

Konsumsi Minuman dan Makanan Kemasan serta Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja Di Jakarta

Ilmi Sakinah¹, Izna Nurdianty Muhdar¹

¹Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka Jakarta

Jl. Peta Barat No.82, Kalideres, Jakarta Barat

Submitted: 23 Juli 2022, Revised: 26 Mei 2022, Accepted: 01 Juni 2022

Abstract

Overweight is one of nutrition problem among adolescence. Some risk factors are contributes to overweight or obesity. The purpose of this study was to determine the relationship between consumption of packaged drinks, packaged foods and physical activity with the incidence of overweight among adolescent in senior high school. This research was conducted using a cross-sectional study design. The total sample was 97 people. The variables of measurement were consumption of packaged drinks, packaged foods, physical activity and nutritional status. Based on the results of the study, 52.6% of respondents consumed packaged drinks in the unfavorable category, 42% of respondents consumed packaged foods in the unfavorable category and 54.6% of respondents had light physical activity. The results of bivariate analysis showed that there was a significant relationship between consumption of packaged drinks, consumption of packaged foods and physical activity with the incidence of overweight ($p < 0.05$). The conclusion of this study is that the consumption of beverages and packaged foods, as well as physical activity is associated with the incidence of overweight in adolescents, so it is very important to use it as a basis for making more specific programs to overcome obesity, especially students at SMAN 56 Jakarta.

Keyword: *physical activity, packaged foods, packaged drinks, overweight, teens*

Abstrak

Gizi lebih merupakan masalah gizi di usia remaja. Banyak faktor risiko yang terlibat dalam memicu keadaan gizi lebih. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan konsumsi minuman dan makanan kemasan, serta aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada remaja di sekolah menengah atas. Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian kuantitatif dengan desain studi *crosssectional*. Total sampel dalam penelitian ini sebanyak 97 orang. Variabel yang diukur adalah konsumsi minuman kemasan, makanan kemasan, aktivitas fisik dan status gizi. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan 52,6% responden konsumsi minuman kemasan dengan kategori kurang baik, 42% responden konsumsi makanan kemasan dengan kategori kurang baik dan sebanyak 54,6% responden beraktivitas fisik ringan. Hasil analisis bivariate menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara konsumsi minuman kemasan, konsumsi makanan kemasan dan aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* ($p < 0,05$). Kesimpulan dari penelitian ini konsumsi minuman dan makanan kemasan, serta aktivitas fisik berhubungan dengan kejadian gizi lebih pada remaja sehingga sangat penting digunakan sebagai dasar dalam pembuatan program yang lebih spesifik untuk mengatasi kegemukan khususnya siswa di SMAN 56 Jakarta

Kata Kunci: aktivitas fisik, minuman dan makanan kemasan, gizi lebih, remaja

Pendahuluan

Remaja merupakan salah satu kelompok yang berisiko mengalami kegemukan di usia 10-18 tahun. Periode remaja merupakan periode yang mudah terkena masalah gizi karena saat remaja diperlukan zat gizi yang lebih tinggi sebagai upaya untuk meningkatkan pertumbuhan fisik. Pada periode remaja juga terjadi pematangan area otak yang memungkinkan terjadinya perubahan perilaku dimana berkontribusi pada perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan (1). Apabila saat remaja, seseorang telah mengalami kegemukan maka lebih tinggi berisiko mengalami obesitas pada usia dewasa dibandingkan dengan remaja yang mempunyai berat badan normal (2). Dampak dari kegemukan yaitu dapat terkena penyakit tidak menular seperti diabetes mellitus, hipertensi, penyakit jantung koroner, penyakit kanker, penyakit kardiovaskular, disfungsi hormonal, gangguan muskuloskeletal, kesulitan bernafas, risiko anestetik dan efek psikologis (3).

