

**AKTIVITAS FISIK, ASUPAN SERAT DAN STATUS EKONOMI  
DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA  
DI SMP NEGERI 11 KOTA BANJARMASIN****Nida Wati<sup>1\*</sup>, Malisa Ariani<sup>2</sup>, Umi Hanik Fetriyah<sup>3</sup>**<sup>1-3</sup>Universitas Sari MuliaEmail Korespondensi: [nwati914@gmail.com](mailto:nwati914@gmail.com)

Disubmit: 25 Oktober 2022

Diterima: 08 Desember 2022

Diterbitkan: 01 Mei 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i5.8188>**ABSTRACT**

*One of the problems of nutrition and poor nutrition in adolescents is obesity. Obesity can occur in infants, children, adolescents, adults and the elderly. Obesity can cause diseases such as cardiovascular disease, diabetes mellitus, osteoarthritis and even death. Several factors that influence the occurrence of obesity are physical activity, nutritional intake (fiber), economic factors. To determine the relationship between physical activity, fiber intake and economic status with the incidence of obesity in adolescents at SMPN 11 Banjarmasin City. Quantitative research with observational analytic cross sectional design. The sample of this study amounted to 209 adolescents. The sampling technique in this research is random sampling. Collecting data using a questionnaire, measuring height with a microtoise and weight with a digital scale. Data analysis using Chi Square test. Adolescents who are obese are 23 people (11.0%), some teenagers have inactive physical activity with obesity of 12.2%, fiber intake is not as recommended with obesity of 11.1% and high economic status with obesity of 12, 8%. The relationship between physical activity and the incidence of obesity ( $p = 0.422$ ), the relationship between fiber intake and the incidence of obesity ( $p = 1,000$ ), economic status and the incidence of obesity ( $p = 0.432$ ). There is no relationship between physical activity, fiber intake and economic status with the incidence of obesity in adolescents at SMPN 11 Banjarmasin. Parents are expected to encourage motivation or invite children to do physical exercise by exercising 3-5 times a week. Organize meals in a day such as reducing fast food and eating foods that are high in fiber and low in calories and can calculate pocket money with children's needs at school.*

**Keywords:** *Economic Status, Fiber Intake, Obesity, Physical Activity, Teenager***ABSTRAK**

Salah satu permasalahan gizi dan nutrisi yang kurang baik pada remaja adalah obesitas. Obesitas bisa terjadi pada bayi, anak-anak, remaja, dewasa serta lanjut usia. Obesitas dapat menyebabkan penyakit seperti kardiovaskuler, diabetes mellitus, osteoarthritis hingga kematian. Beberapa faktor yang memengaruhi terjadinya obesitas yaitu aktivitas fisik, asupan gizi (serat), faktor ekonomi. Mengetahui adanya hubungan aktivitas fisik, asupan serat dan

status ekonomi dengan kejadian obesitas pada remaja di SMPN 11 Kota Banjarmasin. Penelitian kuantitatif dengan analitik observasional desain *cross sectional*. Sampel penelitian ini berjumlah 209 remaja. Pengumpulan data menggunakan kuesioner, pengukuran tinggi badan dengan *microtoise* dan berat badan dengan timbangan digital. Analisis data menggunakan uji *Chi Square*. Remaja yang mengalami obesitas sebanyak 23 orang (11,0%), sebagian remaja memiliki aktivitas fisik tidak aktif dengan obesitas sebesar 12,2%, asupan serat tidak sesuai anjuran dengan obesitas sebesar 11,1% dan status ekonomi tinggi dengan obesitas sebesar 12,8%. Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas ( $p = 0,422$ ), hubungan asupan serat dengan kejadian obesitas ( $p = 1,000$ ), status ekonomi dengan kejadian obesitas ( $p = 0,432$ ). Tidak ada hubungan aktivitas fisik, asupan serat dan status ekonomi dengan kejadian obesitas pada remaja di SMPN 11 Banjarmasin. Orang tua diharapkan mendorong untuk menumbuhkan motivasi atau mengajak anak latihan fisik dengan berolahraga 3-5x dalam seminggu. Mengatur makanan dalam sehari seperti mengurangi makanan cepat saji dan mengonsumsi makanan yang tinggi serat rendah kalori serta dapat memperhitungkan uang saku dengan keperluan anak di sekolah.

