

## HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS OBESITAS PADA SISWA PUTRI KELAS 1 DI SMA NEGERI 1 MELONGUANE

### RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITY WITH OBESITY STATUS IN 1<sup>ST</sup> GRADE GIRLS AT 1<sup>ST</sup> STATE HIGH SCHOOL MELONGUANE

<sup>1</sup>Adrianus H Aatjin, <sup>2</sup>Melky Pangemanan, <sup>3</sup>Agusteivie Telew

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Manado, Manado, Indonesia

Correspondence Author: Melky Pangemanan; [melkypangemanan@unima.ac.id](mailto:melkypangemanan@unima.ac.id)

Article Received: 1 Maret 2021; Accepted: 3 April 2021; Published: 30 Juni 2021

#### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mencari secara umum apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status obesitas pada siswa putri kelas 1 di SMA Negeri I Melonguane, Penelitian ini juga merupakan penelitian korelasional dengan pendekatan secara Cross Sectional Studi. Populasi yaitu seluruh siswa putri kelas 1 yang ada di SMA Negeri I Melonguane sebanyak 72 orang dengan menggunakan total sampling. Uji statistik yang di gunakan adalah uji Chi-Square dengan tingkat kepercayaan 95% dan tingkat kesalahan 0,05%. Hasil penelitian berdasarkan uji Chi-Square menunjukkan bahwa nilai P pada variabel yaitu jika  $r$  di hitung  $>r_2$  (0,05) maka dinyatakan ada hubungan antara dua variabel namun sebaliknya  $r$  di hitung  $<r_2$  (0,05) maka dua variabel tersebut dinyatakan tidak ada hubungan. Hasil uji korelasi Chi-Square menunjukkan 0,025 yang berarti tingkat hubungan lebih kuat. Setelah dilakukan penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi semua siswa yang menjadi responden dalam penelitian ini dan juga seluruh siswa yang ada di lingkungan sekolah SMA Negeri 1 Melonguane.

**Kata Kunci:** Hubungan antara Aktivitas Fisik, Status Obesitas

*This study aims to find in general whether there is a relationship between physical activity and obesity status in female students of grade 1 at SMA Negeri I Melonguane. This study is also a correlational study with a Cross Sectional Study approach. The population was all 72 female students of grade 1 in SMA Negeri I Melonguane using total sampling. The statistical test used is the Chi-Square test with a confidence level of 95% and an error rate of 0.05%. The results of the study based on the Chi-Square test show that the P value in the variable, namely if  $r$  is calculated  $>r_2$  (0.05), it is stated that there is a relationship between the two variables, but on the contrary,  $r$  is calculated  $<r_2$  (0.05), then the two variables are declared not. there is a relationship. The result of the Chi-Square correlation test shows 0.025, which means that the level of the relationship is stronger. After conducting this research, it is hoped that it can be useful for all students who are respondents in this study and also all students in the SMA Negeri I Melonguane school environment.*

**Keywords:** Relationship between Physical Activity, Obesity Status

#### Introduction

Pada jaman modern sekarang ini banyak orang yang telah di manjakan dengan berbagai produk teknologi sehingga hampir semua kegiatan atau pekerjaan bisa di lakukan dengan mudah dan cepat tanpa harus mengeluarkan tenaga yang banyak. Pada intinya masyarakat modern kurang melakukan aktivitas fisik sebagaimana di lakukan oleh masyarakat era sebelumnya. Kurangnya aktivitas fisik tergolong gaya hidup yang kurang sehat, karena kurang gerak dapat mengurangi fungsi-fungsi organ tubuh dan jika di tambah dengan asupan makanan yang lebih akan memungkinkan penumpukan lemak dan meningkatkan resiko terjadinya penyakit tidak menular atau penyakit degeneratif.

Di sisi lain, aktivitas fisik sudah mulai di minati oleh berbagai kalangan yang mulai menyadari bahwa aktivitas fisik merupakan suatu kebutuhan. Dalam hal ini aktivitas fisik yang mereka lakukan adalah berolahraga yang tujuannya untuk menjaga kesehatan tubuh.

