KARYA ILMIAH
SMA KOLESE DE BRITTO

Survei Tingkat Obesitas dan pola hidup Siswa Kelas 11 SMA Kolese De Britto Tahun 2024/2025

Immanuel Jonathan Graciosa [a, 1*], Surya Adinata Krisyandi [b, 2], Yohanes Hendrabudi P., S.Pd.

[a] Afiliasi penulis pertama, institusi, kota dan negara (apabila institusi beberapa penulis sama, sebutkan sekali saja)
[b] Afiliasi penulis kedua, institusi, kota dan negara
[1] email penulis pertama*; email penulis kedua
*korespondensi penulis

Informasi artikel

Kata kunci:
obesitas
remaja
pola makan
aktivitas fisik
kesehatan
debritto
survei kuantitatif
kuisioner
pencegahan obesitas

A B S T R A K

Obesitas pada remaja merupakan masalah kesehatan global yang kian meningkat, termasuk di Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan pola makan, aktivitas fisik, dan tingkat obesitas pada siswa kelas 11 SMA Kolese De Britto tahun ajaran 2024/2025. Metode yang digunakan adalah survei kuantitatif dengan kuesioner dan wawancara sebagai alat pengumpulan data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola konsumsi makanan cepat saji yang tinggi dan rendahnya konsumsi sayur dan buah menjadi faktor utama penyebab obesitas. Selain itu, meskipun sebagian siswa terlibat dalam aktivitas fisik, masih terdapat kelompok yang kurang aktif secara fisik, yang berpotensi memperburuk kondisi obesitas.

Penelitian ini menggarisbawahi pentingnya kesadaran akan pola hidup sehat, termasuk mengatur pola makan dan meningkatkan aktivitas fisik, untuk mencegah obesitas. Sekolah diharapkan dapat mengambil peran aktif dalam memfasilitasi program kesehatan dan kebugaran bagi siswa. Studi ini diharapkan menjadi referensi untuk upaya pencegahan dan pengelolaan obesitas di kalangan remaja.

Keywords:
obesity
adolescents
diet
physical activity
health
debritto
quantitative survey
questionnaire
obesity prevention

A B S T R A C T

Obesity in adolescents is a growing global health problem, including in Indonesia. This study aims to identify the relationship between diet, physical activity, and obesity levels in grade 11 students of SMA Kolese De Britto in the 2024/2025 academic year. The method used was a quantitative survey with questionnaires and interviews as data collection tools. The results of the study showed that high fast food consumption patterns and low vegetable and fruit consumption were the main factors causing obesity. In addition, although some students are involved in physical activity, there are still groups who are less physically active, which has the potential to worsen obesity.

This study underlines the importance of awareness of a healthy lifestyle, including regulating diet and increasing physical activity, to prevent obesity. Schools are expected to take an active role in facilitating health and fitness programs for students. This study is expected to be a reference for efforts to prevent and manage obesity among adolescents.

© 2023 (Nama Penulis). All Right Reserved

Pendahuluan

Obesitas pada siswa sekolah merupakan isu kesehatan global yang semakin meningkat. Data menunjukkan bahwa pada tahun 2016, lebih dari 340 juta anak dan remaja berusia 5-19 tahun mengalami kelebihan berat badan.Menurut WHO tahun 2008,sebesar 65% penduduk dunia tinggal di negara dimana obesitas dan overweight membunuh lebih banyak dari padaunderweight (termasuk pada negara high dan middle income).

Di Indonesia, prevalensi obesitas pada anak mencapai 20% pada tahun 2018. Faktor utama yang menyebabkan obesitas termasuk pola makan yang tidak seimbang, seperti konsumsi makanan cepat saji, dan kurangnya aktivitas fisik. Perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan di kota besar seperti Yogyakarta, di mana pola makan beralih dari tradisional ke makanan cepat saji, turut berkontribusi terhadap ketidakseimbangan nutrisi dan peningkatan obesitas.

