

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN POLA MAKAN TERHADAP
RISIKO OBESITAS PADA SISWA KELAS X SMA PEMBANGUNAN
LABORATORIUM UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Kesehatan dan Rekreasi
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga*



Oleh:

Rahman Juni Artha

20089006/2020

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

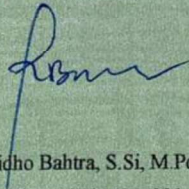
2024

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan Terhadap Risiko Obesitas
Pada Sisiwa Kelas X SMA Pembangunan Laboratorium Universitas
Negeri Padang
Nama : Rahman Juni Artha
NIM : 20089006
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

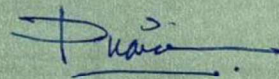
Padang, 08 Januari 2024

Mengetahui,
Ketua Departemen Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Richo Bahtra, S.Si, M.Pd
NIP: 198705022014041001

Disetujui,
Dosen Pembimbing



dr. Pudia M Indika, M.Kes, AIFO-K
NIP: 198211232008121003

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

**Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Ilmu Keolahragaan
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul**

**Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan Terhadap Risiko Obesitas Pada
Sisiwa Kelas X SMA Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang**

Nama : Rahman Juni Artha
NIM : 20089006
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, 07 Februari 2024

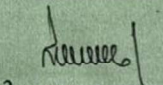
Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Pembimbing : dr. Pudia M Indika, M. Kes

1. 

2. Anggota : Prof. Dr. Gusril, M. Pd

2. 

3. Anggota : Prof. Dr. Wilda Welis, S.P. M.Kes

3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan Terhadap Risiko Obesitas Pada Siswa Kelas X SMA Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang adalah asli karya saya sendiri.
2. karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 07 Februari 2024
Yang membuat pernyataan



Rahman Juni Artha
20089006

ABSTRAK

Rahman Juni Artha, 2024 : Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan Terhadap Risiko Obesitas Pada Siswa Kelas X SMA Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang.

Jumlah penduduk Indonesia yang kelebihan berat badan atau obesitas sangat mengkhawatirkan. Pemerintah Indonesia harus turun tangan dan membuat undang-undang untuk mengatasi epidemi obesitas melalui rekayasa sosial. Mencari tahu bagaimana reaksi siswa SMA Pengembangan Laboratorium UNP terhadap kombinasi gaya hidup sedentary dan pola makan yang tidak sehat menjadi pendorong riset ini.

Jenis penelitian ini kuantitatif. Secara umum populasi riset ini adalah dua ratus tiga siswa kelas X dari SMA Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang. Sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah empat puluh dua siswa dengan teknik pengambilan secara *Random sampling*. Kebiasaan makan dan tingkat aktivitas fisik berhubungan secara signifikan dengan prevalensi obesitas, menurut uji Korelasi Pearson (masing-masing $p = 0,012$ dan $p = 0,014$).

berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan hasil penelitian berikut : (1) terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan risiko obesitas, (2) terdapat hubungan antara pola makan dengan risiko obesitas, (3) terdapat hubungan aktivitas fisik dan pola makan secara bersama-sama terhadap risiko obesitas.

Kata Kunci: Obesitas, Aktivitas Fisik, Pola Makan

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah rabbil ‘alamin segala puji bagi Allah SWT, Maha pemilik dunia dan seisinya hanya karena nikmat kesempatan diri. Penulis mengucapkan segala puji bagi Allah Subhanahu Wata’ala yang senantiasa memberikan rahmat dan karunia- Nya kepada kita semua. Sholawat beserta salam senantiasa tercurahkan untuk Rasul kita semua yakni Nabi Muhammad SAW yang telah membawa kita dari zaman berpendidikan dan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini. Sehingga mendapat suri tauladan dan syafa’atnya di yaumul akhir nanti. Dengan karunia dan hidayah Allah SWT, dengan izin Allah penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan Terhadap Risiko Obesitas Pada Siswa Kelas X SMA Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang”** sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam tulisan ini mulai awal hingga akhir, disadari banyak pihak-pihak yang turut memberikan dukungan, motivasi, semangat, saran, dan ide yang rasanya penulis tidak mampu membalas kebaikan mereka satu persatu. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kebaikan, Kesehatan, dan rezeki yang melimpah kepada mereka, dan menjadi amal sholeh di sisi-Nya.

