dipilih.

g. Item Soal Nomor 7

Pada item ini responden atau siswa memilih pernyataan yang paling menggambarkan siswa selama 7 hari terakhir. Dalam item ini siswa diharuskan teliti dalam memilih pernyataan yang sesuai, yaitu sebagai berikut:

- 1) Semua atau hampir seluruh waktu luang saya gunakan untuk melakukan aktivitas yang memerlukan sedikit usaha fisik (bersantai).
- 2) Saya kadang-kadang (1 - 2 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik (berolahraga, berlari, berenang, bersepeda, senam, dan lain-lain).
- 3) Saya sering (3 - 4 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik di waktu luang.
- 4) Saya lebih sering (5 - 6 kali seminggu) melakukan aktivitas fisik di waktu luang.
- 5) Saya sangat sering (lebih dari 7 kali) melakukan aktivitas fisik di waktu luang. Skor diperoleh dari jawaban yang dipilih siswa.

h. Item Soal Nomor 8

Pada item ini responden atau siswa memilih pernyataan tentang seberapa sering melakukan aktivitas fisik (misal olahraga, senam, bersepeda) mulai dari hari senin sampai hari minggu pada 1 minggu terakhir. Item ini mengklasifikasikan tingkat

aktivitas menjadi 5 yaitu: (a) tidak melakukan, (b) sedikit, (c) agak banyak, (d) sering, dan (e) sangat sering.

i. Item Soal Nomor 9

Pada item ini responden atau siswa memilih jawaban “ya” atau “tidak”. Pertanyaan pada item ini adalah apakah terdapat hal yang membuat responden tidak dapat melakukan aktivitas seperti biasanya. Item soal no 9 tidak memiliki skor dan tidak digunakan untuk mencari tingkat aktivitas dalam seminggu namun tetap dicantumkan sebagai acuan peneliti untuk mengetahui kondisi responden dalam seminggu terakhir.

Tabel. 1 Penilaian Pengisian Kuesioner PAQ-A

No	Soal	Pilihan Jawaban	Nilai	Total Nilai
1	Soal nomor 1 terdapat 17 Aktivitas/Olahraga	Tidak Pernah	1	Total nilai dibagi 17
		Kadang-kadang	2	
		Cukup Sering	3	
		Sering	4	
		Sangat Sering	5	
2	soal pilihan ganda nomor 2-8	Jawaban A	1	Jumlah total nilai dari soal no 2-8
		Jawaban B	2	
		Jawaban C	3	
		Jawaban D	4	
		Jawaban E	5	
3	Soal nomor 9 tidak diberi nilai	-	-	Total keseluruhan nilai dibagi 8

Data hasil pengisian koesioner PAQ-A kemudian dikatagorikan menjadi aktivitas ringan jika total skor $< 1,8$, Aktivitas sedang jika $1,8 \leq \text{total skor} \leq 3,04$ dan aktivitas berat jika total skor $> 3,04$ (Kowalski dkk., 2004).

B. Obesitas Remaja Putri

1. Definisi Obesitas remaja putri

Masa remaja juga merupakan fase peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Pada tahap ini, perubahan penting dalam aspek kognitif, emosional individu. Remaja sering kali diidentifikasi sebagai individu yang berusia antara 10 hingga 19 tahun (Mayasari, Febriyanti dan Primadevi, 2021). Pertumbuhan dan perkembangan seorang remaja merujuk pada masa pubertas. Pubertas adalah fase di mana organ-organ reproduksi dan fungsinya mengalami pertumbuhan dan kematangan. Karena itu, masa remaja telah termasuk dalam kategori usia reproduktif. Pentingnya masa remaja tercermin dalam peran mereka dalam pembangunan masa depan suatu bangsa, karena mereka akan menjadi kontributor utama dalam proses tersebut saat dewasa. Oleh sebab itu waktu yang krusial untuk membentuk karakter yang baik, mengingat masa remaja merupakan fase yang rentan terhadap perubahan dalam pencarian identitas dan jati diri (Bontong & Luhulima, 2024).