Obesitas dapat diklasifikasikan dari dua perspektif utama: kesehatan fisik dan psikososial. Dari segi kesehatan fisik, obesitas meningkatkan risiko berbagai penyakit kronis seperti diabetes tipe 2, hipertensi. Dampaknya juga meliputi gangguan metabolisme dan beban tambahan pada sistem muskuloskeletal. Selain itu, overweight dan obesitas memiliki risiko mengalami diabetes (44%), penyakit jantung iskemik (23%) dan kanker (7%-41%).Secara psikososial, obesitas dapat menyebabkan masalah emosional seperti rendahnya harga diri, depresi, dan kecemasan. Masalah ini sering mempengaruhi prestasi belajar siswa dan interaksi sosial mereka. Obesitas pada remaja, jika tidak ditangani, dapat berlanjut hingga dewasa, meningkatkan risiko obesitas jangka panjang dan komplikasi kesehatan lainnya.Peningkatan obesitas akan berdampak pada terjadinya peningkatan pembiayaan kesehatan. Diperkirakan 30 tahun mendatang biaya pengobatan balita obesitas setiap tahun di Indonesia yang menderita penyakit Diabetes Melitus (DM) tanpa komplikasi sekitar 2,9 triliun rupiah dan DM dengan komplikasi sekitar 66,9 triliun rupiah (PT. Askes, 2011) . Menurut data Riskesdas dari Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI, 2014), sebanyak 40,7% masyarakat Indonesia mengonsumsi makanan berlemak, 53,1% mengonsumsi makanan manis, dan 93,5% tidak cukup makan sayur dan buah. Selain itu, 26,1% masyarakat kurang melakukan aktivitas fisik. Konsumsi sayuran rata-rata hanya mencapai 57,1 gram per orang per hari, padahal anjuran adalah 200-300 gram. Sementara itu, konsumsi buah-buahan hanya sekitar 33,5 gram per orang per hari, yang jauh dari anjuran 3-5 porsi. Angka ini masih tergolong rendah, sehingga belum memenuhi kebutuhan tubuh akan vitamin, mineral, dan serat.Menurut World Health Organization (WHO), seseorang dapat dikatakan menderita obesitas apabila memiliki IMT lebih dari 25 kg/m.

Dalam konteks Sekolah De Britto, sangat penting untuk mengenali dan menangani obesitas di kalangan siswa. Sekolah perlu memahami bahwa obesitas dapat berdampak pada kesehatan fisik dan psikososial siswa, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi prestasi akademis serta hubungan sosial mereka. Melalui survei dan analisis faktor-faktor penyebab obesitas, Sekolah De Britto dapat merancang strategi intervensi yang tepat. Ini mencakup pendidikan tentang pola makan sehat, promosi kegiatan fisik, dan dukungan psikologis bagi siswa yang terdampak.Melihat kondisi ini, perlu adanya upaya serius dan inovatif yang melibatkan berbagai pihak, termasuk pemerintah pusat, pemerintah daerah, masyarakat, dan sektor pendidikan (SMA Kolese De Britto). Diharapkan upaya ini dapat menahan peningkatan prevalensi obesitas di Indonesia, yang tercatat sebesar 15,4%, hingga akhir tahun 2019, sesuai dengan target yang tercantum dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional 2015-2019 sebagaimana diatur dalam Peraturan Presiden No. 2 Tahun 2015.

Survei ini bertujuan untuk mendukung Sekolah De Britto dalam menghadapi dan mengelola obesitas di kalangan siswa serta faktor-faktor yang menyebabkannya. Sekolah De Britto harus menyiapkan strategi untuk menangani obesitas di antara para siswa, mengingat bahwa obesitas berpotensi membahayakan kesehatan dan prestasi akademis siswa serta memengaruhi interaksi sosial mereka.

Kajian Literatur

Remaja (10–18 tahun) mengalami perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan. Kesehatan remaja sangat penting, karena pada masa ini mereka mengalami percepatan pertumbuhan. Gizi yang cukup diperlukan untuk mendukung proses pertumbuhan tersebut. Salah satu masalah kesehatan yang banyak terjadi pada remaja adalah obesitas, yang semakin menjadi

masalah global. Menurut WHO, obesitas terjadi ketika asupan energi lebih besar dari pengeluaran energi dalam jangka panjang. Di Indonesia, sekitar 13,5% penduduk dewasa mengalami kelebihan berat badan, sementara 28,7% menderita obesitas (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Beberapa faktor penyebab obesitas pada remaja

Pola makan tidak sehat, seperti konsumsi junk food, makanan tinggi lemak, gula, dan garam.Kurangnya aktivitas fisik, seperti kebiasaan kurang bergerak dan menggunakan kendaraan untuk aktivitas sehari-hari.Faktor keluarga, termasuk pola asuh yang salah, kurangnya aturan screen time, dan persepsi yang salah mengenai obesitas.