**Kata Kunci:** Aktivitas Fisik, Asupan Serat, Obesitas, Remaja, Status Ekonomi

## PENDAHULUAN

Pertumbuhan remaja tampak terlihat dengan meningkatnya tinggi, berat badan, lingkar kepala, lingkar lengan atas, lingkar dada, serta lainnya. Pertumbuhan pada remaja juga dipengaruhi oleh faktor gizi dan nutrisi yang dikonsumsi. Salah satu permasalahan gizi dan nutrisi yang kurang baik pada remaja adalah berat badan yang sangat berlebih seusianya atau disebut juga dengan obesitas. Obesitas sendiri lazim terjadi pada siapapun, termasuk bayi, anak-anak, remaja, dewasa serta lanjut usia juga wanita maupun laki-laki. Obesitas terjadi dikarenakan energi yang dihasilkan dan yang dikeluarkan tidak seimbang, oleh karena itulah energi yang berlebih tersimpan dalam bentuk lemak ditubuh (Purnami, 2019).

WHO (*World Health Organization*) pada tahun 2016 memaparkan bahwa dari 340 juta anak usia sekolah dan remaja usia 5-19 tahun menanggung berat badan yang sangat berlebih. Data terbaru

pada tahun 2020 diungkapkan bahwa 39 juta anak usia dibawah 5 tahun menderita berat badan diluar batas normal atau yang biasa disebut obesitas. Angka kejadian obesitas meningkat sangat laju di berbagai belahan dunia, seperti negara-negara maju di Eropa, USA (*United State of America*) dan Australia sudah berada diambang tingkat yang membahayakan.

Kementerian Kesehatan RI (2018) memaparkan angka kejadian obesitas di Indonesia pada usia anak 5-12 tahun didapatkan sekitar 10,8% menderita obesitas. Usia >18 tahun penduduk yang menderita obesitas 21,8% dan target dari tanggung jawab Menteri Kesehatan untuk Rencana Jangka Panjang mengatasi obesitas di Indonesia pada tahun 2024 ialah 21,8%. Provinsi Jawa Tengah, angka kejadian obesitas usia remaja >13-15 tahun sekitar 2,4%. Sumatera Barat tergolong dalam 10 besar provinsi yang menderita obesitas tertinggi dan angka kejadian obesitas pada usia 5-12 tahun tertinggi terjadi di DKI Jakarta sekitar 26,6%.

Riskesmas (2019) Kalimantan Selatan dalam hasil surveinya untuk kategori status gizi (IMT/U) anak berusia 5-12 tahun menderita obesitas sekitar 10,35%. Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan tahun 2017 menjelaskan bahwa obesitas pada anak terbanyak didapati di kota Banjarmasin sebesar 32,5% melebihi dari angka kejadian obesitas provinsi sebesar 22,5%. Hasil data di Banjarmasin dari 26 Pusat Kesehatan Masyarakat (PUSKESMAS), Puskesmas di wilayah Pemurus Baru yang memiliki data angka kejadian tertinggi mengalami obesitas (Rizqia, dkk, 2020). Hasil data dari laporan berkala tahun 2021 dari Puskesmas Pekauman didapatkan bahwa SMPN 11 Banjarmasin menjadi sekolah dengan angka tertinggi mengalami obesitas dari sekolah lainnya.

Banyak faktor yang mempengaruhi terjadinya obesitas antara lain kurangnya aktivitas fisik harian, pola makan diluar batas normal, asupan serat yang masuk kurang, seringkali mengonsumsi *fast food*, riwayat mengonsumsi susu formula lebih besar dibanding mengonsumsi air susu ibu, riwayat keluarga serta faktor ekonomi dengan kesejahteraan yang meningkat secara tidak langsung mengubah pola makan dan sembarangan dalam mengonsumsinya (Dewi, 2018). Selain itu, sedikitnya pengetahuan tentang informasi dan kemampuan seseorang mengenai obesitas dan kebutuhan tubuhnya juga menjadi faktor seseorang mengalami obesitas dan faktor genetik juga berpengaruh seseorang mengalami obesitas (Mulyani, dkk, 2020).