Prevalensi obesitas di dunia telah meningkat pada anak-anak dan remaja yang berusia 5-19 tahun dalam empat dekade terakhir dari hanya 11 juta pada tahun 1975 hingga 124 juta pada tahun 2016. Di wilayah Mediterania tingkat prevalensi kegemukan untuk anak perempuan dan laki-laki sangat mirip yaitu 8,1% pada perempuan dan 8,3% pada laki-laki. Sementara itu, Amerika merupakan negara yang memiliki prevalensi tertinggi remaja dengan kegemukan, dimana satu dari enam anak laki-laki dan satu dari delapan anak perempuan berusia 5-19 tahun mengalami kegemukan pada tahun 2016 (4). Sementara itu di Indonesia, data

nasional yang menunjukkan masalah kegemukan pada orang dewasa umur di atas 18 tahun semakin tinggi yaitu 13,6% gizi lebih dan 21,8% dengan obesitas. Tidak hanya obesitas yang diukur menggunakan indeks massa tubuh saja, namun prevalensi kejadian obesitas sentral di Indonesia ≥ 15 tahun sebesar 31,0%. Prevalensi obesitas terendah di Nusa Tenggara Timur dan tertinggi di Sulawesi Utara dan tertinggi kedua di DKI Jakarta (5). Sementara itu, data dari Profil Kesehatan Jakarta menunjukkan prevalensi yang tidak setinggi di tingkat nasional dimana prevalensi usia ≥ 15 tahun yang mengalami obesitas sebesar 16.329 laki-laki atau 4,92 % dan 27.463 perempuan atau 5,92 % (6). Meskipun demikian, sangat penting memperhatikan besaran masalah gizi lebih pada remaja mengingat bahwa gizi lebih pada remaja yang tidak diakomodir mampu memicu konsekuensi yang lebih serius dikemudian hari.

Kegemukan merupakan hasil interaksi seseorang dengan lingkungannya yang membentuk kebiasaan atau perilaku yang kurang tepat dalam waktu lama. Faktor lingkungan seperti tidak seimbangnya asupan energi dengan energi yang dikeluarkan. Tingginya asupan energi disebabkan oleh banyaknya mengkonsumsi makanan sumber energi dan tinggi lemak serta sering konsumsi minuman berkalori, sementara energi yang dikeluarkan rendah disebabkan kurangnya aktifitas fisik (2). Kegemukan dapat mengurangi kualitas hidup, seperti stroke, artritis (radang sendi), batu empedu, dan kesulitan bernafas. Pencegahan dari kegemukan dapat dilakukan dengan mengurangi asupan energi, meningkatkan asupan buah dan sayur dan rutin berolahraga minimal 30 menit sehari (7). Seringnya konsumsi minuman kemasan dapat berisiko terjadinya kegemukan pada remaja. Minuman kemasan merupakan minuman yang menambahkan gula sederhana pada saat proses produksi yang memicu bertambahnya kandungan energi, tetapi memiliki sedikit kandungan zat gizi lain. Gula yang biasanya digunakan adalah gula merah atau gula putih, gula jagung, sirup, madu dan *molasses* (8). Minuman kemasan menggunakan gula jenis sukrosa yang merupakan gula sederhana dan dapat menghasilkan rasa manis, memberikan energi serta menambah kalori di dalam tubuh sehingga meningkatkan respon kenyang (9). Menurut Cahyaningtyas (2018) bahwa 70,3% remaja mengkonsumsi minuman kemasan dalam kategori tinggi (5 – 6 kali per minggu atau > 1 kali per hari), sedangkan 29,7% mengkonsumsi minuman kemasan dalam kategori sedang (2-4 kali per minggu). Hampir sebagian responden yang status gizinya lebih (*overweight* dan obesitas) memiliki kebiasaan konsumsi minuman kemasan dalam kategori tinggi (5-6 kali per minggu atau > 1 kali per hari) yaitu *overweight* 37,8% dan obesitas 15,6% (8).

Selain konsumsi minuman kemasan, faktor lain yang perlu dipertimbangkan adalah konsumsi makanan kemasan. Makanan kemasan adalah makanan yang dibungkus dengan rapi, bersih dan mempunyai masa kadaluarsa untuk dijual dalam jangka waktu yang bisa diperkirakan. Makanan kemasan yang manis dan gurih memiliki kandungan garam, lemak, dan tinggi gula yang dapat meningkatnya asupan energi yang menambah kalori. Kalori yang tidak digunakan akan disimpan dalam bentuk lemak, maka dapat menambah berat badan dan dalam jangka waktu lama akan berisiko menjadi obesitas (10). Yoon & Lee (2010) menyatakan ada perbedaan yang signifikan dari asupan energi dari makanan ringan terhadap total asupan energi harian. Dalam kelompok obesitas asupan energi dari makanan kemasan sebesar $594,1 \pm 312,1$ kkal yang merupakan 31,2% dari total asupan energi harian. Sebaliknya kelompok yang normal asupan energi dari makanan kemasan menunjukkan $360,1 \pm 173,11$ kkal yang merupakan 21,1% dari total asupan energi harian (11).

