

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DAN KEBIASAAN
MENGKONSUMSI MAKANAN DENGAN KEJADIAN
OBESITAS PADA REMAJA DI DESA BABAKANMULYA
SELAMA MASA PANDEMI COVID-19 TAHUN 2021**

NASKAH PUBLIKASI

Oleh :

ERNAWATI

CMR0170076



**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN KUNINGAN
KUNINGAN
2021**

Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dan Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di Desa Babakanmulya Selama Masa Pandemi Covid-19 Tahun 2021

Ernawati¹, Cecep Heriana², Hamdan³

Mahasiswa¹, Dosen² Program Studi Kesehatan Masyarakat
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan
Email : ernnaw03@gmail.com

Abstrak

Latar belakang : Obesitas ini telah berkembang menjadi epidemi, dengan 4 juta orang meninggal setiap tahun akibat kelebihan berat badan sehingga masalah ini perlu untuk segera di selesaikan. Aktivitas fisik dan pola hidup merupakan salah satu faktor timbulnya penyakit obesitas. Pada saat ini sedang berada pada masa pandemi covid-19, yang menyebabkan adanya sebuah kebijakan *work from home* dan *studying from home*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan kebiasaan mengonsumsi makanan dengan kejadian obesitas.

Metode : Rancangan penelitian ini adalah penelitian *observasional analitik* dan menggunakan desain penelitian *Crosssectional*. Dilakukan pada tanggal 1-8 Agustus 2021 di Desa Babakanmulya. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *proporsional random sampling* yang didapatkan 204 responden. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini yaitu kuesioner dan alat kesehatan yaitu timbangan badan dan *microtoise*. Serta analisis univariat dan bivariat dilakukan dengan uji *Chi-square*.

Hasil : Terdapat sebanyak 103 responden (50,5%) yang mengalami obesitas dan mayoritas melakukan aktivitas fisik ringan sebanyak 133 responden (65,2%) dan yang melakukan kebiasaan mengonsumsi makanan kadang-kadang sebanyak 93 responden (45,6%). Hasil uji analisis bivariat diperoleh nilai aktivitas fisik ($p = 0,002$) dan kebiasaan mengonsumsi makanan ($p = 0,000$).

Kesimpulan : Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kebiasaan mengonsumsi makanan dengan kejadian obesitas pada remaja di Desa Babakanmulya selama masa pandemi covid-19.

Saran : Untuk para remaja perlu adanya pencegahan obesitas dengan meningkatkan aktivitas fisik dan menjaga pola makan agar dapat mengurangi resiko terjadinya obesitas.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Kebiasaan Makan, Obesitas

Kepustakaan : 48 Referensi (2010-2021)

THE ASSOCIATION BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY WITH FOOD HABITS OF ADOLESCENTS OBESITY DURING THE COVID-19 PANDEMIC IN BABAKANMULYA VILLAGE IN 2021

Ernawati¹, Cecep Heriana², Hamdan³

Student¹, Lecturer² Study Program Of Public Health
Institute Of Health Science Kuningan
Email : ernnaw03@gmail.com

ABSTRACT

Background : Obesity has developed into an epidemic, with 4 million people dying every year due to being overweight, so this problem needs to be solved immediately. Physical activity and lifestyle is one of the factors causing obesity. We are currently in the COVID-19 pandemic, which has led to a policy of working from home and studying from home. The purpose of this study was to determine the relationship between physical activity and food consumption habits with the incidence of obesity.

Methods: The research design is an analytical observational study and uses a cross-sectional research design. It will be held on August 1-8 2021 in Babakanmulya Village. The sample in this study used a proportional random sampling technique which obtained 204 respondents. The instruments used in this research are questionnaires and medical devices, namely body scales and microtoise. As well as univariate and bivariate analysis was carried out with Chi-square test.

Results: There were 103 respondents (50.5%) who were obese and the majority did light physical activity as many as 133 respondents (65.2%) and 93 respondents (45.6%). The results of the bivariate analysis test obtained the value of physical activity ($p = 0.002$) and food consumption habits ($p = 0.000$).