Status obesitas remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor. Diantaranya yaitu: faktor keturunan, gaya hidup (life style) dan faktor lingkungan. Untuk faktor keturunan, orang tua yang gemuk akan memiliki kemungkinan lebih besar untuk memiliki remaja yang kegemukan ataupun sebaliknya. Kemudian, kebiasaan makan dan gaya hidup seperti body image dan aktivitas fisik akan mempengaruhi jumlah asupan konsumsi makanan dan zat gizi. Faktor lingkungan juga mempengaruhi perilaku remaja yang berakibat pada jumlah makanan dan gizi yang dikonsumsi. Media berpengaruh besar dalam perubahan sikap remaja, Di usia remaja seseorang mulai merasakan berbagai perubahan yang terjadi dalam dirinya. Perubahan-perubahan yang terjadi di usia ini salah satunya perubahan fisik dan gaya hidup. Perubahan fisik pada usia remaja adalah perubahan fisik yang kedua secara pesat terjadi pada manusia setelah di usia bayi. Perubahan fisik seperti penambahan tinggi dan berat badan memang kebanyakan dirasakan di usia remaja, karena di usia ini aktivitas fisik yang dilakukan semakin meningkat. Mulai dari bangun pagi sampai tidur di malam hari. Namun hanya sebagian remaja yang melakukan aktivitas fisik secara rutin setiap harinya. Dari segi ekonomi, remaja yang berada pada status ekonomi menengah keatas kebanyakan sering mengabaikan akan pentingnya melakukan aktivitas fisik. Kejadian obesitas di Provinsi Sulawesi Utara sebesar 3,4% dan untuk angka kejadian obesitas nasional sebesar 2,5%. Hal ini menunjukkan bahwa angka kejadian obesitas pada usia 13-15 tahun di Provinsi Sulawesi Utara lebih tinggi dari angka kejadian nasional.

## **Method**

Jenis penelitian ini menggunakan survey analitik dengan pendekatan crossectinal terhadap siswa putri di SMA Negeri I Melonguane. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putri kelas X di SMA Negeri I Melonguane yang berjumlah 72 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putri kelas X di SMA Negeri I Melonguane yang berjumlah 72 orang (total sampling). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu menggunakan total sampling. Instrumen penelitian yang digunakan Timbangan berat badan merek SECA dengan tingkat ketelitian 0,1 kilogram. Mikrotoa dengan tingkat ketelitian 0,1cm. Kuesioner menggunakan kertas dan alat tulis. Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini melalui tahapan yaitu analisis bivariat dan univariat.

## **Discussion**

### **1. Analisis Univariat**

- a. Karakteristik Responden
  1. Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa responden Perempuan adalah sebagian besar responden yang didapat dengan alat ukur kuesioner penelitian berdasarkan jenis kelamin Perempuan 72 responden

## 2. Umur

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur**

Umur	N	%
14	2	2,0
15	52	52,0
16	17	17,0
18	1	1,0
Total	72	100

## 3. Aktifitas Fisik

Hasil jawaban responden dari pertanyaan dalam kuesioner tentang aktivitas fisik dan status obesitas yaitu setiap responden yang menjawab Benar diberi kode 1 dan yang menjawab Salah diberi kode 0 dan jika yang menjawab Salah dengan soal positif kodenya 1 masing-masing dari semua responden yang diteliti. Hasil penelitian ini berdasarkan jawaban responden yang sudah diteliti menggunakan alat ukur yaitu kuesioner kita bisa lihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 2. Distribusi frekuensi Aktifitas Fisik**

Kategori	Kode	Jumlah	%
Ringan	1	12	16,7
Sedang	2	50	69,4
Berat	3	10	13,9
Total		72	100

## 4. Tingkat Status Obesitas Gizi Siswa

Hasil jawaban responden dari pertanyaan dalam variabel status gizi dengan menggunakan Skala Likert yaitu yang menjawab Ya diberi kode 1 dan yang menjawab Tidak diberi kode 0 dan jika yang menjawab Tidak dengan soal positif diberi kode 1 masing-masing dari semua responden yang diteliti. Hasil penelitian ini berdasarkan jawaban responden yang sudah diteliti menggunakan alat ukur yaitu kuesioner kita bisa lihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 3. Distribusi frekuensi Berdasarkan Status Gizi Siswa**

Kategor	Kode	Jumlah	%
Gizi Buruk	1	24	33,3
Gizi Cukup	2	38	52,8

Gizi Lebih	3	10	13,9
Total		72	100

### 5. Analisis Bivariat

Analisis bivariat yang dicari dalam penelitian ini adalah hubungan antara aktivitas fisik dengan status obesitas pada siswa putri di SMA Negeri I Melonguane.