Faktor lain yang menyebabkan gizi lebih adalah aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan kurangnya pembakaran energi oleh tubuh sehingga kelebihan energi dalam tubuh akan disimpan dalam bentuk lemak dalam tubuh. Penyimpanan yang berlebihan akan mengakibatkan obesitas (12). Riptifah *et al*, (2016) menyatakan bahwa remaja yang melakukan olahraga < 3 kali perminggu dibandingkan dengan remaja yang melakukan olahraga ≥ 3 kali perminggu menunjukkan 6 kali lebih berisiko memiliki status gizi lebih (13). Penelitian lain yang dilakukan Emelia, menunjukkan bahwa memang remaja dengan kegemukan memiliki proporsi aktivitas fisik ringan jauh lebih banyak dibandingkan dengan remaja yang tidak mengalami kegemukan (14).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMAN 56 Jakarta pada 10 siswa siswi, dari pengukuran status gizi dengan menggunakan IMT/U diperoleh 5 siswa mengalami obesitas dan 3 siswa mengalami gizi lebih dan dikantin sekolah banyak yang menjual minuman dan makanan kemasan. Tentunya hal ini menjadi data yang cukup memprihatinkan, karena tentu saja 80% dari siswa remaja berisiko memiliki penyakit degenerative lainnya. Sejauh ini, kita ketahui memang prevalensi kegemukan di daerah perkotaan lebih tinggi dibandingkan pedesaan. Namun, hasil studi pendahuluan kami menunjukkan prevalensi yang sangat mengkhawatirkan lebih dari rata-rata prevalensi kegemukan di wilayah DKI Jakarta itu sendiri.

Berdasarkan fakta-fakta tersebut maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul Konsumsi Minuman Dan Makanan Kemasan, Serta Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja Di SMAN 56 Jakarta sebagai upaya pengkajian lebih dalam sehingga mampu menjadi dasar intervensi yang lebih relevan dengan data di lapangan.

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah studi kuantitatif dengan menggunakan data primer bersifat observasional dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan pada bulan November tahun 2020 di SMAN 56 Jakarta Kecamatan Kalideres, Jakarta Barat. Sampel dari penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI di SMAN 56 Jakarta. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *stratified random sampling* dengan total sampel 97 responden. Data yang dikumpulkan yaitu data primer yang diambil menggunakan kuesioner berisi data tentang karakteristik responden, data tinggi badan (TB) menggunakan *microtoise*, penimbangan berat badan (BB) menggunakan timbangan digital merek omron yang kemudian melanjutkan perhitungan nilai indeks massa tubuh (IMT) dan *Z-score* (15). Data konsumsi minuman dan makanan kemasan menggunakan kuesioner *Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) untuk melihat frekuensi dan asupan energi dari minuman dan makanan kemasan (10), dan untuk data aktivitas fisik diketahui dengan menggunakan kuesioner *Physical Activity Questionnaire of Adolescents* (PAQ-A) (16). Statistik yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat kemaknaan (signifikan) yang digunakan yaitu *p* value <0.05. Penelitian ini telah mendapatkan *ethical clearance* dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA nomor : 03/20.11/0720.

Hasil dan Pembahasan

Karakteristik sampel dalam penelitian ini menunjukkan proporsi yang relatif lebih banyak perempuan sebesar 71,1% dibandingkan laki-laki sebesar 28,9% dengan dominasi usia 16-17 tahun sebesar 92,7% dan sebagian besar memiliki status gizi berlebih sebanyak 49,5%. Sementara itu, sebanyak 12.4% remaja mengalami gizi kurang.