Conclusion: There is a significant relationship between physical activity and food consumption habits with the incidence of obesity in adolescents in Babakanmulya Village during the covid-19 pandemic.

Suggestion: For adolescents, it is necessary to prevent obesity by increasing physical activity and maintaining a diet in order to reduce the risk of obesity.

Keywords: Physical Activity, Food Habits, Obesity

Literature: 48 Reference (2010-2021)

PENDAHULUAN

Obesitas merupakan salah satu masalah kesehatan di berbagai negara. Obesitas ini suatu kondisi akumulasi lemak yang bersifat abnormal yang dapat mengganggu kesehatan. Obesitas ini telah berkembang menjadi epidemi, dengan 4 juta orang meninggal setiap tahun akibat kelebihan berat badan sehingga masalah ini perlu untuk segera di selesaikan (14). Epidemi pada obesitas ini dapat menjadi tantangan terbesar kesehatan masyarakat global, dengan peringkat tiga besar penyebab gangguan kesehatan kronis (5).

Prevalensi obesitas di antara anak-anak dan remaja berusia 5-19 tahun telah meningkat secara dramatis dari tahun ke tahun yang hanya 4% pada tahun 1975 menjadi lebih dari 18% pada tahun 2016. Di dunia, menunjukkan lebih dari 1,9 milyar orang dewasa berusia ≥ 18 tahun mengalami berat badan berlebih dan 600 juta orang diantaranya mengalami obesitas dengan 39 % pria dan 40 % wanita yang mengalami kelebihan berat badan (14). Prevalensi obesitas di beberapa negara diperkirakan 38,2 juta anak di bawah usia 5 tahun mengalami kelebihan berat badan atau obesitas.

Masalah obesitas tidak hanya sebagai masalah negara berpenghasilan tinggi tetapi kini dapat terjadi di negara berpenghasilan rendah dan menengah namun untuk saat ini sebagian besar anak yang kelebihan berat badan tinggal dinegara berkembang di mana tingkat peningkatannya lebih dari 30% lebih tinggi daripada di negara maju, seperti di Afrika, jumlah anak balita yang kelebihan berat badan meningkat hampir 24% sejak tahun 2000. Hampir setengah dari anak balita yang kelebihan berat badan atau obesitas pada tahun 2019 tinggal di Asia (14).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Kuningan tahun 2019 untuk Kabupaten Kuningan jumlah obesitas pada usia 5-19 tahun berjumlah 436 orang dan untuk puskesmas Jalaksana jumlah obesitas pada usia 5-19 tahun berjumlah 45 orang lebih banyak dibandingkan 2017 sebanyak 10 orang dan 2018 sebanyak 7 orang (9).

Obesitas pada remaja dapat menyebabkan menurunnya rasa percaya diri seseorang dan menyebabkan gangguan psikologis yang serius. Masa remaja merupakan masa perkembangan dan pertumbuhan sehingga dapat terjadi perubahan baik

itu dari fisik, intelektual, emosi, sosial dan moral (10). Dalam hal ini yang termasuk usia remaja yaitu menurut WHO dalam kisaran 10-19 tahun, menurut PERMENKES RI No. 25 tahun 2014 dalam rentang 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) dalam rentang 10-24 tahun dan belum menikah.

Obesitas pada remaja ini dapat menjadi faktor risiko utama penyakit tidak menular salah satu contohnya penyakit kardiovaskular seperti jantung dan stroke (13). Aktivitas fisik dan pola hidup merupakan salah satu faktor timbulnya penyakit tidak menular. Ditambah dengan saat ini sedang berada pada masa pandemi covid-19, sebuah pandemi yang sedang melanda dunia disebabkan oleh *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-CoV-2) yang menyebabkan ratusan ribu orang meninggal karena terjangkit dari virus ini (11). Menyebabkan pemerintah membuat sebuah kebijakan *work from home* dan *studying from home* untuk menekan angka penyebaran covid-19 Dampak dari kebijakan ini dapat berpengaruh pada pola hidup masyarakat yang menjadi semakin *sedentary* seperti

nonton TV, bermain *Playstation* dikarenakan seluruh aktivitas harus dilakukan di dalam rumah (8). Pola makan atau kebiasaan makan yang baik juga dapat mempengaruhi kualitas hidup, makanan yang baik dapat bermanfaat menjaga kesehatan tubuh sehingga tidak mudah sakit tetapi jika makanan yang dikonsumsi tidak sehat dan sembarang dapat menimbulkan masalah kesehatan.