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di SMPN (Sekolah Menengah Pertama Negeri) 11 Banjarmasin didapatkan hasil yaitu dari 10 remaja yang berusia 12-15

tahun, 8 diantaranya menyatakan bahwa dalam sehari-harinya melakukan aktivitas fisik hanya pada saat mata pelajaran olahraga dan membantu pekerjaan rumah sebagian menyapu dan sebagian lagi mencuci piring saja. Makanan sehari-hari yang dikonsumsi pun hanya nasi dan lauk tidak beserta sayur dan buah-buahan. Rata-rata pekerjaan orang tua dari 10 remaja ini ialah pedagang warung yang gajahnya kurang dari UMR yang telah ditetapkan oleh Lembaga Tenaga Kerja & Transmigrasi Kalimantan Selatan. Berdasarkan data yang didapatkan peneliti dari petugas UKS (Unit Kesehatan Sekolah) di SMPN 11 Kota Banjarmasin bahwa keseluruhan siswa/i hanya dilakukan pengukuran status gizi dengan penimbangan berat badan dan tinggi badan.

## KAJIAN PUSTAKA

### 1. Konsep Remaja

WHO memaparkan pengertian remaja ialah individu yang masuk dalam rentang usia 10-19 tahun, selain itu juga didefinisikan remaja ialah individu yang biologis, psikologis dan ekonominya mengalami pertumbuhan, perkembangan dan peralihan dari ketergantungan menjadi mandiri.

### 2. Pengertian Obesitas

Obesitas merupakan suatu kondisi seseorang yang mengalami penumpukan lemak yang berlebih ditubuh (Mellyora & Yahya, 2017). Seseorang disebut mengalami obesitas saat berat badannya >20% dari berat badan idealnya (Akhmad, 2017).

Obesitas sering dikaitkan dengan Indeks Massa Tubuh (IMT), artinya berat badan (kilogram) dibagi tinggi badan

(m2) (Aprilia, 2018). Menurut Ikatan Dokter Anak Indonesia (IDAI) obesitas yaitu kondisi indeks massa tubuh (IMT) pada grafik tumbuh kembang diangka ke-95 (berlebih). Obesitas pada remaja merupakan permasalahan kesehatan yang sangat serius, karena angka kejadian obesitas diusia anak-anak mengalami pelonjakan setiap tahunnya (Akhmad, 2016).

#### METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode Observasional Analitik dengan rancangan *Cross Sectional*. Penelitian ini dilakukan di Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 11 Kota Banjarmasin, Kecamatan Banjarmasin Selatan, Kota Banjarmasin Provinsi Kalimantan Selatan. Populasi dalam

penelitian ini yaitu total keseluruhan anak yang berada di SMPN 11 Banjarmasin yang berjumlah 438 siswa yang terdiri dari kelas 7 & 8. Pengambilan sampel untuk penelitian ini sesuai yang telah ditentukan yaitu dari total 209 responden terdiri dari kelas 7 yaitu 188 orang hanya 90 sebagai perwakilan, dari seluruh kelas 8 sebanyak 250 orang hanya 119 sebagai perwakilan menjadi responden. Analisis data menggunakan uji *chi-square*.

Instrumen untuk pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini ialah kuesioner PAL (Physical Activity Level) untuk mengetahui kategori aktivitas fisik, form food recall 1x24 jam untuk asupan serat dan form status ekonomi bersikan pernyataan gaji dalam nominal yang akan dijawab responden termasuk pendapatan tinggi atau rendah.

#### HASIL PENELITIAN

##### 1. Data Demografi Responden

Tabel 1. Berdasarkan Data Demografi Responden

Data Demografi Responden	Jumlah (n)	Persentase (%)
Usia		
12 tahun	6	2,9
13 tahun	78	37,3
14 tahun	106	50,7
15 tahun	19	9,1
Jenis Kelamin		
Laki-laki		
Perempuan		

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Aktivitas Fisik Aktif	45	21,5
Aktivitas Fisik Tidak Aktif	14	78,5
Total	209	100,00

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Asupan Serat**

Aktivitas Serat	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Sesuai anjuran	19	9,1
Tidak sesuai anjuran	190	90,9
Total	209	100,00

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Ekonomi**

Status Ekonomi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tinggi	125	59,8
Rendah	84	40,2
Total	209	100,00

**Tabel 5. Distribusi rekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Obesitas**

Kejadian Obesitas	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Ya	23	11,0
Tidak	186	89,0
Total	209	100,00