Tabel 1. Karakteristik Siswa

Karakteristik	n (%)
Usia	
16 Tahun	37 (38,1)
17 Tahun	53 (54,6)
18 Tahun	7 (7,2)
Jenis Kelamin	
Laki-laki	28 (28,9)
Perempuan	69 (71,1)
Status Gizi	
Gizi Kurang	12 (12,4)
Gizi Normal	37 (38,1)
Gizi Lebih	20 (20,6)
Obesitas	28 (28,9)

Hasil tabel 2 menunjukkan dari 97 siswa ditemukan 51 siswa (53%) yang mengkonsumsi minuman kemasan dengan kategori kurang baik dan frekuensi >1 kali/hari dengan kandungan energi >200 kkal, 56 siswa (58%) mengkonsumsi makanan kemasan dengan kategori kurang baik dan frekuensi >2 kali/hari dengan kandungan energi >300 kkal sebanyak 41 siswa (42%), dan yang beraktivitas fisik ringan sebanyak 54,6%.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Variabel

Variabel	n	%
Konsumsi Minuman Kemasan		
Kurang Baik (>1 kali/Hari & asupan energi dari minuman >200 kkal)	51	53
Baik (≤1 kali/Hari & asupan energi dari minuman ≤200 kkal)	46	47
Konsumsi Makanan Kemasan		
Kurang Baik (>2 kali/Hari & asupan energi dari makanan >300 kkal)	41	42
Baik (≤2 kali/Hari & asupan energi dari makanan ≤300 kkal)	56	58
Aktivitas Fisik		
Ringan (1-2,59)	53	54,6
Sedang (2,6-5)	44	45,4

Berdasarkan hasil analisis bivariate menunjukkan bahwa konsumsi minuman kemasan berhubungan dengan kejadian gizi lebih pada remaja dengan nilai *p-value* 0,011. Hasil wawancara kami menunjukkan bahwa siswa yang mengonsumsi minuman kemasan kurang baik dengan status gizi lebih cenderung tidak memperhatikan asupan energi dalam minuman kemasan tersebut, dan rasa manis dari minuman cukup membuat tertarik untuk mengkonsumsinya dengan kemudahan akses dalam mendapatkan minuman kemasan, karena minuman kemasan dapat dibeli di warung atau minimarket, mesin minuman, dan restoran siap saji yang menyediakan minuman kemasan. Sedangkan siswa yang konsumsi minuman kemasan baik dengan status gizi normal cenderung tidak terlalu tertarik dengan minuman kemasan.

Tabel 3. Analisis Hubungan Konsumsi Minuman Kemasan, Konsumsi Makanan Kemasan, Aktivitas Fisik dengan Kejadian *Overweight*

Variabel	Status Gizi				Jumlah n (%)	p.value
	Gizi Lebih		Tidak Gizi Lebih			
	n	%	N	%		
Konsumsi Minuman Kemasan						
Kurang Baik	32	62,7	19	37,3	51 (100)	0,011*
Baik	16	34,8	30	65,2	46 (100)	
Konsumsi Makanan Kemasan						
Kurang Baik	31	75,6	10	24,4	41 (100)	0,000
Baik	17	30,4	39	69,6	56 (100)	
Aktivitas Fisik						
Ringan	33	62,3	20	37,7	53 (100)	0,010
Sedang	15	34,1	29	65,9	44 (100)	

*nilai p signifikan (p <0,05)

Hasil dari tabel 3 menunjukkan pada kelompok gizi lebih memiliki proporsi lebih banyak yang mengonsumsi minuman kemasan dengan kategori kurang baik yaitu 62.7%. Sementara pada kelompok yang tidak gizi lebih memiliki proporsi lebih banyak yang mengonsumsi minuman kemasan dengan kategori baik 65.2%. Hasil uji statistik diperoleh hubungan yang signifikan antara konsumsi minuman kemasan dengan kejadian gizi lebih dengan *p value* 0,011. Data ini juga selaras dengan konsumsi makanan dimana kelompok dengan kelompok gizi lebih memiliki proporsi lebih banyak yang mengonsumsi makanan kemasan dengan kategori kurang baik yaitu 75.6%. Sementara pada kelompok yang tidak gizi lebih memiliki proporsi lebih banyak yang mengonsumsi makanan kemasan dengan kategori baik 69.6%. Hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan kemasan dengan kejadian gizi lebih (*p-value* 0.000).

