Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X **(Printed)**
6 (2) 2026, Page: 32461-32476

Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di SMP Negeri 2 Bandar Lampung Tahun 2026

Nabila Sudestia[1], Setiawati[2], Riska Wandini[3]
Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati Corresponding Author: Nabila Sudestia, e-mail: nabilasudestia091203@gmail.com

Published: June , 2026

ABSTRAK

Pendahuluan: Obesitas pada remaja merupakan masalah kesehatan yang dapat meningkatkan risiko penyakit degeneratif di masa mendatang. Kejadian obesitas dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti faktor diet, aktivitas fisik, gaya hidup, kualitas tidur, penentu orang tua, dan status sosial ekonomi.
Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP Negeri 2 Bandar Lampung Tahun 2026.
Metode: Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Populasi penelitian sebanyak 385 siswa kelas VII dengan jumlah sampel 196 responden yang diperoleh menggunakan rumus Slovin dan teknik *proportional random sampling*. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square*.
Hasil: Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 54 responden (27,6%) mengalami obesitas. Terdapat hubungan antara faktor diet (p-value=0,000), aktivitas fisik (p-value=0,002), gaya hidup (p-value=0,000), kualitas tidur (p-value=0,000), penentu orang tua (p-value=0,001) dan status sosial ekonomi (p-value=0,001) dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP Negeri 2 Bandar Lampung Tahun 2026.
Kesimpulan: Terdapat hubungan antara faktor diet, aktivitas fisik, gaya hidup, kualitas tidur, penentu orang tua, dan status sosial ekonomi dengan kejadian obesitas pada remaja.

Kata Kunci: Obesitas, Remaja, Faktor Diet, Aktivitas Fisik.

ABSTRACT

Introduction: *Adolescent obesity is a health issue that can increase the risk of degenerative diseases in the future. The incidence of obesity is influenced by various factors such as diet, physical activity, lifestyle, sleep quality, parental influence, and socioeconomic status.*
Objective: *This study aims to identify the factors associated with the incidence of obesity among adolescents at State Junior High School 2 Bandar Lampung in 2026.* ***Methods:*** *This was a quantitative study with a cross-sectional design. The study population consisted of 385 seventh-grade students, with a sample size of 196 respondents selected using the Slovin formula and proportional random sampling. Data analysis was performed using univariate and bivariate analyses with the Chi-Square test.*
Results: *The results showed that 54 respondents (27.6%) were obese. There was an association between dietary factors (p-value=0.000), physical activity (p-value=0.002), lifestyle (p-value=0.000), sleep quality (p-value=0.000), parental determinants (p-value = 0.001), and socioeconomic status (p-value = 0.001) with the incidence of obesity among adolescents at SMP Negeri 2 Bandar Lampung in 2026.*
Conclusion: *There is an association between dietary factors, physical activity, lifestyle, sleep quality, parental influence, and socioeconomic status and the prevalence of obesity among adolescents.*
Keywords: *Obesity, Adolescents, Dietary Factors, Physical Activity.*

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Kelompok remaja termasuk dalam golongan yang rentan mengalami berbagai permasalahan gizi, khususnya pada tahap awal remaja yang meliputi usia 12 hingga 17 tahun. Hal ini disebabkan oleh masa pertumbuhan dan perkembangan yang berlangsung sangat pesat, jauh lebih intensif daripada periode usia sebelumnya (Fauzan et al., 2023). Tahap remaja adalah tahap yang penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan yang berpotensi memengaruhi tahapan selanjutnya. Obesitas pada kalangan remaja disebabkan oleh faktor-faktor yang rumit dan saling terkait, seperti kelebihan asupan nutrisi, kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji, rendahnya tingkat aktivitas fisik, ketidakseimbangan pola makan, riwayat keluarga, serta kebiasaan melewatkan sarapan (Fatmasari et al., 2024).