**Tabel 4. Distribusi frekuensi Analisis Bivariat**

Aktifitas Fisik	Status Gizi			Total	Nilai P
	Gizi Buruk	Gizi Cukup	Gizi Lebih		
Ringan	5	6	1	12	0,025
Sedang	19	22	9	50	
Berat	0	10	0	10	
TotaL	24	38	10	72	

Kesehatan adalah bagian yang terpenting dari semua aspek kehidupan setiap orang bahkan semua siswa yang menjadi objek penelitian ini. Berbagai hal sudah diteliti mulai dari karakteristik responden yaitu umur, jenis kelamin, Alamat tempat tinggal, Aktivitas fisik dan Status obesitas siswa. dari dua variabel yang telah diteliti dari semua responden sehingga akan menjadi sebuah informasi yang diharapkan boleh bermanfaat jika ada respon baik dari siswa. Hasil dari penelitian yang didapatkan antara aktivitas fisik dengan status obesitas dapat dikategorikan aktivitas fisik dan status obesitas responden yang Tinggi nilainya lebih kecil dari Sedang berdasarkan persentase yang didapatkan dan perilaku pencegahan juga dikategorikan perilaku responden Baik lebih kecil dari Kurang.

### Karakteristik Responden

Karakteristik responden siswa yang diteliti menjadi sumber informasi adalah mereka yang berjenis kelamin Perempuan sesuai dengan sasaran peneliti dari setiap responden yang sudah diteliti. Karakteristik responden sesuai dengan kriteria Umur dari masing-masing responden adalah 14-18 tahun. Umur 14 tahun berjumlah 2 orang responden umur 15 tahun berjumlah 51 orang responden umur 18 tahun berjumlah 1 orang. Karakteristik responden yang diteliti juga adalah asal Sekolah dari siswa dengan hasil yang didapat yaitu seluruh siswa berstudi di SMA Negeri Melonguane. Adapun karakteristik responden yang diteliti adalah Alamat tempat tinggal dari siswa tersebut dan hasil yang didapatkan bahwa seluruh siswa beralamat di Melonguane

### Aktifitas Fisik

Berdasarkan hasil penelitian di atas terhadap data tingkat aktivitas fisik siswa putri di SMA Negeri I Melonguane meliputi nilai aktivitas fisik: ringan, sedang dan berat. Dari nilai ini diharapkan memberi gambaran umum tentang tentang aktivitas fisik siswa kelas I di SMA Negeri I Melonguane. Data aktivitas fisik diperoleh melalui kuesioner yang di isi oleh

responden. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Chrissia Ingrid Sorongan Hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pelajar SMP Frater Don Bosco di Manado Tahun 2017.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Vicennia Srely, dkk Hubungan body image, asupan energi dan aktivitas fisik dengan status gizi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau angkatan 2014.

### Status Gizi Siswa

Hasil penelitian status gizi pada siswa putri kelas 1 di SMA Negeri I Melonguane meliputi status gizi buruk, gizi cukup dan gizi lebih. Data status gizi di peroleh melalui IMT/U dan keseluruhan hasil tersebut. Dari hasil klasifikasi di atas tingkat status gizi siswa putri kelas 1 di SMA Negeri I Melonguane dapat di ketahui gizi siswa dengan jumlah 72 responden memiliki kategori: gizi buruk 24 siswa atau 33,3%, gizi cukup 38 siswa atau 52,8%, gizi lebih 10 siswa atau 13,9%.

### Hubungan Antara Aktifitas Fisik dengan Status obesitas Siswa

Korelasi pada penelitian ini menggunakan uji korelasi *Chi-square* dengan bantuan SPSS 22.0. Kaidah yang di gunakan untuk mengetahui ada tidaknya antara dua variabel yaitu jika  $r$  hitung  $>r_2(0,05)$  maka di nyatakan ada hubungan antara dua variabel namun sebaliknya jika  $r$  hitung  $<r_2(0,05)$  maka dua variabel tersebut di nyatakan tidak ada hubungan. Hasil uji korelasi *Chi-square* Menunjukkan 0,025 yang berarti tingkat hubungan cukup kuat.