Aktivitas fisik pada kelompok gizi lebih banyak responden yang aktivitas fisiknya ringan (62,3%), dibandingkan dengan yang aktivitas fisiknya sedang (34,1%). Hasil uji statistik diperoleh nilai *p-value* 0,010 dimana dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian *overweight*.

Minuman kemasan bila hanya konsumsi satu kali saja mungkin tidak akan masalah, tetapi bila sering meminumnya maka akan menjadi ketagihan yang akhirnya akan berdampak buruk bagi yang meminumnya (17). Akibat frekuensi yang tinggi dari minuman kemasan yang mengandung gula yang tinggi, maka tubuh melepaskan senyawa *serotonin* yang bertanggung jawab mengatur suasana hati. Senyawa serotonin ini sangat dipengaruhi oleh konsumsi makanan manis salah satunya adalah gula. Jadi tidak heran apabila orang yang sering konsumsi minuman manis berisiko memiliki status gizi lebih atau obesitas. Minuman manis hanya mempunyai kandungan energi dan gula yang tinggi. Tidak ada kandungan nutrisi atau mineral didalamnya, melainkan hanya gula dan kafein (18). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Ferinawati & Mayanti (2018) yang dilakukan pada remaja SMAN 1 Kecamatan Kota Juang yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan meminum minuman kemasan dengan kejadian kegemukan (19). Hal ini serupa dengan penelitian Musyahida *et al.*, (2017) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh antara konsumsi minuman ringan dengan status gizi (17). Namun penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Hardiansyah *et al.*, (2017) dimana tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi minuman kemasan dengan kejadian kegemukan (20). Annafi'a *et al.*, (2018) menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara sumbangan energi dari minuman dengan obesitas, karena minuman manis hanya memenuhi atau menambah asupan energi remaja tetapi tidak sampai melebihi kebutuhan (21).

Minuman kemasan mengandung gula sederhana. Dengan karakteristiknya yang sederhana maka gula mudah diserap oleh tubuh, kondisi ini memicu rasa lapar lebih mudah karena tidak menimbulkan rasa kenyang. Akibatnya risiko untuk mengonsumsi minuman kemasan dengan frekuensi yang lebih tinggi cenderung dilakukan untuk meningkatkan rasa kenyang. Glukosa dari gula sederhana akan dicerna tubuh menjadi energi. Glukosa dikenal juga sebagai gula darah atau glukosa darah, apabila glukosa darah dalam tubuh tidak digunakan maka akan meningkatkan gula darah dalam tubuh yang dapat meningkatkan laju sekresi insulin. Glukosa yang tidak digunakan maka akan disimpan di liver dalam bentuk glikogen dan pembentukan lemak. Jika kondisi ini berlangsung lama maka akan menyebabkan berat badan seseorang menjadi berlebih (22). Sebagian besar responden menyatakan bahwa pada saat konsumsi minuman kemasan tidak memperhatikan kandungan energi dari gula didalamnya karena bentuknya yang berupa cairan. Dalam pemilihan minuman kemasan, responden menyatakan memilih minuman kemasan dengan rasa yang enak dan segar. Mengonsumsi minuman kemasan dalam frekuensi tinggi akan meningkatkan asupan energi yang masuk sehingga menambah asupan kalori di dalam tubuh. Apabila tidak diimbangi dengan aktivitas yang cukup maka akan terjadi penumpukan energi didalam tubuh yang dapat menambah berat badan dan dalam jangka waktu lama dan memicu obesitas tak terkendali (23).