Remaja Desa Babakanmulya ini dalam hal beraktivitas fisik cukup kurang karena selama masa pandemi covid-19 ini untuk semua aktivitas terbatas untuk mencegah penularan seperti halnya kegiatan pembelajaran yang dilakukan secara virtual dirumah, dan dari hasil pengamatan dalam keterbatasan tersebut mereka lebih banyak tidur dan bangun siang serta banyak mengkonsumsi makan yang tidak sehat.

Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian terkait hubungan aktivitas fisik dan kebiasaan mengkonsumsi makanan dengan kejadian obesitas pada remaja di Desa Babakanmulya selama masa pandemi covid-19. Serta penelitian ini untuk melengkapi peneliti sebelumnya yang hanya aktivitas fisik dan obesitas.

METODE

Pengambilan sampel dilaksanakan pada tanggal 01-08 Agustus 2021 di Desa Babakanmulya dengan rancangan penelitian ini adalah penelitian *observasional analitik* dan menggunakan desain penelitian *Crosssectional*. Dilakukan pada bulan Agustus 2021 di Desa Babakanmulya. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *proporsional random sampling* yang didapatkan 204 responden. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini yaitu kuesioner dan alat kesehatan yaitu timbangan badan dan *microtoise*. Serta analisis univariat dan bivariat dilakukan dengan uji *Chi-square*.

HASIL

Analisis Univariat

- Gambaran Karakteristik Responden, Aktivitas Fisik, Kebiasaan Mengkonsumsi Makanan dan Obesitas Pada Remaja di Desa Babakanmulya Tahun 2021

Tabel 1 Gambaran Karakteristik Responden, Aktivitas Fisik, Kebiasaan Mengkonsumsi Makanan dan Obesitas Pada Remaja di Desa Babakanmulya Tahun 2021

Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Umur		
10-14 Tahun	71	34,8%
15-18 Tahun	133	65,2 %
Jenis Kelamin		
Laki-laki	80	39,2 %
Perempuan	124	60,8 %
Pendidikan Ayah		
SD	85	41,7%
SMP	29	14,2%
SMA	68	33,3%
D1/D2/D3/S1/S2/S3	22	10,8%
Pendidikan Ibu		
SD	68	33,3 %
SMP	52	25,5 %
SMA	75	36,8 %
D1/D2/D3/S1/S2/S3	9	4,4 %
Pendapatan Orang Tua		
Rendah (< Rp. 1.810.351)	75	36,8 %
Tinggi (> Rp. 1.810.351)	129	63,2 %
Aktivitas Fisik		
Aktivitas Ringan	133	65,2 %
Aktivitas Sedang	42	20,6 %
Aktivitas Berat	29	14,2 %
Kebiasaan Mengonsumsi Makanan		
Jarang	19	9,3%
Kadang-kadang	93	45,6%
Sering	92	45,1%
IMT		
Obesitas (> 23)	103	50,5 %
Tidak Obesitas (< 23)	101	49,5 %
Total	204	100 %

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa mayoritas remaja yang menjadi responden berumur 15-18 tahun (65,2%) dengan sebagian besar berjenis kelamin perempuan (60,8%), untuk pendidikan ayah sebagian besar berpendidikan SD (41,7%) sedangkan untuk pendidikan ibu sebagian besar berpendidikan SMA (36,8%), untuk pendapatan orang tua rata-rata termasuk kedalam golongan tinggi dengan lebih dari Rp. 1.810.351 (63,2%), dengan kegiatan aktivitas fisik mayoritas ringan (65,2%), untuk kebiasaan mengkonsumsi makanan

sebagian besar kadang-kadang (45,6%) dan untuk IMT sebagian besar tergolong ke dalam obesitas (50,5%).