Menurut *World Health Organization* (2022), obesitas atau kegemukan adalah keadaan medis dimana tubuh mengakumulasi lemak secara berlebihan yang dapat memiliki dampak negatif pada kesehatan. Kondisi ini dapat mengurangi harapan hidup dan meningkatkan risiko terhadap berbagai masalah kesehatan (WHO, 2022). Obesitas bisa dijelaskan sebagai kondisi dimana jumlah lemak dalam tubuh seseorang, jika dibandingkan dengan berat badan keseluruhan, melebihi tingkat yang dianggap normal. Ini juga bisa diartikan sebagai keadaan di mana terjadi penimbunan lemak tubuh, sehingga melewati batas normal (Septiyanti dan

Seniwati, 2020). Obesitas adalah suatu penyakit serius yang dapat memicu masalah emosional dan sosial. Seseorang disebut obesitas apabila kelebihan berat badan mencapai lebih 20% dari berat normal (Cintari et al., 2020; Wulansari et al., 2020).

2. Pengukuran Obesitas

Untuk menentukan keberadaan obesitas, biasanya digunakan kriteria yang mengandalkan pengukuran antropometri. Salah satu metode yang sering digunakan adalah membandingkan berat badan dengan tinggi badan (BB/TB). Pengukuran lemak subkutan bisa dilakukan dengan mengukur ketebalan lipatan kulit (TLK). Pengukuran obesitas juga dapat dilakukan dengan indeks massa tubuh (IMT) dengan rumus Berat Badan (kg) / (Tinggi Badan (m))² dimana katagori obesitas (Sumbono, 2021).

- a. Obesitas, jika $IMT > 24,8 \text{ kg/M}^2$
- b. Tidak obesitas, jika $IMT \leq 24,8 \text{ kg/M}^2$

3. Faktor Penyebab Obesitas

Faktor penyebab obesitas pada remaja, yaitu sebagai berikut:

- a. Perilaku remaja

Perilaku remaja menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya obesitas.

Perilaku yang dimaksud yaitu:

- 1) Konsumsi *Fast Food* dan Makanan Tinggi Kalori

Konsumsi makanan cepat saji >3 kali seminggu berisiko tinggi terjadinya obesitas pada remaja. Konsumsi makanan rendah serat yaitu kurang konsumsi buah dan sayur dan konsumsi minuman bersoda dan manis berlebihan (Hanum, 2023). Menurut Saraswati dkk., (2021) obesitas pada remaja bisa dipicu oleh pola makan yang berlebihan, dimana terjadi ketidakseimbangan antara asupan kalori dan

pembakaran kalori. Konsumsi makanan berlebihan, terutama dari makanan instan, minuman soda, serta burger, pizza, dan hotdog, dapat menimbulkan risiko obesitas.

2) Kurangnya aktivitas fisik

Menurut Hanum (2023), kebiasaan rebahan dimana minim aktivitas fisik, menghabiskan waktu dengan gawai (*gadget*) dan menonton televisi serta kurang olahraga yaitu kurangnya kesempatan, waktu, atau minat dalam kegiatan olahraga fisik menjadi faktor penyebab obesitas pada remaja. Menurut Saraswati dkk., (2021). Kurangnya aktivitas fisik dari masa anak-anak hingga lanjut usia dapat memiliki konsekuensi yang signifikan bagi kesehatan sepanjang hidup. Kelebihan berat badan saat anak-anak dapat meningkatkan risiko kegemukan pada masa dewasa. Kegemukan dianggap sebagai masalah yang disebabkan oleh banyak faktor dan memiliki dimensi yang sangat kompleks, tidak hanya terbatas pada kelompok sosial ekonomi yang tinggi, tetapi terjadi pada kelompok rendah.

Penelitian Zachary dkk., (2020) perubahan perilaku makan dan aktivitas fisik tampaknya ada korelasi antara peningkatan waktu yang dihabiskan di rumah dan perubahan kebiasaan makan dan olahraga. Hal ini mencakup kecenderungan mengonsumsi makanan tidak sehat, peningkatan frekuensi makan dan konsumsi camilan, penurunan aktivitas fisik sebesar 38,0%, dan peningkatan aktivitas duduk sebesar 28,6%. Selama masa karantina dua bulan, beberapa orang melaporkan kenaikan berat badan lima hingga sepuluh kg lebih banyak dibandingkan sebelum wabah COVID-19 selama dua bulan masa karantina.

b. Lingkungan

Lingkungan sosial seperti dukungan keluarga, teman sebaya, dan kebijakan sekolah, juga mempengaruhi perilaku sehat atau tidak sehat pada remaja.