Kebiasaan konsumsi makanan kemasan yang mengandung lemak, garam, gula, dan kalori tinggi dalam kurun waktu yang lama dapat menyebabkan terjadinya kelebihan berat badan dan memberikan dampak kurang baik bagi kesehatan karena tidak memberikan rasa kenyang dan tidak memberikan zat gizi cukup bagi remaja (24). Dari hasil uji statistik *chi-square* menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan kemasan dengan kejadian gizi lebih. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Nur yang dilakukan pada remaja di SMAN 5 Makassar dimana menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan konsumsi makanan kemasan dengan status gizi. Dimana remaja yang status gizi lebih menunjukkan proporsi lebih tinggi dalam mengonsumsi makanan kemasan dibanding dengan remaja dengan status gizi normal (25). Hal ini juga serupa dengan penelitian Pratiwi & Nindya yang menyatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara frekuensi asupan makanan ringan dan obesitas (26). Namun hal ini tidak sejalan dengan penelitian Anggraeni (2014) bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan ringan dengan status gizi, hal ini dikarenakan variabel aktivitas fisik bisa mempengaruhi pembakaran energi meskipun konsumsi makanan jajanan dalam kategori lebih (27).

Seringnya konsumsi makanan kemasan yang tinggi lemak dan kalori namun mengandung serat yang rendah memberikan dampak yang tidak baik bagi kesehatan dan gizi pada anak dan remaja. Berdasarkan penelitian, proporsi konsumsi makanan kemasan responden yang gizi lebih memiliki frekuensi lebih tinggi dibandingkan dengan responden yang tidak gizi lebih yaitu 75.6% versus 30.4%. Hal ini tidak terlepas dari mudahnya mendapatkan makanan kemasan tersebut yang dapat dibeli di warung, supermarket ataupun e-commerce. Remaja adalah kelompok usia yang masih bergantung pada orang tua, dimana penyediaan

makanan yang dikonsumsi juga sangat dipengaruhi oleh kepedulian orang tua. Kita pahami bahwa dimasa pandemic Covid-19 para orang tua lebih memilih menyetok makanan kemasan di rumah untuk cemilan anaknya, agar anaknya nyaman berada di rumah. Makanan kemasan mengandung gula dan lemak sehingga memberikan energi yang dapat menambah kalori di dalam tubuh. Kontribusi kalori yang tinggi dari makanan kemasan yang tidak digunakan untuk energi akan disimpan dalam bentuk glikogen dan lemak dalam jangka waktu lama dimana mampu menjadi faktor risiko terjadinya kegemukan (28).

Faktor risiko kegemukan tidak hanya disumbang dari minuman dan makanan kemasan tinggi kalori, tetapi juga aktivitas fisik yang rendah. Aktivitas fisik berperan terhadap terjadinya pengeluaran energi di dalam tubuh, maka dari itu semakin sering beraktivitas fisik semakin banyak pula energi yang dikeluarkan (29). Apabila seseorang jarang beraktivitas fisik maka kandungan lemak dan kalori dalam tubuh akan semakin menumpuk tanpa ada proses pembakaran dan dapat beresiko menjadi obesitas. Sebaliknya kelebihan berat badan dapat mempengaruhi aktivitas fisik. Rasa malas seseorang dapat dipicu oleh massa tubuh yang tinggi, malas melakukan kegiatan dan lebih memilih tidur, duduk, atau istirahat (30). Hasil analisis uji *chi-square* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Ferinawati & Mayanti (2018) yang dilakukan pada remaja di SMAN 1 Kecamatan Kota Juang dimana menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian kegemukan (19). Berdasarkan penelitian tersebut menunjukkan bahwa remaja yang memiliki aktivitas ringan beresiko menjadi obesitas, dibandingkan dengan remaja yang memiliki aktivitas fisik berat. Penelitian lain yang serupa dilakukan oleh Anhhitasari & Hunandar menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kegemukan (31). Terjadinya kegemukan disebabkan rendahnya pembakaran kalori pada tubuh sehingga kalori yang tidak terpakai akan disimpan menjadi lemak di dalam tubuh (32). Namun penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Saint & Ernawati yang dilakukan pada remaja di SMAN 7 Surakarta dimana dalam penelitian tersebut menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi, hal ini dapat disebabkan karena faktor yang mempengaruhi status gizi tidak hanya dari aktivitas fisik saja namun bisa juga dari asupan yang berlebihan (33). Sebagian besar siswa yang memiliki status gizi lebih mempunyai aktivitas fisik yang ringan, hal ini dikarenakan masa pandemi Covid-19, dimana responden memiliki waktu luang lebih banyak di rumah dari pada biasanya. Hal ini terlihat dari hampir seluruh responden selama tujuh hari terakhir hanya melakukan aktivitas berjalan kaki dan hanya duduk-duduk saja, karena selama pandemi dan sekolah *online* responden malas untuk beraktivitas maka hanya diam dirumah saja dan tidak melakukan olahraga. Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan pembakaran energi yang menjadi sedikit dan sebagian besar tersimpan sebagai lemak tubuh yang beresiko menjadi obesitas (30).