Selanjutnya disampaikan terimakasih atas segala bantuan dan dukungan kepada :

1. dr. Pudia M Indika., M. Kes selaku Pembimbing penulis dalam pembuatan skripsi ini yang selalu sabar memberikan arahan dan masukan demi kelanjutan dan kelancaran pelaksanaan penulisan skripsi ini.
2. Prof. Dr. Gusril., M. Pd selaku Dosen Pembimbing Akademik (PA) dan dosen Penguji yang telah membimbing dan memberi arahan kepada penulis selama menjalani perkuliahan.
3. Prof. Dr. Wilda Welis, SP, M. Kes selaku Dosen Penguji yang telah memberikan masukan serta arahan kepada penulis, sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
4. Rektor Universitas Negeri Padang
5. Pimpinan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
6. Ketua Departemen Kesehatan dan Rekreasi.
7. Bapak/ Ibu Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang tidak dapat disebutkan satu per-satu atas ketulusan dan kesabaran selama ini telah mengajarkan ilmu pengetahuan yang Insya Allah akan berguna kelak bagi kehidupan penulis dan berguna bagi masyarakat luas. Semoga Allah membalaskan kebaikan dan keberkahan bagi Bapak/Ibu Dosen semua.
8. Seluruh Civitas Akademik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan selama penulis menjadi mahasiswa di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
9. Kedua Orang Tua penulis yaitu Bapak Syafri Wardi dan Ibu Elvira Susanti. Orang yang selalu menjadi penyemangat penulis sebagai sandaran

terkuat dari kerasnya dunia. Yang tidak henti-hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh cinta dan selalu memberikan motivasi, yang telah memberikan semangat, dukungan material dan mendo'akan serta keikhlasannya demi pendidikan anaknya untuk menuntut ilmu setinggi-tingginya

10. Kakak-kakak dan Adik-adik kandung penulis yang telah membantu baik moril maupun materil.
11. Instansi terkait tempat penelitian yang telah memberikan kesempatan bagi Penulis untuk melakukan wawancara dan memperoleh semua data dan informasi yang Penulis butuhkan.
12. Teman-teman seperjuangan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Angkatan 2020 tanpa terkecuali, yang sudah berjuang dari awal perkuliahan hingga saat ini. Terimakasih atas perhatian dan motivasinya. Salam sukses untuk kita semua.
13. Seluruh pihak yang tidak dapat Penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam pembuatan skripsi ini.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan kita semua. Semoga Allah SWT balas kebaikan kita sebagai ibadah dan di mudahkan segala urusannya, senantiasa di ridhoi oleh Allah SWT.

Padang, 12 Januari 2023

Rahman Juni Artha

DAFTAR ISI

ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
BAB I.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Batasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II	11
A. Kajian Teori	11
B. Penelitian Yang Relevan.....	25
C. Kerangka Konseptual.....	28
D. Hipotesis Penelitian	30
BAB III.....	32
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	32
C. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	32

D. Definisi Operasional Variabel.....	41
E. Jenis dan Sumber Data.....	42
F. Instrumen Penelitian	43
G. Teknik Analisis Data.....	43
BAB IV	46
HASIL DAN PEMBAHASAN	46
A. Hasil Penelitian.....	46
B. Pembahasan.....	62
BAB V.....	73
KESIMPULAN DAN SARAN	73
A. Kesimpulan	73
B. Keterbatasan Penelitian.....	74
C. Saran	75
DAFTAR PUSTAKA.....	76
LAMPIRAN.....	79

