

BAB V

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Kondisi Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Penebel yang terletak di Jalan Batukaru, Banjar Penatahan Kelod, Desa Penatahan, Kecamatan Penebel, Kabupaten Tabanan. Sekolah ini mengimplementasikan Kurikulum Merdeka. Fasilitas yang tersedia di sekolah meliputi satu ruang laboratorium, satu ruang perpustakaan, satu ruang UKS dan satu ruang tata usaha. Secara resmi, sekolah ini didirikan berdasarkan Surat Keputusan Nomor 9472101 tertanggal 9 November 1983. Meskipun demikian, tercatat bahwa izin operasionalnya dikeluarkan pada tanggal 1 Januari 1910. SMP Negeri 2 Penebel berdiri di atas lahan seluas 10.300 meter persegi dan telah memperoleh akreditasi dengan predikat A. Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Penebel terdapat ruang Unit Kesehatan Sekolah (UKS). Ruang ini UKS disediakan untuk siswi yang sedang mengalami sakit. Aktivitas olahraga disekolah yang dilakukan siswi di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Penebel yaitu lari, basket, dan bermain bulu tangkis, menari, ekstra tabuh dan banyak ekstra lain yang melatih aktifitas fisik siswa dan siswi. Selain hal tersebut, pada ekstra PMR (Palang Merah Remaja) juga terdapat penyuluhan tentang kesehatan remaja khususnya tentang obesitas, sehingga siswa dan siswi di Sekolah Menengah Negeri 2 Penebel mengetahui bahaya obesitas pada remaja.

2. Hasil Analisis Univariat

a. Karakteristik subjek penelitian, Aktivitas fisik, dan kejadian obesitas

Hasil pengukuran karakteristik pada remaja putri di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Penebel, karakteristik pada remaja putri semua berusia 14 tahun dengan berat badan rata-rata 52,98 kg serta tinggi badan rata-rata 154,56 cm. Untuk lebih jelas, data ditampilkan pada tabel 4.

Tabel 4
Distribusi Frekuensi karakteristik Pada Remaja Putri Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Penebel

Karakteristik	N	Mean	Min	mak	SD
Usia	46	14	14	14	0
Berat badan	46	52,98	36	85	13
Tinggi Badan	46	154.56	147	166	5.15

b. Aktivitas fisik remaja putri

Hasil pengukuran aktifitas fisik pada remaja putri di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Penebel dengan mayoritas aktivitas fisik ringan sebanyak 34 responden dengan persentase 73,9%. Untuk lebih jelas, data ditampilkan pada tabel 5.

Tabel 5
Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Pada Remaja Putri Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Penebel

Aktifitas fisik	Frekuensi	Persentase
Aktivitas ringan	34	74
Aktivitas sedang	10	21.7
Aktivitas berat	2	4.3
Total	46	100

c. Kejadian obesitas remaja putri

Hasil pengukuran kejadian obesitas pada remaja putri di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Penebel dengan mayoritas tidak obesitas sebanyak 31 responden dengan persentase 67,4 %. Untuk lebih jelas, data ditampilkan pada tabel 6

Tabel 6
Distribusi Frekuensi Kejadian Obesitas Pada Remaja Putri Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Penebel

Kejadian obesitas	Frekuensi	Persentase
Obesitas	15	32.6
Tidak obesitas	31	67.4
Total	46	100

3. Analisis Bivariat

Hasil analisis hubungan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja putri di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Penebel dengan Uji *Spearman's rho*. Uji *Spearman's rho* $p < 0,05$ dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

		Kejadian Obesitas						Nilai P
		Obesitas		Tidak obesitas		Total		
		f	%	f	%	f	%	
Aktifitas fisik	Ringan	14	41.2	20	58.8	34	100	0.036
	Sedang	1	10	9	90	10	100	
	Berat	0	0	2	100	2	100	

Tabel 7 menunjukan hasil aktifitas fisik ringan dengan tidak obesitas terbanyak yaitu 20 responden dengan persentase 58,8% namun didapatkan juga yang aktifitas fisik ringan dengan obesitas sebanyak 14 responden dengan persentase 41,2%. Hasil uji *Spearman's rho* didapatkan nilai $p = 0,036$. Berarti ada hubungan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja putri di Sekolah

Menengah Pertama Negeri 2 Penebel.