Kesimpulan

Konsumsi minuman dan makanan kemasan, serta aktivitas fisik berhubungan dengan kejadian gizi lebih pada remaja. Remaja harus lebih memperhatikan dan juga membatasi kebiasaan konsumsi minuman dan makanan kemasan, melakukan olahraga secara teratur selama ½ - 1 jam minimal 3 kali seminggu dan status gizi yang normal tetap dipertahankan. Data penelitian ini, bisa digunakan sebagai dasar dalam pembuatan program yang lebih spesifik untuk mengatasi kegemukan khususnya siswa di SMAN 56 Jakarta

Ucapan Terimakasih

Ucapan terimakasih kepala sekolah, staf dan siswa SMAN 56 Jakarta yang memberikan izin dan bersedia menjadi sampel penelitian ini.

Daftar Pustaka

1. Kurdanti W, Suryani I, Syamsiatun NH, Siwi LP, Adityanti MM, Mustikaningsih D, et al. *Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja*. J Gizi Klin Indones. 2015;11(04):179–90.
2. Dewi PLP. *Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik dan Asupan Energi, Asupan Lemak dengan Kejadian Obesitas pada Remaja SMP*. J Nutr Coll. 2015;6(3):257.
3. Loliana N, Nadhiroh SR. *Asupan dan kecukupan gizi antara remaja obesitas dengan non obesitas*. Media Gizi Indones. 2015;10(2):141–5.
4. WHO. *WORLD HEALTH STATISTICS 2018*. 2018. 43 p.
5. Kemenkes. *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS)*. 2018;
6. Kementrian Kesehatan. *Profil Kesehatan Provinsi DKI Jakarta*. 2017;100.