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Interpretasi Nilai IMT	13
Tabel 2 Data Populasi Siswa.....	33
Tabel 3 Data Sampel Siswa.....	39
Tabel 4 Desain Operasional	41
Tabel 5 Data Deskriptif Obesitas Siswa.....	46
Tabel 6 Kelas Interval dan Frekuensi Obesitas.....	46
Tabel 7 Data Deskriptif Aktivitas Fisik pada Siswa	48
Tabel 8 Kelas Interval dan Frekuensi Aktivitas Fisik.....	48
Tabel 9 Data Deskriptif Pola Makan pada Siswa.....	49
Tabel 10 Kelas Interval dan Frekuensi Pola Makan	50
Tabel 11 Gambaran Kejadian Obesitas Siswa	51
Tabel 12 Gambaran Aktivitas Fisik Siswa.....	52
Tabel 13 Gambaran Pola Makan Siswa	53
Tabel 14 Pola Makan Berdasarkan Jenis Makanan.....	53
Tabel 15 Kelas Interval dan Frekuensi Jenis Konsumsi Karbohidrat.....	54
Tabel 16 Kelas Interval dan Frekuensi Jenis Konsumsi Lemak	56
Tabel 17 Kelas Interval dan Frekuensi Jenis Konsumsi Protein.....	57
Tabel 18 Kelas Interval dan Frekuensi Jenis Konsumsi Protein.....	58
Tabel 19 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Siswa.....	59
Tabel 20 Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas	60
Tabel 21 Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan terhadap Risiko Obesitas ..	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Konseptual	30
Gambar 2 Gambaran Obesitas Pada Siswa	47
Gambar 3 Gambaran Aktivitas Fisik pada Siswa	48
Gambar 4 Gambaran Pola Makan pada Siswa	50
Gambar 5 Kategori konsumsi karbohidrat siswa	55
Gambar 6 Kategori konsumsi Lemak siswa.....	56
Gambar 7 Kategori konsumsi Protein siswa	57
Gambar 8 Kategori konsumsi Jajanan siswa.....	58

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pemerintah Indonesia menyadari akan bahaya dampak serta risiko yang ditimbulkan dari obesitas. Terlihat dikeluarkannya Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 30 Tahun 2013 Tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam, dan Lemak Serta Pesan Kesehatan untuk Pangan Olahan dan Pangan Siap Saji yang selanjutnya diamandemen dengan Permenkes Nomor 63 Tahun 2015. Prevalensi obesitas di Indonesia mengalami peningkatan mencapai tingkat yang membahayakan. Intervensi pemerintah dalam hal ini sangat dibutuhkan, yaitu dengan membuat suatu regulasi sebagai alat untuk merekayasa sosial terkait permasalahan obesitas di Indonesia.

Obesitas mempunyai dampak terhadap perkembangan remaja, baik berupa perkembangan fisik berisiko tinggi menjadi obesitas pada masa dewasa (Dewi, 2015) dan berpotensi mengalami berbagai penyakit kronis dan kematian serta gangguan perkembangan psikososial (Kharisk, dkk., 2018). Penyakit kronis yang sering terjadi pada remaja obes antara lain gangguan metabolisme glukosa, resistensi insulin, diabetes tipe-2 pada remaja, hipertensi, dan lain-lain. Obesitas pada remaja di kawasan Asia-Pasifik berhubungan dengan diabetes tipe 2 pada umur yang lebih muda (Widodo, dkk., 2012)

Pengelolaan obesitas pada remaja harus melibatkan berbagai pihak (*social support*). Menurut Zahtamal, dkk (2015), hal ini dilakukan oleh karena perubahan perilaku tidak saja didorong oleh faktor-faktor individu, tetapi juga sangat ditentukan oleh peran faktor eksternal atau lingkungan (peran keluarga, organisasi masyarakat, penyedia layanan kesehatan, kelompok sebaya, instansi pendidikan, dan instansi pemerintah). Salah satu pihak yang terlibat dan bertanggung jawab terhadap kesehatan siswa adalah institusi pendidikan, (Muhammad, 2019). Penelitian (Zahtamal, dkk. 2019) menunjukkan hasil bahwa intervensi promosi kesehatan berbasis sekolah mampu meningkatkan perilaku remaja dalam mengelola obesitas.

Oleh sebab itu, pemahaman terkait remaja sebagai masa depan bangsa sangatlah relevan. Memahami remaja sebagai agen perubahan dan inovasi di masa mendatang, serta meresapi tanggung jawab kita untuk membekali mereka dengan fondasi kesehatan yang kokoh, memberikan dorongan untuk melakukan tindakan nyata dalam menghadapi isu obesitas.