Lingkungan keluarga. Keluarga yang mengutamakan pola makan sehat dan rutin beraktivitas fisik cenderung menularkan kebiasaan ini kepada anak-anak mereka. Sebaliknya, keluarga yang memiliki pola makan tidak sehat dan kurang aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko obesitas pada anak-anak mereka. Selain itu, dukungan emosional dan sosial dari keluarga juga penting dalam membantu remaja mengatasi tantangan yang berkaitan dengan berat badan dan kebiasaan hidup sehat (Hanani, Badrah dan Noviasy, 2021). Penelitian Hendricks dkk., (2022) menunjukkan faktor orang tua memiliki peranan yang penting dalam mencegah terjadinya obesitas pada remaja.

Sekolah juga memiliki peran penting dalam mendukung kebiasaan makan sehat dan aktivitas fisik di kalangan remaja. Kebijakan sekolah yang mendukung penyediaan makanan sehat di kantin dan waktu yang cukup untuk olahraga dapat membantu mengurangi risiko obesitas. Program edukasi kesehatan yang mengajarkan pentingnya gizi seimbang dan aktivitas fisik juga dapat membantu remaja membuat pilihan yang lebih sehat. Lingkungan sekolah yang mendukung juga dapat menciptakan budaya yang mendorong siswa untuk aktif secara fisik dan menghindari kebiasaan makan yang tidak sehat (Hanani, Badrah dan Noviasy, 2021). Penelitian Fitriana dan Krianto (2025) menunjukkan kantin sekolah yang menjual makanan tinggi kalori, lemak, dan gula serta minimnya pilihan makanan sehat yang diperparah dengan mudahnya akses ke penjual makanan cepat saji di sekitar sekolah dapat menyebabkan obesitas pada remaja. Selain itu pengaruh teman sebaya untuk membeli jajan tidak sehat serta budaya konsumsi makanan ringan berkalori tinggi saat berkumpul. Keterbatasan sekolah memiliki sarana dan

prasarana untuk olahraga atau aktivitas fisik yang kurang memadai, membuat siswa lebih memilih *sedentary lifestyle* selama di sekolah

Komunitas juga memiliki peran penting dalam mendukung kebiasaan hidup sehat di kalangan remaja. Lingkungan yang menyediakan fasilitas untuk berolahraga, seperti taman, jalur sepeda, dan pusat kebugaran, dapat mendorong remaja untuk lebih aktif secara fisik. Program komunitas yang mempromosikan gaya hidup sehat dan menyediakan akses ke makanan sehat juga dapat membantu mengurangi risiko obesitas. Dukungan dari teman sebaya juga penting, karena remaja cenderung terpengaruh oleh kebiasaan dan perilaku teman-teman mereka. Penelitian yang dilakukan oleh Roro, Ayu dan Suminar (2022), menunjukkan faktor lingkungan memiliki peranan yang penting pada remaja penyebab terjadinya obesitas. Penelitian Sujani dkk., (2024) menunjukkan penyebab remaja putri yang ditemukan memiliki status gizi berlebihan hingga mencapai obesitas disebabkan oleh banyak faktor, antara lain pengaruh teman sebaya, panutan orang tua, ketersediaan makanan, preferensi makanan, biaya, kemudahan, kepercayaan pribadi, budaya, media massa, dan citra tubuh

c. Faktor Genetik

Salah satu faktor penyebab obesitas adalah usia. Obesitas terjadi karena adanya kelebihan lemak dalam tubuh, Seiring bertambahnya usia, tingkat metabolisme tubuh cenderung melambat, yang dapat mengakibatkan penumpukan lemak. Selanjutnya, peran jenis kelamin juga memiliki dampak yang signifikan dalam perkembangan obesitas. Wanita memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk mengalami obesitas daripada pria. Perbedaan ini terkait dengan tingkat metabolisme yang lebih lama pada wanita. Basal metabolic rate pada wanita

umumnya 10% lebih rendah daripada pada pria, yang memengaruhi kemampuan tubuh untuk membakar kalori secara efisien. Selain itu, kegemukan pada orangtua, yang dikenal sebagai parental fatness, juga memiliki dampak besar terhadap kejadian obesitas pada anak. Faktor genetik memainkan peran yang penting dalam menentukan berat badan, indeks massa tubuh (IMT). Jika salah satu atau kedua orangtua mengalami obesitas, kemungkinan besar anak juga akan mengalami kelebihan berat badan, dengan tingkat mencapai 40-50%. Apabila kedua orangtua mengalami obesitas, risiko obesitas pada anak meningkat menjadi sekitar 70-80%. Faktor genetik menjadi faktor kunci dalam peningkatan berat badan di tingkat keluarga (Saraswati dkk., 2021).