B. Pembahasan

1. Aktifitas fisik pada remaja putri di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Penebel

Hasil penelitian menunjukkan aktifitas fisik pada remaja putri di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Penebel dengan mayoritas aktivitas fisik ringan sebanyak 34 responden dengan persentase 73,9%. Hal tersebut menunjukkan remaja putri sebagian besar aktifitas fisik ringan namun ditemukan juga aktifitas sedang serta tidak dominan aktifitas berat. Hasil penelitian remaja dengan mayoritas aktivitas fisik ringan sama dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Septionona dkk., (2024), menunjukkan seluruh remaja mempunyai aktivitas fisik ringan sebanyak 150 remaja (100%). Penelitian juga dilakukan oleh Wanno dkk., (2023), menunjukkan karakteristik responden berdasarkan tingkat aktivitas fisik melalui pengukuran menggunakan kuesioner PAQ-A. Sebanyak 35 orang responden melakukan aktivitas ringan, responden yang melakukan aktivitas sedang sebanyak 24 orang dan 2 orang responden yang melakukan aktivitas berat.

Aktivitas fisik yang aktif menjadi bagian penting yang berperan dalam kesehatan, pemecahan lemak pada jaringan adiposa dan penurunan berat badan. Menurut Herliana dkk., (2019) aktivitas fisik membuat tubuh menggunakan energi cadangan yang tersimpan proses penurunan berat badan, mencegah terjadinya penyakit kurang gerak (Hypokinetic) dan mencegah terjadinya kejadian obesitas. Individu dengan aktivitas fisik yang minim akan mengakibatkan terjadinya perlambatan metabolisme dalam tubuh, sehingga semakin sedikit melakukan

pergerakan maka semakin sedikit pula kalori yang dibakar dan kalori akan lebih banyak disimpan didalam tubuh sehingga menyebabkan terjadinya kejadian obesitas (Aziz dkk., 2023).

Aktivitas fisik ringan akan mempermudah terbentuknya penimbunan lemak tubuh. Proses munculnya lemak di sekitar badan berlangsung perlahan, serta sering tidak disadari. Orang dengan obesitas menghabiskan lebih banyak energi untuk aktivitas fisik, tetapi dapat menunjukkan lebih sedikit aktivitas karena berat tubuh yang lebih besar, terutama aktivitas yang ringan. Sebagian aspek penentu peningkatan berat badan pada anak- anak dan remaja tidak hanya kebiasaan konsumsi makanan yang cenderung tinggi lemak serta kurang serat dan juga minimnya aktivitas fisik (Sembiring dkk., 2022). Didukung oleh penelitian Nabawiyah dkk., (2023), remaja yang menikmati waktu istirahat untuk membeli jajanan disekolah, remaja juga menghabiskan waktu istirahat dengan duduk-duduk dan mengobrol dengan teman. Sebagian besar remaja saat diluar jam sekolah menghabiskan waktu dengan menonton televisi, bermain game maupun belajar.

Menurut asumsi peneliti kecenderungan kurangnya aktivitas fisik disebabkan karena kemajuan teknologi masa kini yang membuat remaja lebih sering menghabiskan waktu dengan duduk berjam-jam memainkan handphone, main komputer, dan juga menonton televisi sehingga kurang dalam melakukan olahraga atau aktivitas lainnya. Remaja lebih memilih untuk bermain game dengan berdiam diri dari pada melakukan olah raga saat waktu senggangnya, dan hampir seluruhnya remaja memilih diantar menggunakan kendaraan seperti kendaraan bermotor oleh orang tuanya atau menggunakan kendaraan umum seperti angkot dari pada

menggunakan sepeda gayuh sendiri.

C. Kejadian obesitas pada remaja putri di Sekolah Menengah Pertama Negeri

2 Penebel.

Hasil penelitian menunjukkan kejadian obesitas pada remaja putri di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Penebel dengan mayoritas tidak obesitas sebanyak 31 responden dengan persentase 67,4%. Hal tersebut menunjukkan sebagian besar remaja putri tidak obesitas namun masih ditemukan sebagian kecil mengalami obesitas. Hasil penelitian remaja yang mayoritas tidak obesitas sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Aziz dkk., (2023), menunjukkan hasil penelitian status obesitas diketahui sebesar 69.8% siswa dengan status tidak obesitas. Penelitian juga dilakukan oleh Septionona dkk., (2024), menunjukkan hasil remaja di SMP N 6 Tuban sebagian besar tidak mengalami obesitas sebanyak 62%. Penelitian juga dilakukan oleh Irianti dkk., (2023), menunjukkan hasil remaja dengan mayoritas kejadian normal sebanyak 44.3%. Penelitian Sripayuni et al., (2023) menunjukkan dari 68 responden didapatkan sebagian besar yaitu sebanyak 41 orang (60,3%) memiliki IMT yang normal.