Obesitas diklasifikasikan berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT)Obesitas: IMT ≥ 30 (untuk WHO) atau ≥ 25 (untuk Asia) Berat badan berlebih: IMT 25–29,9Berat badan normal: IMT 18,5–24,9 Berat badan di bawah normal: IMT < 18,5

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei untuk mengumpulkan data dari sampel siswa kelas 11 SMA Kolese Debritto. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner Google Form untuk mengetahui berat badan dan pola hidup siswa.Subjek Penelitian: Siswa kelas 11 SMA Kolese Debritto tahun ajaran 2024-2025.Objek Penelitian: Berat badan siswa kelas 11 yang akan dianalisis untuk mengetahui tingkat obesitas dan faktor-faktor penyebabnya. Penelitian dilakukan di SMA Kolese Debritto pada bulan Oktober 2024. Kuesioner: Pertanyaan tertulis yang diisi siswa melalui Google Form, menggunakan skala Likert untuk mengukur pola makan dan gaya hidup. Wawancara: Pertanyaan terstruktur untuk menggali informasi lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap obesitas.Data dianalisis secara kuantitatif dengan uji Somers' D untuk mengidentifikasi hubungan antara pola makan dan obesitas. Perhitungan IMT juga dilakukan untuk mengetahui status gizi siswa.

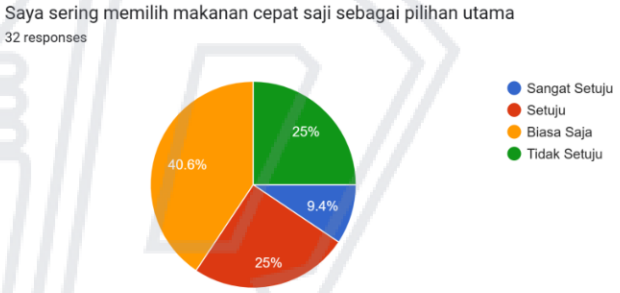
Hasil dan pembahasan

Terdapat 32 orang responden kelas XI angkatan 2024/25 SMA Kolese Debritto, kami mengambil 10 % dari 300 orang dan mendapatkan 32 orang.

1. Pengaruh Pola Makan terhadap Tingkat Obesitas

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola makan siswa kelas 11 SMA Kolese De Britto didominasi oleh konsumsi makanan cepat saji. Sebanyak 40,6% siswa menganggap makanan cepat saji sebagai bagian dari pola makan mereka, sementara 9,4% bahkan menjadikannya sebagai pilihan utama.

Gambar 1. Grafik untuk pertanyan angket tentang makanan cepat saji



- Kualitas Asupan Gizi

Selain itu, hanya 16,1% siswa yang secara rutin mengonsumsi sayur dan buah setiap hari, sedangkan 35,5% tidak memperhatikan asupan gizi harian mereka. Pola makan yang tidak seimbang ini berpotensi meningkatkan risiko obesitas, terutama karena tingginya asupan kalori, lemak, dan gula yang tidak diimbangi dengan nutrisi esensial.

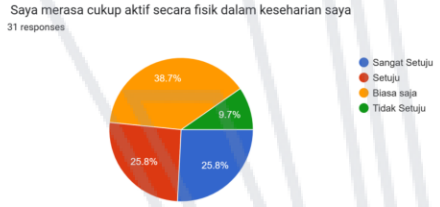
Gambar 2. Grafik untuk pertanyan angket tentang konsumsi sayuran dan buah buahan

Berdasarkan perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT), nilai rata-rata siswa berada pada angka **24,65**, yang masuk dalam kategori **berat badan berlebih** menurut standar klasifikasi IMT untuk populasi Asia.

2.Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Berat Badan

Selain pola makan, aktivitas fisik juga memiliki peran penting dalam menentukan tingkat obesitas. Berdasarkan data yang diperoleh, sebanyak 25,8% siswa merasa cukup aktif dalam kegiatan fisik, tetapi ada juga 9,7% siswa yang menyatakan bahwa mereka kurang aktif. Frekuensi olahraga siswa juga bervariasi, di mana 29% rutin berolahraga minimal tiga kali seminggu, sementara 38,7% melakukannya hanya sesekali.

Gambar 3. Grafik untuk pertanyan angket tentang aktivitas fisik keseharian



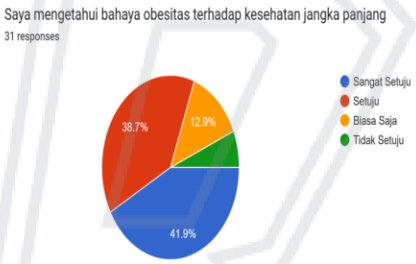
Selain itu, meskipun 35,5% siswa memilih berjalan kaki atau bersepeda jika jarak memungkinkan, sebagian besar siswa masih cenderung lebih banyak menghabiskan waktu dengan aktivitas sedentary seperti bermain gadget. Kurangnya aktivitas fisik yang cukup dapat memperburuk kondisi berat badan yang sudah berlebih, terutama ketika dikombinasikan dengan pola makan yang tidak sehat.