**Tabel 6. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas**

Aktivitas Fisik	Kejadian Obesitas						P value
	Obesitas		Tidak Obesitas		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Aktivitas fisik aktif	20	12,2	144	87,8	164	100	0,422
Aktivitas fisik tidak aktif	3	6,7	42	93,3	45	100	
Total	23	11,0	186	89,0	209	100	

**Tabel 7. Hubungan Asupan Serat dengan Kejadian Obesitas**

Asupan serat	Kejadian Obesitas						P value
	Obesitas		Tidak Obesitas		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Sesuai Anjuran	2	10,5	17	89,5	19	100	1,000
Tidak Sesuai Anjuran	21	11,1	169	88,9	190	100	
Total	23	11,0	186	89,0	209	100	

Tabel 8. Hubungan Status Ekonomi dengan Kejadian Obesitas

Status Ekonomi	Kejadian Obesitas				Total		P value
	Obesitas		Tidak Obesitas				
	n	%	n	%	n	%	
Tinggi	16	12,8	109	87,2	125	100	0,432
Rendah	7	8,3	77	91,7	84	100	
Total	23	11,0	186	89,0	209	100	

## PEMBAHASAN

### 1. Data Demografi Responden

Berdasarkan hasil analisis pada penelitian ini, dapat diketahui bahwa responden terbanyak pada usia 14 tahun sebanyak 106 orang (50,7%) dan paling sedikit usia 12 tahun sebanyak 6 orang (6,9%) dan jenis kelamin responden terbanyak pada jenis kelamin laki-laki sebanyak 124 orang (59,3%) dan jenis kelamin perempuan sebanyak 85 orang (40,7%).

### 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik

Hasil penelitian menunjukkan responden terbanyak pada kategori aktivitas fisik tidak aktif sebanyak 164 orang (78,5%) dan aktivitas fisik aktif hanya 45 orang (21,5%). Hal ini dapat menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang tidak aktif menjadi penyebab remaja mengalami obesitas.

Hal ini sejalan dengan penelitian Pranata (2017) dalam penelitiannya memaparkan bahwa sebagian besar respondennya masuk kategori aktivitas fisik kurang dengan jumlah 29 orang (67,4%) dari 43 sampel. Penelitian Musralianti, dkk (2016) juga menunjukkan bahwa remaja yang aktivitas fisiknya ringan (tidak aktif)

berisiko mengalami obesitas dibandingkan dengan remaja yang memiliki aktivitas fisik sedang (aktif). Obesitas terjadi karena rendahnya aktivitas fisik sehingga asupan energi yang masuk hanya sedikit yang digunakan untuk beraktivitas dan sebagian besar tersimpan atau menumpuk pada lemak ditubuh.

### 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Asupan Serat

Serat merupakan suatu bahan makanan adalah karbohidrat kompleks bagian dari tumbuhan dan terdapat dalam makanan. Makanan berserat yaitu polisakarida, oligosakarida, lignin, dan zat tumbuhan terkait yang dapat meningkatkan efek fisiologis yang bermanfaat termasuk pencahar, dan menurunkan kolesterol darah, dan menurunkan kadar gula darah. Sayur-sayuran dan buah-buahan merupakan sumber serat yang sangat mudah ditemui dalam makanan (Virlita, dkk, 2015; Mustamin, 2016; Meutiarani, dkk, 2017). Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden asupan seratnya tidak sesuai anjuran sebanyak 190 orang (90,9%) dan hanya 19 orang (9,1%) yang asupan seratnya sesuai anjuran. Hasil penelitian dan analisis didapatkan bahwa bahan makanan yang dikonsumsi remaja di SMPN 11 Banjarmasin ialah kebanyakan hanya protein

dan karbohidrat dan rata-rata dengan jumlah porsi yang besar yang menjadi faktor remaja mengalami obesitas.