Obesitas cenderung berkaitan dengan gaya hidup seperti mengkonsumsi makanan yang tidak berserat seperti fast food yang umumnya memiliki kalori tinggi tetapi sedikit mengonsumsi sayuran dan makanan sehat lainnya, sehingga kelebihan energi yang masuk akan disimpan dalam bentuk lemak. Kebiasaan memakan makanan seperti ini dengan jadwal makanan yang juga tidak sesuai menyebabkan berbagai masalah seperti kegemukan, gizi lebih, dan memicu terjadinya penyakit (Hanani, dkk., 2021). Didukung oleh penelitian Adelita (2020), menyampaikan

informasi yang Anda sampaikan menjelaskan bahwa obesitas disebabkan oleh ketidakseimbangan antara asupan energi yang tinggi dan pengeluaran energi yang rendah. Konsumsi makanan tinggi energi dan lemak, kurangnya aktivitas fisik, serta faktor genetik merupakan faktor-faktor penyebab obesitas pada remaja. Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan tubuh tidak menggunakan energi yang tersimpan, sehingga jika terjadi asupan energi berlebihan tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup, hal ini dapat menyebabkan obesitas.

Penelitian ini menunjukkan sebagian besar remaja di SMP N 2 Penebel tidak mengalami obesitas dan tidak mengalami berat badan kurang, dimana penyebab obesitas bersifat multifaktorial, yang artinya bukan hanya karena faktor aktivitas fisik saja, tetapi juga memiliki banyak faktor seperti energi yang didapatkan melalui makanan, karena remaja di SMP N 2 Penebel mereka sering mendapat edukasi tentang gizi seimbang melalui mata pelajaran PJOK yang diberikan 1 minggu sekali, maupun melalui penyuluhan yang dilakukan oleh puskesmas terdekat minimal 1 tahun sekali, oleh karena itu meskipun seluruhnya remaja di SMP N 2 Penebel memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah sebagian besar dari mereka tetap memiliki berat badan normal. Adapun sebagian kecil remaja yang memiliki berat badan kurang, dan obesitas, dikarenakan mereka kurang memperhatikan dan menerapkan ilmu yang mereka dapatkan melalui edukasi yang telah diberikan, dan adapun faktor lainnya seperti faktor genetik

D. Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Putri Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Penebel

Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan aktifitas fisik dengan kejadian

obesitas pada remaja putri di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Penebel. Hasil penelitian menunjukkan semakin baik aktifitas fisik yang dilakukan remaja akan menurunkan kejadian obesitas yang akan dialami. Hasil penelitian ini dimana ditemukan ada hubungan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja putri sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Aziz dkk., (2023), menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja. Penelitian juga dilakukan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 6 Tuban menunjukkan ada hubungan yang cukup antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja (Septionona, Nugraheni dan Ningsih, 2024). Penelitian juga dilakukan oleh Sembiring dkk., (2022), menunjukkan hasil ada hubungan aktivitas fisik dengan obesitas pada remaja di SMA Swasta Cerdas Bangsa Kecamatan Deli Tua Kabupaten Deli Serdang Medan.

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.

Menurut asumsi peneliti adanya hubungan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja putri di Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Penebel, sedangkan didapatkan aktivitas fisik yang ringan dengan tidak obesitas hal tersebut disebabkan karena remaja mengalami metabolisme yang tinggi dimana kondisi di mana tubuh Anda membakar kalori dan mengubah makanan menjadi energi dengan sangat cepat hal tersebut yang membuat remaja putri tidak mengalami obesitas.

E. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki keterbatasan dikarenakan adanya keterbatasan pada penulis. Kelemahan tersebut diantaranya adalah:

1. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini hanya diambil di SMP N 2 Penebel, sehingga hasil yang didapat mungkin akan menimbulkan perbedaan apabila dilakukan pada tempat yang berbeda.

2. Penelitian ini pengambilan sampel yang tidak merata karena sampel diambil secara *random* dan murid kelas IX tidak bisa ikut dalam penelitian
3. Penelitian ini menggunakan timbangan yang belum dilakukan kalibrasi sehingga peneliti selanjutnya bisa menggunakan timbangan yang dikalibrasi.
4. Metode penelitian menggunakan *observasional analitik* dengan pendekatan *cross sectional* yang penelitian dilakukan sekali saja yang tentunya perlu dilakukan penelitian eksperimen dalam melihat seberapa besar aktifitas fisik remaja.