4. Dampak Obesitas

Hasil penelitian Paramita dkk., (2023) remaja yang mengalami obesitas seringkali menghadapi stigmatisasi di masyarakat terkait penampilan mereka yang memiliki berat badan yang berlebihan. Situasi ini dapat memiliki efek buruk pada kesejahteraan psikologis dan sosial mereka, termasuk risiko depresi akibat perasaan terisolasi secara sosial yang sering terjadi.

a. Dampak Kesehatan

Jika tidak ditangani secara efektif, obesitas dapat memiliki konsekuensi serius pada kesehatan di masa depan seseorang. Situasi ini bisa menurunkan kualitas hidup dan meningkatkan pengeluaran kesehatan karena obesitas dapat memicu berbagai penyakit mematikan. Penyakit-penyakit tersebut meliputi masalah kardiovaskular seperti penyakit jantung, stroke, hipertensi, diabetes melitus, kanker, dan obesitas bahkan dapat menyebabkan kematian dini atau pada usia muda.

b. Dampak Psikologis

Obesitas juga memberikan dampak buruk pada kesehatan mental, menghasilkan gangguan psikologis seperti penurunan harga diri dan depresi pada individu yang terkena dampaknya. Anak-anak atau individu yang mengalami obesitas sering kali menjadi sasaran ejekan atau pelecehan verbal, yang dapat menyebabkan perasaan putus asa dan penurunan harga diri yang signifikan.

c. Dampak Spiritual

Meskipun tidak langsung berkaitan dengan dimensi kesehatan konvensional, obesitas juga dapat memberikan dampak pada aspek spiritual individu yang terkena dampaknya. Individu yang menghadapi kesulitan dalam mengatasi masalah kesehatan kronis yang serius mungkin merasakan perasaan putus asa dan kehilangan harapan, yang menciptakan tantangan spiritual dalam menghadapi kondisi kesehatan yang sulit.

5. Pencegahan Obesitas Pencegahan

Pencegahan obesitas merupakan hal penting dalam upaya menjaga kesehatan masyarakat. Berdasarkan hasil penelitian Fatmawati dkk., (2022) beberapa langkah pencegahan obesitas yang dapat dilakukan antara lain:

- a. Promosi Pola Makan Sehat: Mendorong peningkatan konsumsi makanan bergizi serta mengurangi asupan makanan instan yang banyak lemak dan kalori.
- b. Aktivitas Fisik: Mendorong siswa untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan olahraga atau aktivitas fisik lainnya.

C. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas

Aktivitas fisik merujuk pada segala bentuk gerakan yang dilakukan oleh manusia, yang melibatkan sekelompok otot untuk melakukan pergerakan. Dengan

berpartisipasi dalam aktivitas fisik, seseorang dapat mengalami berbagai macam gerakan, meningkatkan kebugaran jasmani, serta memahami diri sendiri dan lingkungannya. Aktivitas fisik juga dapat membantu mencegah kegemukan, karena kurangnya aktivitas fisik dapat menjadi faktor risiko untuk kegemukan. Individu yang kurang aktif fisik lebih berisiko mengalami masalah kegemukan. Beraktivitas fisik memiliki manfaat kesehatan yang signifikan, menyediakan outlet untuk hobi, dapat digunakan sebagai cara untuk melepaskan energi berlebih meningkatkan pengalaman gerak, dan membantu membakar lemak dalam tubuh (Bontong & Luhulima, 2024).

Berdasarkan hasil penelitian Glinkowska dan Glinkowski (2018); Restuastuti dkk., (2019); Yuliana dan Winarno (2020) remaja seringkali kurang aktif secara fisik, seperti memiliki kecenderungan untuk tidak berpartisipasi dalam kegiatan olahraga, lebih memilih untuk menonton TV, bermain gadget, duduk, tidur, dan belajar. Hubungan antara tingkat aktivitas fisik yang bisa dikategorikan sebagai ringan, kurang, dan rendah dengan kejadian obesitas pada remaja dapat disimpulkan dari hasil penelitian ini. Kurangnya aktivitas fisik dalam kategori-kategori tersebut mengakibatkan penggunaan kalori yang berkurang, sehingga jumlah kalori yang digunakan lebih sedikit dari jumlah kalori yang dikonsumsi. Ini dapat menyebabkan kelebihan kalori dan penumpukan lemak dalam tubuh, yang pada akhirnya dapat memicu obesitas pada individu tersebut.