Analisis Bivariat

Pada analisis bivariat ini dijelaskan hubungan antara aktivitas fisik dengan obesitas dan kebiasaan mengkonsumsi makanan dengan obesitas. Analisis bivariat ini diukur dengan menggunakan uji chi-square, berikut ini hasil analisis bivariat yang telah dilakukan oleh peneliti sebagai berikut :

Tabel 2 Analisis Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Kebiasaan Mengkonsumsi Makanan Dengan Obesitas Pada Remaja di Desa Babakanmulya Tahun 2021

Variabel	IMT				Total	P-Value	
	Obesitas		Tidak Obesitas				
	N	%	n	%			n
Aktivitas Fisik							
Ringan	73	35,8%	60	24,9%	133	65,2%	0,002
Sedang	24	11,8%	18	8,8%	42	20,6%	
Berat	6	2,9%	23	11,3%	29	14,2%	
Kebiasaan Mengkonsumsi Makanan							
Jarang	0	0,0%	19	9,3%	19	9,3%	0,000
Kadang	30	14,7%	63	30,9%	93	45,6%	
Sering	73	35,8%	19	9,3%	92	45,1%	
Total	103	50,5%	101	49,5%	204	100%	

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa remaja yang melakukan aktivitas fisik ringan dan mengalami

obesitas sebesar (35,8%), aktivitas fisik sedang dan mengalami obesitas sebesar (11,8%), sedangkan aktifitas fisik berat

dan tidak obesitas (11,3%). Hasil uji statistik menggunakan $p = 0,002$ lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ maka dapat diartikan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di Desa Babakanmulya selama masa pandemi covid-19.

Kebiasaan mengkonsumsi makanan (*fash food* dan *junk food, soft drink, snacking* dan nasi) dengan kategori sering dan terjadi obesitas sebesar (35,8%), kebiasaan mengkonsumsi makanan dengan kategori kadang dan terjadi obesitas sebesar (14,7%), sedangkan kebiasaan mengkonsumsi makanan dengan kategori jarang dan tidak terjadi obesitas sebesar (9,3%). Hasil uji statistik menggunakan $p = 0,000$ lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ maka dapat diartikan bahwa terdapat hubungan antara Kebiasaan mengkonsumsi makanan (*fash food* dan *junk food, soft drink, snacking* dan nasi) dengan kejadian obesitas pada remaja di Desa Babakanmulya selama masa pandemi covid-19.

PEMBAHASAN

Analisis Univariat

1. Gambaran Aktivitas Fisik Pada Remaja di Desa Babakanmulya Tahun 2021

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa sebanyak 133 responden (65,2%) yang beraktivitas ringan, 42 responden (20,6%) yang beraktivitas sedang dan 29 responden (14,2%) yang beraktivitas berat. Hasil tersebut di dapat dari penghitungan skor rata-rata poin dari setiap pertanyaan aktivitas fisik yang telah dijawab dari sesi wawancara mulai dari waktu dilakukannya sampai dengan terkait jenis olahraga yang dilakukan. Aktivitas fisik ini mengacu pada semua gerakan termasuk selama waktu senggang, untuk transportasi ke dan dari suatu tempat, atau sebagai bagian dari pekerjaan seseorang.

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 133 responden (65,2%) melakukan aktivitas fisik ringan. Hal ini dikarenakan selama masa pandemi ini mereka lebih banyak melakukan kegiatan di rumah, ketika berada di rumah mereka lebih banyak menghabiskan waktu dengan bermain game online, menonton tv, membaca,

bermain medsos selain belajar secara online. Hal ini sejalan dengan penelitian Putra. Andi Eka, Yohanes Firmansyah, dkk. (2021) bahwa remaja modern saat ini umumnya memiliki gaya hidup sedentary seperti bermain gedjet dan duduk di depan TV belum lagi seperti pandemi saat ini yang membuat pemerintah memberlakukan kebijakan *work from home* dan *studying from home* untuk menekan angka penyebaran Covid-19.