Obesitas merupakan masalah epidemiologi global yang menjadi ancaman serius bagi kesehatan masyarakat dunia, sebesar 2,8 juta orang meninggal karena penyakit diabetes dan penyakit jantung sebagai akibat dari obesitas (WHO, 2014). Sebuah survei juga menunjukkan bahwa 96% anak sekolah Amerika Serikat mengenal dan mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*). Hasil penelitian *Health Education Authority* (2012), usia 15-34 tahun adalah konsumen terbanyak yang memilih menu makanan cepat saji (*fast food*). Hal ini menunjukkan remaja termasuk konsumen terbanyak yang

memilih menu makanan cepat saji (*fast food*). Dirjen Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Dr. dr. Maxi Rein Rondonuwu, DHSM, MARS mengatakan obesitas menjadi faktor risiko terhadap penyakit-penyakit tidak menular antara lain diabetes, jantung, kanker, hipertensi, penyakit metabolik dan non metabolik lainnya, serta berkontribusi sebagai penyebab kematian tertinggi. Pada tahun 2014, lebih dari 1,9 miliar orang dewasa, usia 18 tahun ke atas, kelebihan berat badan. Dari jumlah tersebut lebih dari 600 juta mengalami obesitas, 30% dari orang dewasa berusia 18 tahun ke atas kelebihan berat badan dan 13% mengalami obesitas.

Di Provinsi Sumatera Barat (Sumbar), berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) pada tahun 2018, sebanyak 19% penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami obesitas. Kepala Dinas Kesehatan Sumbar, Merry Yuliesday menyebutkan, jumlah penyandang obesitas di Sumbar pada 2018 sebanyak 27.867 orang. Tahun ini, hingga pada triwulan ketiga, jumlah penyandang obesitas sudah mencapai 41.488 orang atau 32% dari jumlah penduduk Sumbar yang berusia 15 tahun ke atas. Kabupaten Pesisir Selatan terdapat 20 puskesmas dengan jumlah Sekolah Menengah Atas ada 54 sekolah yang dilakukan *screening* kesehatan tercatat 369 orang menderita obesitas. Di Kota Padang, dari 206.417 pengunjung puskesmas berusia sekitar 15 tahun, 18.812 diantaranya menderita obesitas pada tahun 2017. Ditemukan pula 6.673 kasus baru pada tahun yang sama. Obesitas dapat terjadi karena peningkatan asupan makanan padat energi yang tinggi lemak dan penurunan aktivitas fisik seiring dengan pola hidup kurang bergerak

(*sedentary lifestyle*). Perubahan pola makan dan aktivitas fisik dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan sosial. Obesitas pada anak remaja dapat disebabkan oleh asupan berlebihan dari makanan olahan, minuman *soft drinks*, dan *fast food* seperti burger, pizza, hot dog, dan sebagainya (Daniel, 2017).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Padang Tahun 2019-2020 dari hasil rekapitulasi skrening kesehatan peserta didik di wilayah Kota Padang tercatat kasus obesitas tertinggi terdapat di Kecamatan Kuranji Kota Padang sebanyak 65% dari 108 puskesmas.. Data Dinas Kesehatan Kota Padang tercatat rekapitulasi hasil penjarangan kesehatan pemeriksaan peserta didik di Kota Padang tahun 2021 yang dilakukian kepada anak Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), dan Sekolah Menengah Atas (SMA). Terdapat masalah obesitas tertinggi pada peserta didik SMA. Hasil rekapitulasi penjarangan kesehatan pemeriksaan peserta didik SMA kelas X (sepuluh) di wilayah kerja puskesmas masing-masing. Jumlah murid yang terjaring dalam pemeriksaan penilaian status gizi sebanyak 7.275 siswa dan 209 orang siswa mengalami obesitas yang terdapat di 23 puskesmas, dimana sebanyak 54 kasus obesitas terdapat pada Puskesmas Ambacang di Kota Padang (Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat, 2021). Prevalensi angka kejadian gizi lebih di kota Padang pada murid SMA yaitu sebesar 5,67 % yang terdiri dari 3,95 % gemuk dan 1,72 % obesitas.