Hasil penelitian dari penelitian Armin (2022) menyatakan bahwa dari 77 respondennya, ada 23 orang (29,99%) yang konsumsi seratnya tidak sesuai anjuran dalam sehari. Penelitian Meutiarani, dkk (2017) sejalan dengan penelitian ini dengan hasil responden dengan asupan serat kurang baik sebesar 95% siswa/i yang mengalami obesitas dibandingkan dengan siswa/i yang tidak mengalami obesitas hanya 5%, bahwa siswa/i dengan asupan serat kurang baik memiliki resiko kejadian obesitas lebih besar dibandingkan dengan siswa/i yang asupan serat baik. Penelitian Husniati (2016) mendukung penelitian ini yang hasil penelitiannya memaparkan bahwa asupan serat makanan seluruh remaja rata-rata sebesar 7,73 gr/hari dengan rentang berkisar antara 2,88 sampai 14,36 gr/hari. Hal ini sejalan dengan laporan Riskesdas (2018) bahwa sebanyak 96% remaja usia sekolah kurang mengkonsumsi sayur dan buah sebagai salah satu sumber serat. Persentase tertinggi makanan dan minuman berisiko yang dikonsumsi penduduk Indonesia pada tahun 2018 adalah minuman manis (91,49%), sedangkan persentase terendah adalah minuman berenergi (7,8%).

#### 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Status Ekonomi

Status ekonomi yaitu kondisi dalam satu keluarga dari pendapatan keluarga perbulan (Anwar, 2018). Tingkat sosial ekonomi akan membantu dalam pemenuhan kebutuhan asupan makanan, sehingga akan

mempengaruhi status gizi seseorang Ma'ruf & Wahjuni (2018). Hasil penelitian menunjukkan responden terbanyak dengan status ekonomi tinggi sebanyak 125 orang (59,8%) dan status ekonomi rendah sebanyak 84 orang (40,2%). Hasil observasi yang didapatkan peneliti yaitu status ekonomi orang tua remaja di SMPN 11 Banjarmasin mayoritas masuk kategori tinggi dengan nominal Rp. > 3.500.000.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Bhaswara & Saraswati (2018) dalam penelitiannya menyatakan dari 233 responden diperoleh 66 orang (28,3%) memiliki status sosial ekonomi tinggi. Satu studi menunjukkan bahwa anak-anak dan remaja dengan sosial ekonomi keluarga yang tinggi dan tinggal di perkotaan delapan belas kali lebih mungkin untuk menjadi kelebihan berat badan atau obesitas (Djala, 2016). Pendapatan keluarga mempengaruhi akses seseorang untuk mendapatkan makanan tertentu yang diinginkan dan berpengaruh pada status gizi anak. Anak yang berasal dari keluarga yang status sosial ekonominya tinggi lebih berisiko mengalami kegemukan karena memiliki akses yang besar terhadap pembelian makanan (Fikawati et al, 2017).

#### 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Obesitas

Remaja usia 10-18 tahun merupakan periode rentan gizi. Salah satu permasalahan gizi pada remaja adalah gizi berlebih atau obesitas (Lestari, 2020). Obesitas ialah peningkatan berat badan yang melebihi batas dari kebutuhan energi tubuh akibat dari akumulasi penimbunan lemak berlebih (Akhmad, 2017).

Dampak dari obesitas selain penyakit jantung, tinggi kadar glukosa darah dan tinggi kadar kolesterol juga kanker, risiko kanker payudara diyakini dapat terjadi pada perempuan terutama saat beranjak dewasa, termasuk ketidakseimbangan jaringan lemak di lingkungan mikro payudara (Burkholder, *et al.*, 2020). Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 209 remaja, ada 23 remaja (11,0%) mengalami obesitas. Hasil observasi peneliti dari tempat penelitian didapatkan fenomena lain seperti status gizi kurang dengan jumlah 116 orang dengan klasifikasi gizi IMT < 18,5. Faktor penyebab dari obesitas antara lain aktivitas fisik, asupan gizi (serat), faktor ekonomi, jenis kelamin, genetik dan faktor usia (Mellyora & Yahya, 2017). Hasil penelitian ini sejalan dengan Susanti & Pardede (2018) memaparkan bahwa dari 90 respondennya, ada 14 orang (15,6%) mengalami obesitas.