2. Gambaran Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Pada Remaja di Desa Babakanmulya Tahun 2021

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa sebanyak 93 responden (45,6%) yang kebiasaan mengonsumsi makanan kadang-kadang, 92 responden (45,1%) yang kebiasaan mengonsumsi makanan sering dan 19 responden (9,3%) yang kebiasaan mengonsumsi makanan jarang. Hasil tersebut didapat dari penghitungan skor rata-rata poin dari setiap pertanyaan kebiasaan mengonsumsi makanan yang telah dijawab dari sesi wawancara dalam pertanyaan ini didapat 4 jenis pertanyaan yaitu terkait makanan *fast food* dan *junk food*, *soft drink*, *snacking*

dan nasi. Kebiasaan makan ini lebih mengacu pada frekuensi setiap jenis makanan yang di konsumsi selama 1 minggu terakhir.

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat 73 responden (45,6%) yang kebiasaan mengonsumsi makanannya kadang-kadang, dalam hal ini yang termasuk kedalam kategori kadang-kadang yaitu yang jumlah mengonsumsi 4 jenis makanan tersebut sebanyak 2-3 kali dalam 1 minggu dan alasan dari mereka atau responden bahwa mereka menyukai makanan tersebut selain karena mudah dan cepat tetapi rasanya yang enak sehingga mereka tertarik untuk mengonsumsi makanan tersebut.

3. Gambaran Obesitas Pada Remaja di Desa Babakanmulya Tahun 2021

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa sebanyak 103 responden (50,5%) yang mengalami obesitas dan 101 responden (49,5%) yang tidak mengalami obesitas, hasil tersebut didapat dari pengukuran antropometri yaitu pengukuran tinggi badan dan berat badan.

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan terdapat 103 responden

(50,5%) yang mengalami obesitas dan pada penderita obesitas ini lebih banyak terjadi pada perempuan, hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ardiana (2017) dengan hasil penelitian obesitas lebih banyak dijumpai pada anak perempuan. Menurut beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa perempuan secara umum akan memiliki risiko lebih tinggi dari kegemukan daripada laki-laki karena pencernaan perempuan lebih lambat daripada laki-laki, tingkat metabolisme basal laki-laki 10% lebih tinggi daripada perempuan. Dengan cara ini, perempuan biasanya akan mengubah lebih banyak makanan menjadi lemak.

Analisis Bivariat

1. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di Desa Babakanmulya Tahun 2021

Berdasarkan hasil penelitian untuk responden yang mengalami obesitas dan melakukan aktivitas fisik ringan sebanyak 73 responden (35,8%). Dalam hal ini sebagian besar responden yang mengalami obesitas memiliki durasi waktu dalam melakukan aktivitas fisik ini kurang yang hanya

dilakukan 1 kali dalam seminggu dan hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nuranisa dan Albiner Siagian (2020) yang menunjukkan mayoritas responden melakukan aktivitas ringan sebanyak 43 orang.

Berdasarkan penelitian ini, sebagian besar remaja dengan obesitas melakukan aktivitas fisik ringan, dimana dalam hal ini aktivitas fisik merupakan salah satu penyebab terjadinya obesitas, obesitas ini merupakan akumulasi lemak yang berlebih atau abnormal di jaringan adiposa (16). Umumnya lemak ditimbun dalam jaringan subkutan, organ tubuh dan kadang perluasan ke dalam jaringan organnya sehingga dapat mengganggu kesehatan. Hal ini dapat terjadi karena asupan energi yang masuk lebih besar dari energi yang dikeluarkan, asupan energi yang tinggi dalam hal ini yaitu konsumsi makanan yang merupakan sumber energi dan lemak tinggi, sedangkan pengeluaran energi yang rendah dalam hal ini dikarenakan aktivitas fisik yang kurang dan *sedentary life style* (4).