Hasil yang di peroleh bahwa hubungan aktivitas fisik dengan status obesitas adalah cukup kuat sehingga masalah aktivitas fisik yang di lakukan siswa mempengaruhi status gizinya. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa kurangnya aktivitas fisik yang di lakukan siswa termasuk sebagai faktor penentu baik buruknya status obesitas. Jadi siswa yang sering melakukan aktivitas fisik secara teratur memiliki status obesitas yang baik. Tingkat korelasi dalam analisis penelitian ini dibagi berdasarkan nilai koefisien korelasi ( $r$ ) seperti yang dapat dilihat pada tabel 5.

**Tabel 5. Interpretasi Koefisien korelasi Nilai r**

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00-0,199	Sangat Rendah
0,20-0,399	Rendah
0,40-0,599	Sedang
0,60-0,799	Kuat
0,80-1,00	Sangat Kuat

### Conclusion

Berdasarkan tingkat aktivitas fisik didapatkan responden yang melakukan aktivitas fisik intensitas ringan sebanyak 12 orang (16,7%), aktivitas fisik intensitas sedang sebanyak 50 orang (69,4%), dan aktivitas fisik intensitas berat sebanyak 10 orang (13,9% ). Berdasarkan tingkat status obesitas di dapatkan 24 responden atau 33,3% responden yang tergolong status

gizi buruk, 38 responden atau 52,8% responden tergolong status gizi cukup, dan 10 responden atau 13,9% responden yang tergolong status gizi lebih. Terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status obesitas pada siswa putri kelas 1 di SMA Negeri I Melonguane.

## References

- Ade Chintya Nirmala Dewi, Trias Mahmudiono. Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, Sikap, Dan Pengetahuan Tentang Obesitas Dengan Status Gizi Pegawai Negeri Sipil Di Kantor Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur
- Amelia, W. R. 2009. Kuesioner penelitian pola makan, aktivitas fisik, dan Status Gizi Dihibungkan Dengan Lemak Tubuh Pada Pramusaji Unit Pelayanan Gizi Gedung A
- BPPK RI. Hasil riskesdas 2013 (internet). 2013.available from Http : [depkes.go.id/downloads/Riskesdas2013/hasilriskesdas2013.pdf](http://depkes.go.id/downloads/Riskesdas2013/hasilriskesdas2013.pdf)
- Chrissia Ingggrid Sorongan. Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi pelajar SMP Frater Don Bosco Manado
- Gibbons, G.H. (2013). What Causes Overweight and Obesity ? – NHLBI, NIH. [online] Availableat:<http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/obe/causes>.
- Gibbons, G.H. (2013). How Are Obesity and Overweighth Treated? - NHLBI, NIH. [online] Availableat:<http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/obe/treatmen>
- Jayanti LD, Efendi YH, Sukandar D. Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) serta perilaku gizi Kementerian kesehatan indonesia. Pokok-pokok hasil riskesdes 2013 (internet) jakarta., 2013
- Kementerian kesehatan RI, kerangka kebijakan: Gerakan Nasional sadar gizi 1000 hari pertama kehidupan. Jakarta;2011
- Prof.Dr. Soekidjo Notoatmodjo, S.K.M., M.Com.H.
- Pangemanan, M. 2014. Hubungan antara aktifitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani Pada siswa putra SMP N 3 Tondano [Tesis]. Manado. Universitas Samratulangi.
- Ryde N, sciences H, Cross K.Discodered Eating and Unhealty weight reduction Practias Among Adolescent females. 2011;756(1996):748-56
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2010 Prevalensi obesitas berdasarkan Indeks Masa Tubuh (IMT)
- Rossen LM Rossen EA. (2012). Psych 101 Series: Obesity 101. New York: Springer Publishing Company.
- Sada M. Dkk(2012) Hubungan antara body image dan aktivitas fisik dengan status gizi menurut Indeks Masa Tubuh (IMT)
- Vicennia Serly, dkk. Hubungan Body Image, Asupan Energi Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014
- Wiwied Dwi Oktaviani, dkk. Jurnal Kesehatan Masyarakat, Volume 1, nomor 2 Tahun 2012. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik, Pola Konsumsi, Karakteristik Remaja Dan Orang Tua Dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) (Studi Kasus Pada Siswa SMA Negeri 9 Semarang Tahun 2012)
- WHO.2010. Physical Aktivity. In Guide to Comunity Preventive Service Website, 2008 [http://arnipratiwi90.blogspot.com/2013/01/manfaat-aktivitas fisik.html?m='](http://arnipratiwi90.blogspot.com/2013/01/manfaat-aktivitas-fisik.html?m=)
- WHO. (2015). Obesity and Overweight. [online] Availableat:<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>