#### 6. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa remaja di SMPN 11 Banjarmasin mayoritas aktivitas fisik tidak aktif dan obesitas sebanyak 20 orang (12,2%) dan remaja yang aktivitas fisik aktif dan tidak obesitas sebanyak 42 orang (93,3%). Hasil uji statistik menunjukkan  $p$  value = 0,422, artinya tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas. Hasil observasi dan analisis yang peneliti dapatkan bahwa aktivitas fisik remaja laki-laki dan perempuan di SMPN 11 Banjarmasin berbeda. Remaja laki-laki rata-rata melakukan aktivitas fisik berjalan/olahraga  $\pm$  2 jam dalam sehari, sedangkan remaja

perempuan melakukan aktivitas fisik seperti berdandan, memasak, mengepel, menyapu, menyetrika, mencuci baju, mencuci piring dan berkebun. Hasil keseluruhan remaja laki-laki dan perempuan rata-rata aktivitas fisik paling lama dilakukan ialah tidur dengan durasi  $\pm$  10 jam dan sekolah dengan durasi  $\pm$  7 jam dalam sehari.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Maulida, dkk, (2017) dengan nilai yang diperoleh dari hasil uji statistik ( $p=0.480$ ), tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa SMPN di Pekanbaru. Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian Nuranisa (2018), dalam hasil analisisnya menggunakan uji statistik diperoleh nilai  $p = 0,03$  pada alpha 5% yang berarti terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa di SDN 1 Bengkalis. Adanya perbedaan hasil penelitian ini dikarenakan aktivitas siswa/i di sekolah yang sama dalam seminggu, yaitu mengikuti pelajaran yang sudah terjadwal dari pagi hingga siang (7 jam) dalam sehari.

#### 7. Hubungan Asupan Serat dengan Kejadian Obesitas

Mayoritas responden yang asupan seratnya sesuai anjuran dan tidak obesitas sebanyak 17 orang (89,5%) dan responden yang asupan seratnya tidak sesuai anjuran dan obesitas berjumlah 21 orang (11,1%). Hasil uji statistik menunjukkan  $p$  value = 1,000, artinya tidak ada hubungan antara asupan serat dengan kejadian obesitas di SMPN 11 Banjarmasin. Hasil observasi dan analisis dari peneliti didapatkan bahwa



keseluruhan remaja lebih banyak mengonsumsi karbohidrat dan protein seperti nasi, ayam goreng, telur dadar, mie goreng, bakso, mie ayam, sate. Remaja juga mengonsumsi serat dari buah-buahan tetapi dikonsumsi dalam bentuk jus yang membuat serat yang dikonsumsi lambat terurai oleh pencernaan. 3 dari 23 remaja yang mengalami obesitas didapatkan hasil asupan seratnya yaitu 12,5 gr/hari, 12,9 gr/hari dan 14,0 gr/hari hal ini menunjukkan bahwa asupan seratnya tidak sesuai anjuran karena  $\leq 30$  gr/hari. Anjuran dari KEMENKES RI (2018) asupan serat yang dikonsumsi seharusnya  $\geq 30$  gr/hari.

Hasil penelitian Astiningrum, (2017) juga mendukung penelitian ini dengan hasil analisis diperoleh nilai  $p = 0,653$  yang bermakna tidak terdapat hubungan keragaman konsumsi makanan sumber serat antara siswa obesitas dan siswa tidak obesitas di SMA Kestarian 2 Semarang. Penelitian ini berbeda dengan penelitian Maharani (2018) hasil analisisnya menunjukkan terdapat hubungan antara asupan serat dengan status gizi lebih pada remaja dengan nilai  $p \text{ value} = 0,012$ . Perbedaan hasil penelitian ini dan penelitian sebelumnya dikarenakan pada penelitian ini rata-rata responden kurang mengonsumsi frekuensi seratnya dalam sehari. Pentingnya mengonsumsi serat dapat memengaruhi konsistensi feses sehingga mudah untuk buang air besar. Selain itu, serat juga dapat memberi rasa kenyang yang lebih lama sehingga dapat menurunkan konsumsi makanan dan tidak membuat lemak menumpuk ditubuh. (Rachmi, dkk, 2017).

#### 8. Hubungan Status Ekonomi dengan Kejadian Obesitas

Responden yang memiliki status ekonomi tinggi dan obesitas sebanyak 16 orang (12,8%) serta responden status ekonomi rendah dan obesitas sebanyak 7 orang (8,3%) dengan rasio 16:7 atau 2, 3:1. Hasil penelitian menunjukkan nilai  $p \text{ value} = 0,432$ , artinya tidak ada hubungan antara status ekonomi dengan kejadian obesitas pada remaja di SMPN 11 Banjarmasin. Hasil observasi dan analisis dari peneliti didapati bahwa status ekonomi keluarga responden mayoritas dengan status ekonomi yang tinggi dengan hasil analisis univariat 125 orang (59,8%). Hal ini sejalan dengan penelitian Jin & Smith (2018) di California bahwa anak yang pendapatan orang tua yang tinggi, lebih besar menderita obesitas daripada anak-anak dengan pendapatan orang tuanya rendah. Hasil penelitian ini sejalan dengan Bhaswara & Saraswati (2018) dalam penelitiannya menyatakan dari 233 responden diperoleh 66 orang (28,3%) memiliki status sosial ekonomi tinggi.