Dan sejalan dengan penelitian M. Zamzani, Hamam Hadi dan Dewi Astiti (2016) anak yang melakukan aktivitas sedang-berat =1 jam/ hari

berpeluang 5 kali lebih besar untuk mengalami obesitas daripada anak dengan aktivitas sedangberat >1 jam/hari. Aktivitas ringan ini akan beresiko memiliki berat badan yang berlebih dimana hal ini dapat terjadi karena sebagian besar waktu mereka lebih banyak melakukan aktivitas seperti bermain game, menonton tv, membaca komik atau novel, tiduran dan lainnya. Didukung dari hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Mahyuni (2017) menunjukkan bahwa penyebab berat badan pada remaja dipengaruhi oleh beberapa elemen dimana salah satu komponen penyebab kegemukan antara lain aktivitas fisik yang kurang aktif yang diakibatkan oleh kecenderungan remaja yang suka bermain gadget dan duduk di depan TV. Belum lagi saat ini sedang berada dimasa pandemi Covid-19 yang mengharuskan kegiatan lebih banyak dilakukan didalam rumah termasuk sekolah yang dilakukan secara daring.

Dalam penelitian ini ditemukan bahwa mereka akan melakukan aktivitas fisik minimal 2 kali dalam seminggu baik itu aerobik atau olahraga yang berat. Pada penelitian ini remaja yang memiliki berat badan normal sebagian dari mereka

melakukan aktivitas fisik seperti jogging, lompat tali, senam, bersepeda, futsal dan beberapa melakukan voli serta basket yang dilakukan dalam satu minggu 2-3 kali dan ada juga yang 1-2 kali dalam satu minggu.

2. Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di Desa Babakanmulya Tahun 2021

Berdasarkan hasil penelitian untuk menunjukkan responden yang mengalami obesitas dan sering mengonsumsi makanan sebanyak 73 responden (35,8%). Dalam hal ini responden yang mengalami obesitas memiliki frekuensi makan yang cukup besar yang didukung dengan aktivitas fisik yang kurang. Dimana rasa ingin makan yang kuat dan malas berolahraga maka akan beresiko terjadinya obesitas. Selain itu, pada era modern ini jenis makanan bermacam-macam dan kebanyakan jenis makanan tersebut instan dan berkalori cukup tinggi sehingga seperti yang dikemukakan oleh Makolensang dkk (2016) yaitu perubahan gaya hidup mempengaruhi perilaku dan pola makan yang cenderung memilih pola makan yang tinggi kolesterol, tinggi

lemak, tinggi kalori terutama makan-makanan yang siap saji.

Disertai saat ini sedang berada di masa pandemi covid-19 yang membuat pemerintah mengeluarkan sebuah kebijakan yaitu diterapkannya aturan *work from home* dan *stay at home* sehingga untuk anak sekolah melakukan pembelajaran secara daring, dan menimbulkan adanya rasa kebosanan sehingga cenderung memicu adanya kebutuhan akan asupan energi yang lebih besar bahkan terkadang tidak menutup kemungkinan yang dapat menyebabkan psikologis individu tertekan. Kondisi psikologis yang tertekan mengarahkan individu untuk mendorong keinginan konsumsi makan yang berlebih (1).

Pola makan dan gaya hidup dapat mempengaruhi kesehatan seseorang dan saat ini status gizi dalam makanan merupakan hal yang penting untuk meningkatkan kekebalan tubuh. Dalam penelitian ini responden lebih banyak mengkonsumsi makanan cepat saji baik itu *fast food*, *junk food* dan *snack* karena makanan tersebut selain cepat, mudah dan enak untuk di konsumsi sehingga mereka lebih meminatinya tanpa memandang kandungan kalori yang ada dalam makanan tersebut.

Data dari hasil penelitian ini remaja yang mengalami obesitas mengkonsumsi makanan sering sebanyak > 3 kali seminggu sebesar 45,1% , kadang-kadang sebanyak 2- 3 kali sebesar 45,6% dan jarang 1 kali dalam seminggu sebesar 9,3%. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri, V. R., Angkasa, D., & Nuzrina, R. (2017) bahwa anak yang mengkonsumsi gorengan = 3 kali dalam seminggu, minuman bergula = 3 kali dalam seminggu masing-masing berisiko 6,8 kali dan 10,7 kali mengalami *overweight*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa selama pandemi covid-19 terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kebiasaan mengkonsumsi makanan (*fast food* dan *junk food*, *soft drink*, *snacking* dan nasi) dengan kejadian obesitas pada remaja di Desa Babakanmulya selama masa pandemi covid-19 dengan masing-masing nilai $p = 0,002$ ($p < 0,05$) untuk aktivitas fisik dan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) untuk kebiasaan mengkonsumsi makanan.