Dilihat dari prevalensi anak yang menderita obesitas, dimana wilayah kerja Puskesmas Air Tawar merupakan salah satu angka obesitas tertinggi pada murid SMA yaitu sekitar 11,02 %. Pada wilayah kerja Puskesmas Air

Tawar tersebut anak yang menderita obesitas terbanyak terdapat di SMA Pembangunan yaitu sekitar 15,6 % obesitas, diikuti SMA Pertiwi sebanyak 9,8%. Dari hasil wawancara yang dilakukan terhadap 10 responden yang mengalami obesitas. Didapatkan ke 10 orang (100%) responden memiliki pola makan yang buruk karena mengkonsumsi makanan lebih dari 1 porsi dengan jumlah yang sering.

Dalam hal ini, perlu untuk mengkaji faktor-faktor yang memengaruhi obesitas pada remaja menjadi semakin penting. Salah satu aspek yang memerlukan tinjauan lebih mendalam adalah pengaruh aktivitas fisik dan pola makan terhadap risiko obesitas. Telah terbukti bahwa kurangnya aktivitas fisik dan pola makan yang tidak seimbang menjadi penyumbang utama kenaikan berat badan pada remaja. Menurut Ikatan Dokter Anak Indonesia (2013) menyatakan salah satu permasalahan yang dihadapi oleh remaja Indonesia adalah permasalahan gizi yang disebabkan oleh pola makan yang kurang teratur.

Salah satu cara untuk menghambat angka overweight dan obesitas yang terjadi sejak dini adalah rutin melakukan aktivitas fisik. Istilah aktivitas fisik berbeda dari olahraga. Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang disebabkan oleh aksi otot yang meningkatkan pengeluaran energi sedangkan istilah olahraga digunakan saat gerakannya direncanakan, terarah dan terstruktur. Aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerakan terukur yang berasal dari otot rangka. Hasilnya, hal ini menunjukkan betapa pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan dan kesejahteraan manusia (Rihiantoro & Widodo, 2018).

Aktivitas fisik dapat mengurangi stres dan meningkatkan kestabilan emosi pada individu.

Menurut Damian et al. (2018) berdasarkan laporan kesehatan dunia, kurangnya melakukan aktivitas fisik dapat menyebabkan 1,9 juta kematian di seluruh dunia setiap tahunnya. Ada banyak penelitian tinjauan sistematis yang menunjukkan bahwa gaya hidup yang tidak banyak bergerak telah dikaitkan secara positif dengan penyakit kardiovaskular, sindrom metabolik, dan kematian. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan proporsi penduduk Indonesia usia lebih dari 10 tahun yang kurang melakukan aktivitas fisik jumlahnya meningkat dari 26,1% pada 2013 menjadi 33,5% pada 2018. Sedangkan data dari Riskesdes Sumatera barat tahun 2018 menunjukkan proporsi penduduk usia lebih dari 10 tahun yang kurang melakukan aktifitas fisik berjumlah 39,42%.

Selain faktor aktifitas fisik, pola makan juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi risiko obesitas. Pada saat puncak kecepatan pertumbuhan, remaja biasanya makan lebih sering dan makan dalam jumlah banyak. Selain itu, meningkatnya aktivitas sosial serta kesibukan remaja akan berpengaruh pula pada pola makan mereka. Pola makan remaja berubah menjadi tidak teratur, sering jajan, melupakan sarapan, dan tidak makan siang sama sekali (Sayogo, 2006). Pola makan remaja seringkali tidak menentu dan akan menjadi penyebab terjadinya masalah nutrisi.

Kehadiran *fast food* dalam industri makanan di Indonesia juga bisa mempengaruhi pola makan kaum remaja di kota, khususnya bagi remaja dari

keluarga tingkat menengah ke atas. Restoran *fast food* merupakan tempat yang tepat untuk bersantai dan juga tempat berkumpul favorit dengan teman. ”*Fast food* umumnya mengandung kalori, kadar lemak, gula, dan sodium (Na) yang tinggi tetapi rendah akan serat, vitamin A, asam askorbat, kalsium dan folat.”, (Khomsan, 2003). Remaja cenderung mengikuti konsumsi *fast food* tanpa memperhatikan kandungan gizi dan bahaya dari makanan tersebut. Dengan demikian, remaja yang sering mengkonsumsi *fast food* cenderung mengalami obesitas. Semakin banyak *fast food* yang dikonsumsi, maka semakin besar pula resiko terjadinya obesitas. Hal ini disebabkan oleh kandungan lemak yang berlebih dalam *fast food*.