7. Salam A. *Faktor Risiko Kejadian Obesitas Pada Remaja*. J MKMI. 2010;6(3):185–90.
8. Cahyaningtyas MD. *Hubungan Frekuensi Konsumsi Minuman Berkalori Dengan Status Gizi Pada Siswa Di Sma Negeri 5 Surakarta*. Skripsi Universitas Muhammadiyah Surakarta. 2018.
9. Saidah F, Maryanto S, Pontang GS. *Hubungan Kebiasaan Konsumsi Minuman Berpemanis Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja Di Sma Institut Indonesia Semarang*. Gizi dan Kesehatan. 2017;9(22):150–7.
10. Wicaksono EY. *Hubungan Antara Frekuensi “Ngemil”, Durasi Menonton TV dan Durasi Bermain Games Dengan Kejadian Overweight Pada Remaja Di SMP Negeri 5 Karanganyar*. J Chem Inf Model. 2015;53(9):1689–99.
11. Yoon J-S, Lee N-J. *Dietary patterns of obese high school girls: snack consumption and energy intake*. Nutr Res Pract. 2010;4(5):433.
12. Ibrahim BI. *Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di sman 1 gamping sleman yogyakarta*. Skripsi. 2018.
13. Riptifah S, Handari T, Loka T. *Hubungan Aktivitas Fisik dan Kebiasaan Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi Lebih Remaja SMA Labschool Kebayoran Baru Jakarta Selatan Tahun 2016*. J Kedokt dan Kesehat. 2017;13(2):153–62.
14. Emelia R, Malonda NSH, Kapantow NH. *Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Obesitas pada Siswa di Sma Negeri 1 Kota Bitung*. Media Inf Media Kesehat. 2016;8:1–6.
15. Kemenkes RI. *Standar Antropometri Anak*. 2020.
16. Arisanti DP. *Kajian Faktor Aktivitas Fisik Terhadap Obesitas Di Kalangan Remaja SMP Negeri Di Kota Yogyakarta*. J Chem Inf Model. 2016;6(2):1689–99.
17. Musyahida, Mutia D, Nurhasanah. *Pola Konsumsi Minuman Ringan (Soft Drink) Terhadap Status Gizi*. Akad Kebidanan Andi Makkasau. 2017;15–24.
18. Akhriani M, Fadhilah E, Kurniasari fuadiyah N. *Hubngan Konsumsi Minuman Berpemanis Dengan Kejadian Kegemukan Pada Remaja Di SMP Negeri 1 Bandung*. Indones J Hum Nutr. 2016;2(1):48–59.
19. Ferinawati F, Mayanti S. *Pengaruh Kebiasaan Makan dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas pada Remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kecamatan Kota Juang Kabupaten Bireuen*. J Healthc Technol Med. 2018;4(2):241.
20. Hardiansyah A, Yunianto AE, Laksitoresmi DR, Tanziha I. *Konsumsi Minuman Manis dan Kegemukan pada Mahasiswa*. J Gizi Univ Muhammadiyah Semarang. 2017;6(2):20–6.
21. Annafi’a KA, Purbowati, Mulyasari I. *Hubungan Antara Asupan Energi Dari Minuman Ringan Dengan Persen Lemak Tubuh Pada Remaja Di SMK Widya Praja Ungaran*. J Gizi dan Kesehatan. 2018;10(24):60–8.
22. Made N, Sukma P. *Konsumsi Energi Minuman Berkalori Dan Kontribusinya Terhadap Total Konsumsi Energi Pada Remaja Dan Dewasa*. Skripsi Institut Pertanian Bogor. 2011.
23. Saputra IAN. *Hubungan Antara Konsumsi Makanan Jajanan Dan Minuman Manis Dengan Kegemukan Pada Anak Sekolah Dasar*. 2016.
24. Rumagit FA, Kereh PS, Rori J. *Kontribusi Asupan Energi Protein Dan Makanan Jajanan Pada Siswa Obesitas Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 4 Manado*. J GIZIDO. 2019;11(01):8–16.
25. Nur M. *Hubungan Waktu Tidur Dengan Status Gizi Pada Anak Remaja Di SMA Negeri 5 Makassar*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar. 2012.
26. Pratiwi AA, Nindya TS. *Hubungan Konsumsi Camilan dan Durasi Waktu Tidur dengan Obesitas di Permukiman Padat Kelurahan Simolawang, Surabaya*. Amerta Nutr. 2017;1(3):153–61.
27. Anggraeni A. *Hubungan Pola Konsumsi Makanan Jajanan Dengan Status Gizi Dan Kadar Kolesterol Pada Anak Sekolah Dasar Negeri IKIP 1 Makassar*. 2014.
28. Harvi, S. F., et al. *Hubungan Antara Asupan Energi Dan Lemak Dari Makanan Jajanan Dengan Status Gizi Pada Siswa Usia 13-15 Tahun Di Kecamatan Unggaran Barat*. J Gizi dan Kesehatan. 2017;9(21):11–22.
29. Alfianto C, Wahyuni TD, Sutriningsih A. *Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di SMA Laboratorium Malang*. Nurs News J Ilm Mhs Keperawatan. 2016;1(1):1–6.
30. Saputri W. *Hubungan Aktivitas Fisik Dan Durasi Tidur Dengan Status Gizi Pada Remaja Di SMPN 2 Klego Boyolali*. Skripsi. STIKES PKU Muhammadiyah rakarta. 2018.
31. Anhhitasari DR, Hunandar C. *Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dan Durasi Tidur Dengan Obesitas Pada Siswa SMAN 3 Semarang*. J Ris Gizi. 2015;3(1):7–12.
32. Irdianty MS, Sudargo T, Hakimi M. *Aktivitas Fisik dan Konsumsi Camilan pada Remaja Obesitas di Pedesaan dan Perkotaan Kabupaten Bantul*. Ber Kedokt Masy. 2016;32(7):217–22.
33. Saint HO, Ernawati. *Hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada siswa X dan XII IPA SMAN 7 Surakarta periode 2017 / 2018*. Tarumanagara Med Jjournal. 2019;2(1):54–8.