Gambar 4. Grafik untuk pertanyaan angket berjalan kaki atau bersepeda

3. Kesadaran Siswa terhadap Gaya Hidup Sehat

Meskipun banyak siswa yang memiliki pemahaman tentang pentingnya menjaga berat badan sehat, kesadaran ini belum sepenuhnya diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Sebanyak 41,9% siswa sangat menyadari pentingnya menjaga berat badan yang ideal, dan 38,7% memahami dampak buruk obesitas terhadap kesehatan jangka panjang.

Gambar 5. Grafik untuk pertanyaan angket pentingnya menjaga berat badan



Namun, ketidaksesuaian antara pengetahuan dan tindakan masih menjadi tantangan utama dalam mencegah obesitas di kalangan siswa. Oleh karena itu, diperlukan upaya lebih lanjut dari sekolah dan lingkungan sekitar dalam memberikan edukasi serta fasilitas yang dapat mendorong siswa untuk menerapkan pola hidup sehat secara konsisten. Intervensi dalam bentuk kampanye pola makan sehat, peningkatan aktivitas fisik, dan kebijakan sekolah yang mendukung gaya hidup aktif dapat menjadi langkah konkret dalam mengatasi masalah obesitas di kalangan siswa.

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa pola makan dan aktivitas fisik berpengaruh signifikan terhadap obesitas siswa kelas 11 SMA Kolese De Britto. Konsumsi makanan cepat saji yang tinggi dan rendahnya asupan sayur serta buah berkontribusi pada peningkatan berat badan, dengan rata-rata IMT siswa berada dalam

kategori berat badan berlebih. Selain itu, rendahnya aktivitas fisik, ditambah dengan kebiasaan sedentary, memperbesar risiko obesitas. Meskipun siswa menyadari pentingnya menjaga berat badan ideal, penerapan gaya hidup sehat masih kurang. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi dan dukungan sekolah untuk meningkatkan pola hidup sehat guna mengurangi angka obesitas di kalangan siswa.

Ucapan terima kasih

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Yohanes Hendrabudi P., S.Pd., selaku guru pembimbing, yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada Bapak FX. Catur Supatmono, M.Pd., selaku Kepala Sekolah SMA Kolese De Britto, atas dukungan dan kesempatan yang diberikan untuk melaksanakan penelitian ini. Kami juga berterima kasih kepada Bapak F. Deni Ariyanto, S.Pd., selaku guru penguji, yang telah memberikan masukan berharga dalam penyempurnaan penelitian ini.

Tak lupa, kami mengucapkan terima kasih kepada seluruh siswa kelas 11 SMA Kolese De Britto yang telah berpartisipasi, serta kepada keluarga dan teman-teman yang selalu memberikan dukungan dan motivasi. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola hidup sehat di kalangan remaja.

Kami sebagai penulis sadar bahwa pembuatan karya ilmiah ini memiliki banyak kekurangan. Tentu, sebagai penulis, kami selalu akan menerima kritik dan saran dengan lapang dada, berdasarkan perspektif pembaca terhadap karya ilmiah ini yang jauh dari kata sempurna.

Referensi

1. Amrynia, S. U., & Prameswari, G. N. (2022). Hubungan Pola Makan, Sedentary Lifestyle, dan Durasi Tidur dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja (Studi Kasus di SMA Negeri 1 Demak). *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition, 2*(1), 112–121.
2. Kementrian Kesehatan RI. (2017). Penduan Pelaksanaan Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS). Direktorat Jendral Pencegakan dan Pengendalian Penyakit.
3. Maharani, S., & Hernanda, R. (2020). Faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah. *Babul Ilmi: Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan, 12*(2), 285–290.
4. Nur Rachmawati, I. (2007). Pengumpulan data dalam penelitian kualitatif: Wawancara. *Jurnal Keperawatan Indonesia, 11*(1), 35–40.
5. Panjaitan, J. O., Pasaribu, R. S. Banjarnahor, R. O., Banurea, F. F., P., & Hafni, I. (2021). Faktor-faktor risiko penyebab kelebihan berat badan dan obesitas pada anak dan remaja: Studi literatur. *Tropical Public Health Journal, 35*, 35–42.
6. Sari, S. N., Helma, & Subhan, M. (2021). Faktor-faktor yang menyebabkan obesitas berisiko pada mahasiswa Matematika FMIPA UNP menggunakan analisis faktor. *UNPjoMath, 4*(1), 75–79.