Masa remaja ditandai oleh berbagai perubahan penting, termasuk aspek biologis seperti pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif yang melibatkan kematangan berpikir, serta transformasi sosial-emosional berupa kemajuan psikososial. Periode ini dicirikan oleh percepatan perubahan fisik saat pubertas, seperti peningkatan ukuran kerangka, otot, dan organ internal. Akibat pertumbuhan fisik yang sangat cepat ini, kebutuhan gizi remaja menjadi semakin tinggi. Di samping itu, pola makan dan gaya hidup selama masa remaja juga berpengaruh terhadap kebutuhan serta asupan nutrisinya (Hafiza dan Andrini, 2023).

Menurut Kemenkes Republik Indonesia tahun 2022 terdapat 18,8% anak usia 5-12 tahun mengalami *overweight* dan obesitas dengan persentase *overweight* 10% dan obesitas 8,8% (Kemenkes RI, 2022). Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, untuk kelompok usia 13–15 tahun, sebesar 5,3% remaja mengalami obesitas, sedangkan pada usia 16–18 tahun prevalensinya mencapai 5,1% (Nurjanah dkk, 2025). Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan prevalensi obesitas dewasa (kelompok usia lebih dari 18 tahun) naik dari 21.8% (tahun 2018) menjadi 23.4% (tahun 2023) (Kemenkes, 2025). Berdasarkan data SKI 2023, lansia kurus di Indonesia umur lebih dari 65 tahun sebesar 14,9% lebih tinggi dibandingkan umur 60-64 tahun sebesar 8,6%. Lansia dengan berat badan lebih dan obesitas pada umur 60-64 tahun sebesar 34,8% lebih tinggi dibandingkan umur lebih dari 65 tahun yaitu sebesar 25,6% (Lidya dkk, 2022).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2022, terdapat >390 juta anak dan remaja usia 5 hingga 19 tahun menderita *overweight* secara global. Prevalensi berat badan yang berlebih termasuk obesitas pada kelompok usia 5 hingga 19 tahun meningkat secara signifikan, dari 8% pada tahun 1990 menjadi 20% pada tahun 2022. Obesitas timbul akibat tidak seimbangnya antara asupan energi dari pola makan dan energi yang dikeluarkan melalui aktivitas fisik. Pada sebagian besar kasus, kondisi ini merupakan penyakit multifaktorial yang dipengaruhi oleh lingkungan obesogenik, faktor psikososial, serta variasi genetik. Lingkungan yang memicu risiko obesitas pada tingkat individu, populasi, serta berbagai konteks sosial memiliki kaitan erat dengan faktor struktural, seperti terbatasnya akses terhadap makanan sehat yang berkelanjutan dan terjangkau di tingkat lokal, minimnya kesempatan untuk aktivitas fisik yang aman dan nyaman dalam keseharian, serta kurangnya kerangka hukum dan regulasi yang mendukung (WHO, 2025).

Beberapa faktor yang saling berkaitan turut menyebabkan obesitas pada remaja, di mana pola makan tidak sehat disertai asupan nutrisi berlebih menjadi penyumbang utama. Konsumsi makanan yang mengandung tinggi kalori, lemak jenuh, gula, serta makanan *junk food* atau cepat saji seperti sosis, bakso, pizza, dan minuman bersoda dapat memicu penumpukan lemak berlebih di dalam tubuh. Selain itu, kebiasaan makan tidak teratur seperti makan lebih dari tiga kali sehari dengan porsi besar, ditambah camilan tidak sehat berupa kentang goreng, makanan goreng-gorengan, dan minuman manis pada setiap waktu makan juga memperbesar risiko obesitas pada remaja (IDAI, 2017).

Tingkat aktivitas fisik yang rendah, akibat jadwal sekolah yang padat dan kecenderungan lebih memilih bermain *handphone* ketimbang berolahraga di luar ruangan, turut menjadi pemicu utama obesitas. Remaja yang berasal dari keluarga dengan riwayat obesitas cenderung meniru pola makan dan gaya hidup serupa, sehingga berisiko mengalami masalah yang sama. Faktor-faktor tersebut menggambarkan bahwa obesitas pada remaja bukan sekadar masalah individu, melainkan juga dipengaruhi oleh lingkungan sekitar serta kebiasaan sehari-hari (IDAI, 2017).