SARAN

Obesitas ini dapat dicegah dengan rajin beraktivitas fisik dan menjaga pola makan dengan mengurangi makanan berkalori tinggi. Selain itu, bagi pemerintah setempat dapat berkordinasi dengan puskesmas setempat untuk melakukan pencegahan obesitas ini dengan pembuatan sebuah program seperti posyandu remaja.

DAFTAR PUSTAKA

1. Amaliyah, M. *et al.* (2021). *Pola Konsumsi Makan Remaja Di Masa Pandemi Covid-19*. *Jurnal Tata Boga*. 10(1). pp. 129–137.
2. Ardiana, Risa. (2017). *Hubungan Aktifitas Fisik dengan Obesitas pada Anak Kelas 2 di SD Muhammadiyah Mlangi Sleman*. Universitas ‘Aisyiyah, Yogyakarta.
3. Dinas Kesehatan Kabupaten Kuningan (2019). *Profil Kesehatan Tahun 2019*.
4. Fitria, D. A. dan Berawi, K. N. (2020). *Hubungan Obesitas Terhadap Keseimbangan Postural*. *JIMKI: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran Indonesia*. 7(2). pp. 76–89. doi: 10.53366/jimki.v7i2.68.
5. Kemenkes RI. (2018). *Mengenal Jenis Aktivitas Fisik*. Available at: <https://promkes.kemkes.go.id/content/?p=8807> (Accessed: 2 June 2021).
6. Mahyuni, A., Dianita, A., Erma, I. (2017). *Hubungan Aktivitas Fisik, Pola Makan, Konsumsi Fast Food, dan Genetik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMKN 2 Banjarbaru Tahun 2016*. *Jurkessia*, VII (2): 33-41.
7. Mokolensang, O. G., Manampiring, A. E., & . F. (2016). *Hubungan Pola Makan Dan Obesitas Pada Remaja Di Kota Bitung*. *Jurnal E-Biomedik*, 4 (1).<https://doi.org/10.35790/ebm.4.1.2016.10848>.
8. Miristia. (2018). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMP Dharma Pancasila Medan*. Universitas Sumatera Utara, 33(1), pp. 37–49.
9. Nuranisa and Siagian, A. (2020). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Obesitas pada Anak Sekolah Dasar N 1 Bengkalis Tahun 2017*. *Menara Ilmu*. 14(1). pp. 75–80.
10. Proverawati, A. (2010). *Obesitas Dan Gangguan Perilaku Makan Pada Remaja*. Yogyakarta: Nuha Medika.
11. Putra. Andi Eka, Yohanes Firmansyah, dkk. (2021). *Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh Pada Mahasiswa Selama Masa Pembelajaran Jarak Jauh Akibat Pandemi Covid- 19*. *Jurnal Medika Utama*, 02.
12. Putri, V. R., Angkasa, D., & Nuzrina, R. (2017). *Konsumsi fast food, soft drink, aktivitas fisik, dan kejadian overweight siswa Sekolah Dasar di Jakarta*. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 4(1), 47-57. Retrieved from <http://ijhn.ub.ac.id/index.php/ijhn/a>

rticle/view/191.

13. Syam, Y. (2017). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Usia Sekolah Di SD Negeri Mangkura I Makkasar*. Universitas Hasanuddin Makkasar.
14. WHO. (2020). *Obesity and overweight*. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> (Accessed: 29 May 2021).
15. WHO.(2020). *Malnutrition*. Available at: <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition> (Accessed: 2 June 2021).
16. WHO. (2020). *Physical activity*. Available at: <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (Accessed: 2 June 2021).
17. Zamzani, M., Hadi, H. dan Astiti, D. (2016). *Children's physical activity was related with obesity in elementary children*. 009. doi: 10.21927/ijnd.2016.4(3).123-128.