D. Rangkuman Hasil Penelitian Sebelumnya

Tabel 2. Rangkuman Hasil Penelitian Sebelumnya

No	Penulis dan Tahun	Judul	Metode	Analisis data	Hasil Penelitian
1	I Gusti Ananda Bayu Wibisono, Decky Candra Irawan, Muhammad Zainuddin Aziz Tahun 2024	Hubungan aktivitas fisik terhadap prevalensi overweight pada siswa SMP Muhammadiyah 10 Sidoarjo	Jenis penelitian korelasional diterapkan dalam penelitian ini dengan keseluruhan populasi dipakai menjadi sampel yang berjumlah 128 siswa dengan keterangan 61 laki-laki dan 67 perempuan. Variabel bebas yaitu aktivitas fisik dan variabel terikat prevalensi overweight pada siswa SMP	uji chi-square	Hasil analisis uji chi-square diperoleh kesimpulan bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan pada aktivitas fisik terhadap prevalensi overweight pada siswa SMP Muhammadiyah 10 Sidoarjo karena p value menunjukkan sebesar 0,970 > 0,05.
2	Amara Cantika Septionona, Wahyuningsih Triana Nugraheni, Wahyu Tri Ningsih Tahun 2024	Hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP N 6 Tuban	Desain yang digunakan untuk penelitian ini adalah korelasional dengan pendekatan cross sectional. Penelitian ini populasinya adalah seluruh siswa kelas VIII di SMP N 6 Tuban tahun ajaran 2023/2024 yang	Uji spearman rank	Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruhnya remaja memiliki tingkat aktivitas fisik rendah dengan sebagian besar remaja memiliki berat badan normal serta sebagian kecil mengalami berat badan berlebih dan obesitas tingkat I. Dari hasil uji spearman rank, didapatkan p-

No	Penulis dan Tahun	Judul	Metode	Analisis data	Hasil Penelitian
			berjumlah 256 siswa. Besar sampel adalah 150 siswa menggunakan teknik Quota Sampling. Variabel bebas yaitu aktivitas fisik dan variabel terikat kejadian obesitas pada remaja		value = 0,001 dengan korelasi koefisien -0,459 artinya, terdapat hubungan anatara aktivitas dengan tingkat hubungan yang cukup antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP N 6 Tuban
3	Syaifallah Aziz, Yoga Pramana, Sukarni Tahun 2023	Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMAN 1 Singkawang	Penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Jumlah sampel penelitian sebesar 245 siswa SMAN 1 Singkawang yang dipilih menggunakan cara consecutive sampling. Variabel bebas yaitu aktivitas fisik dan variabel terikat kejadian obesitas pada remaja	uji Chi-square	Hasil penelitian dari 245 orang responden diperoleh sebanyak 69.8% tidak mengalami obesitas, dan 30,2% responden mengalami obesitas. Sebesar 58.4% melakukan aktivitas fisik dalam kategori ringan. Uji bivariat menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja nilai $p = 0,028$
4	Nabawiyah Arneliwati Yesi Hasneli Tahun 2023 (Nabawiyah, Arneliwati and Hasneli, 2023)	Hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 6 Mandau	Desain deskriptif kuantitatif dan pendekatan cross sectional. Sampel penelitian adalah 199	Uji chi-square.	Hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara hubungan tingkat aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada

No	Penulis dan Tahun	Judul	Metode	Analisis data	Hasil Penelitian
			responden yang diambil berdasarkan kriteria inklusi menggunakan teknik stratified random sampling. Variabel bebas yaitu tingkat aktivitas fisik dan variabel terikat kejadian obesitas pada remaja		remaja dengan p value (0,000) < alpha (0,05).
5	Bela Aprilia Sembiring, Naomi Nisari Rosdewi, Hesti Yuningrum Tahun 2022 (Sembiring, Rosdewi and Yuningrum, 2022)	Hubungan aktivitas fisik dengan obesitas pada remaja di SMA Swasta Cerdas Bangsa Kecamatan Deli Tua Kabupaten Deli Serdang Medan.	Jenis penelitian yaitu cross sectional dengan teknik stratified random sampling. Jumlah. Variabel bebas yaitu aktivitas fisik dan variabel terikat kejadian obesitas pada remaja	uji fisher exact	Analisis data yaitu univariat dan bivariat menggunakan uji fisher exact. Hasil univariat menunjukkan aktivitas fisik rendah sebanyak 47 orang (40,9%) dan obesitas 31 orang (27,0%). Hasil bivariat menunjukkan bahwa hubungan aktivitas fisik dengan obesitas pada remaja diperoleh nilai p-value 0,021.