Sejalan penelitian oleh Rorong (2019) hasil uji statistik menggunakan *Chi Square* diperoleh nilai  $p = 0,211$ , karena nilai  $p \text{ value} > 0,05$ , disimpulkan tidak ada hubungan yang signifikan antara pendapatan keluarga dengan status gizi menurut Indeks Massa Tubuh Umur atau IMT/U. Berbeda halnya dengan penelitian Nuranisa (2019) memaparkan bahwa hasil uji statistiknya  $p = 0,022$ , nilai  $p \text{ value} < 0,05$  dengan alpha 5% disimpulkan ada hubungan antara pendapatan keluarga dengan kejadian obesitas di SDN 1 Bengkalis.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar remaja memiliki aktivitas fisik tidak aktif, mayoritas remaja mengonsumsi serat tidak sesuai anjuran serta lebih banyak remaja yang status ekonominya tinggi. Peneliti selanjutnya dapat meneliti fenomena lain seperti status gizi remaja dengan jenis kelamin, status gizi kurang dengan asupan karbohidrat atau penelitian dengan faktor lain seperti lingkungan dan psikologis.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad, E. Y. (2016). Diet Sehat Dan Aman Untuk Anak-Anak (1st Ed.). Rapha Publishing. Yogyakarta [Diakses: 25 November 2021]
- Anwar, F. (2018). Pengaruh Kondisi Sosial Ekonomi Orang Tua Terhadap Prestasi Belajar Siswa Di Sd Negeri 10 Banda Aceh Oleh. *Jurnal Pendidikan Serambi Ilmu, Edisi Juli 2016*, 26, 263-265. [Diakses: 05 Januari 2022]
- Armin, I. A. (2022). *Hubungan Pola Konsumsi Serat Dengan Status Gizi Pada Anak Usia Sekolah Dasar Skripsi* (Issue 8.5.2017). Uin Alauddin Makassar. [Diakses: 15 Agustus 2022]
- Astiningrum, A. N., Syamsianah, A., & Mufnaetty. (2017). Hubungan Pengetahuan Tentang Obesitas, Keragaman Konsumsi Makanan Sumber Karbohidrat Dan Serat Dengan Kejadian Obesitas Siswa Sma Kesatrian 2 Semarang. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 13(2), 27-35. [Http://Repository.Unimus.Ac.Id/675/](http://Repository.Unimus.Ac.Id/675/) [Diakses: 15 Agustus 2022]
- Atika Maulida, S., Ernalina, Y., & Bebasari, E. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa Smpn Di Pekanbaru. *Jurnal Online Mahasiswa*, 4(1), 1-8. [Https://Media.Neliti.Com/Media/Publications/188812-Id-Relationship-Physical-Activity-With-Obesity-Occurrence.Pdf](https://Media.Neliti.Com/Media/Publications/188812-Id-Relationship-Physical-Activity-With-Obesity-Occurrence.Pdf) [Diakses: 15 Agustus 2022]
- Bhaswara, A. A. G. A. N., & Saraswati, M. R. (2018). Hubungan Status Sosial Ekonomi Keluarga Dengan Kegemukan Pada Remaja Sma Di Denpasar. *E-Jurnal Medika Udayana*, 7(3), 99-106. [Diakses: 15 Agustus 2022]
- Burkholder, A., Akrobetu, D., Pandiri, A. R., Ton, K., Kim, S., Labow, B. I., Nuzzi, L. C., Firriolo, J. M., Schneider, S. S., Fenton, S. E., & Shaw, N. D. (2020). Investigation Of The Adolescent Female Breast Transcriptome And The Impact Of Obesity. *Breast Cancer Research*, 22(1), 1-14. [Https://Doi.Org/10.1186/S13058-020-01279-6](https://Doi.Org/10.1186/S13058-020-01279-6) [Diakses: 05 Januari 2022]
- Dewi, M. C. (2018). Faktor-Faktor Yang Menyebabkan Obesitas. *Majority*, 4(8), 53-56. [Diakses: 05 Januari 2022]
- Jin, Y., & Jones-Smith, J. C. (2018). Associations Between Family Income And Children's Physical Fitness And Obesity In California, 2010-2012. *Preventing Chronic Disease*, 12(2), 1-9. [Https://Doi.Org/10.5888/Pcd12.140392](https://Doi.Org/10.5888/Pcd12.140392) [Diakses: 05 Januari 2022]
- Kementerian Kesehatan Ri. (2018). Epidemi Obesitas. In *Jurnal Kesehatan* (Pp. 1-8). [Http://Www.P2ptm.Kemkes.Go.Id/Dokumen-Ptm/Factsheet-Obesitas-Kit-Informasi-Obesitas](http://Www.P2ptm.Kemkes.Go.Id/Dokumen-Ptm/Factsheet-Obesitas-Kit-Informasi-Obesitas). [Diakses: 05 Januari 2022]