Menurut hasil penelitian Vivi Triyanti (2013) pada siswa SMA Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang, mengungkapkan bahwa “Pengetahuan siswa mengenai makanan cepat saji (*fast food*) diperoleh tingkat pencapaian responden sebesar 59% dengan kategori rendah. Perilaku siswa dalam mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) diperoleh tingkat pencapaian responden sebesar 81% dengan kategori tinggi.” Pernyataan di atas menunjukkan bahwa tingginya persentase siswa dalam mengkonsumsi *fast food* memiliki dampak yang buruk bagi kesehatan dan bisa menyebabkan obesitas pada remaja.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti “**Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan terhadap Risiko Obesitas pada Siswa SMA Kelas X Pembangunan Laboratorium UNP**”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi bahwa :

1. Obesitas berdampak signifikan terhadap kualitas hidup dan harapan masa depan remaja.
2. Kurangnya aktivitas fisik menimbulkan obesitas pada remaja.
3. Obesitas pada remaja dapat diakibatkan oleh pola makan yang tidak seimbang.
4. Remaja sering mengkonsumsi makanan cepat saji yang memiliki kecenderungan sebagai makanan tidak sehat.
5. Prevelensi obesitas di Sumatera Barat masih tinggi, yaitu 32% dari jumlah penduduk Sumbar yang berusia 15 tahun ke atas.
6. Prevalensi obesitas di kalangan siswa SMA Pembangunan tinggi, berdasarkan hasil screening Puskesmas Air Tawar anak yang menderita obesitas terbanyak terdapat di SMA Pembangunan yaitu sekitar 15,6 %.
7. Rendahnya pengetahuan tentang dampak buruk dari konsumsi makanan cepat saji dan kebiasaan makan yang tidak sehat.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas maka pembatasan masalah penelitian ini sebagai berikut:

1. Masih tingginya tingkat obesitas pada Siswa SMA Pembangunan Laboratorium UNP.

2. Kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko obesitas pada Siswa SMA Pembangunan Laboratorium UNP.
3. Pola Makan yang tidak seimbang akan meningkatkan risiko obesitas pada Siswa SMA Pembangunan Laboratorium UNP.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang penelitian maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat hubungan antara Aktivitas Fisik terhadap Risiko Obesitas Pada Siswa SMA Pembangunan Laboratorium UNP?
2. Apakah terdapat hubungan antara Pola Makan terhadap Risiko Obesitas Pada Siswa SMA Pembangunan Laboratorium UNP?
3. Apakah terdapat hubungan anatar Aktivitas Fisik dan Pola Makan secara bersama-sama terhadap Risiko Obesitas Pada Siswa SMA Pembangunan Laboratorium UNP?

E. Tujuan Penelitian

tujuan dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengungkap hubungan antara aktivitas fisik terhadap Risiko Obesitas Pada Siswa SMA Pembangunan Laboratorium UNP.
2. Untuk mengungkap hubungan antara pola makan terhadap Risiko Obesitas Pada Siswa SMA Pembangunan Laboratorium UNP.
3. Untuk mengungkap hubungan antara Aktivitas Fisik dan Pola Makan secara bersama-sama terhadap Risiko Obesitas Pada Siswa SMA Pembangunan Laboratorium UNP

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih kepada khazanah bangunan Ilmu Keolahragaan khususnya risiko obesitas.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan informasi tentang hubungan aktivitas fisik dan pola makan terhadap risiko obesitas pada siswa, guru olahraga, dinas pemerintahan, dan lainnya, sehingga masyarakat lebih bisa menjaga pola konsumsi makanan serta IMT agar ideal dan terhindar dari risiko obesitas.

3. Manfaat Akademik

Hasil penelitian diharapkan mampu menambah wawasan pengetahuan serta dapat dijadikan acuan untuk penelitian selanjutnya.