- Lestari, V. D. (2020). Hubungan Tingkat Konsumsi Energi Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Di Sman 01 Mojolaban. *Journal Of Chemical Information And Modeling*, 53(9), 1689-1699. [Diakses: 15 Agustus 2022]
- Ma'ruf, D. F., & Wahjuni, E. S. (2018). Hubungan Antara Tingkat Sosial Ekonomi Orang Tua Dengan Status Gizi Siswa (Studi Pada Siswa Kelas Bawah Sdn Lowayu Kecamatan Dukun Kabupaten Gresik). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 06(1), 157-162. [Diakses: 15 Agustus 2022]
- Maharani, Darwis, & Suryani, D. (2018). Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi, Asupan Energi, Asupan Serat Dan Status Gizi Lebih Pada Remaja. *Jurnal Media Kesehatan*, 10(2), 167-172. <https://doi.org/10.33088/jmk.v10i2.341> [Diakses: 15 Agustus 2022]
- Mulyani, N. S., Arnisam, A., Fitri, S. H., & Ardiansyah, A. (2020). Faktor Penyebab Obesitas Pada Remaja Putri Di Aceh Besar. *Jurnal Riset Gizi*, 8(1), 44-47. <https://doi.org/10.31983/jrg.v8i1.5472> [Diakses: 05 Januari 2022]
- Nuranisa. (2018). *Hubungan Pendapatan Orang Tua, Aktivitas Fisik Dan Frekuensi Konsumsi Makanan Jajanan Dengan Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar N 1 Bengkalis Tahun 2017*. 4-16. [Diakses: 05 Januari 2022]
- Pranata, W. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Obesitas Pada Anak Usia Sekolah 7- 12 Tahun. *Stikes Insan Cendikia Medika Jombang*, 16. [Diakses: 05 Januari 2022]
- Purnami Dewi, L. A. (2019). Peranan Orang Tua Dalam Pembentukan Karakter Dan Tumbuh Kembang Anak. *Pratama Widya: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(2), 83. <https://doi.org/10.25078/pw.v2i2.1021> [Diakses: 05 Januari 2022]
- Riskesdas. (2019). Laporan Provinsi Kalimantan Selatan Riskesdas 2018. In *Laporan Riskesdas Nasional 2019*. Laporan Riskesdas Kalimantan Selatan 2018.Pdf. [Diakses: 05 Januari 2022]
- Rizqia, U. M., Asrinawaty, & Anggraini, S. (2020). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Di Sdit Ukhuwah Banjarmasin Tahun 2020*. 1-11. <http://eprints.uniska-bjm.ac.id/3896/1/artikel-uci-maratur-rizqia.docx>. [Diakses: 05 Januari 2022]
- Rorong, A. P. (2019). Hubungan Antara Status Sosial Ekonomi Keluarga Dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Kelurahan Bailang Kecamatan Bunaken Kota Manado. *Kesmas*, 8(2), 15-21. [Diakses: 15 Agustus 2022]
- Susanti, E. S., & Pardede, S. O. (2018). *Hubungan Status Ekonomi Dan Jenis Kelamin Dengan Obesitas Pada Anak Di Smp Swasta Di Serang*. *Xxxii*(3), 130-136. [Diakses: 15 Agustus 2022]