Remaja mudah terpengaruh oleh tekanan teman sebaya dan media sosial, yang dapat mendorong mereka mengadopsi kebiasaan tidak sehat serta menerima informasi keliru mengenai

kesehatan dan gizi. Gaya hidup remaja masa kini, seperti kebiasaan melewatkan sarapan, preferensi terhadap *junk food*, serta aktivitas fisik yang kurang dapat meningkatkan resiko obesitas pada kelompok usia tersebut (Istanti et al., 2024). Siswa sekolah kerap menghabiskan waktu lebih lama pada aktivitas pasif, seperti bermain game di komputer, bermain *handphone*, dan menonton tv. Aktivitas pasif yang berlebihan ini berpotensi menimbulkan energi yang tidak seimbang yaitu saat asupan energi melampaui pengeluaran energi sehingga dapat memicu kelebihan gizi atau obesitas. Prevalensi gaya hidup yang sedenter akibat aktivitas fisik yang rendah juga dapat meningkatkan risiko nutrisi berlebih pada remaja. Remaja dengan kelebihan berat badan cenderung memiliki asupan energi lebih tinggi dan frekuensi aktivitas sedenter yang lebih besar dibandingkan remaja dengan status gizi normal (Nurjanah dkk, 2025).

Obesitas pada remaja menjadi tantangan khusus, sebab usia 10 hingga 18 tahun adalah tahap yang rentan terhadap gangguan gizi. Pada fase ini, terjadi peningkatan kebutuhan nutrisi seiring pertumbuhan fisik yang cepat, perubahan gaya hidup, serta pola makan yang berubah. Dampak globalisasi turut mendorong perubahan pola konsumsi remaja ke arah makanan cepat saji (*junk food*) serta menurunkan tingkat aktivitas fisik, yang secara kumulatif meningkatkan kerentanan mereka terhadap obesitas (Syifa & Djuwita, 2023).

Karbohidrat berperan sebagai makronutrien yang menjadi sumber energi utama pada tubuh. Karbohidrat dan protein yang dikonsumsi secara berlebih menjadi salah satu penyebab utama obesitas yang terjadi pada anak. Pada kondisi obesitas, karbohidrat yang dikonsumsi secara berlebih menyebabkan glukosa diubah menjadi trigliserida yang kemudian disimpan dalam jaringan lemak. Sementara itu, asupan protein yang melampaui kebutuhan harian akan disimpan dalam sel lemak. Lemak tubuh diserap sebagai asam lemak bebas, kemudian diubah dan disimpan dalam bentuk trigliserida di jaringan lemak (Telisa et al., 2020).

Obesitas pada remaja memerlukan perhatian serius, sebab kondisi ini berpotensi menetap hingga masa dewasa (Septionona, 2024). Obesitas berisiko memicu penyakit kronis seperti penyakit jantung koroner, stroke, diabetes mellitus, serta hipertensi. Selain itu, individu dengan obesitas juga berisiko mengalami gangguan pernapasan selama tidur. Bahkan, kondisi ini dapat meningkatkan kemungkinan kanker kelenjar prostat pada pria, serta kanker payudara dan kanker serviks pada wanita (Kemenkes, 2022).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan obesitas yang terjadi pada remaja. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberi landasan ilmiah pada perkembangan program pencegahan obesitas yang efektif di lingkungan sekolah, mengingat sekolah merupakan sarana strategis dalam membentuk kebiasaan dan pola hidup sehat sejak usia dini.

SMP Negeri 2 Bandar Lampung merupakan salah satu sekolah menengah pertama negeri dengan jumlah siswa yang cukup besar, kemudahan akses terhadap makanan cepat saji, tingginya penggunaan *handphone*, serta kecenderungan aktivitas fisik yang lebih rendah. Kondisi tersebut berpotensi meningkatkan risiko terjadinya obesitas pada remaja. Oleh karena itu, sekolah ini dipilih sebagai lokasi penelitian untuk memperoleh gambaran yang jelas mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja.

Peneliti melakukan pre-survey di SMP Negeri 2 Bandar Lampung dan SMP Negeri 28 Bandar Lampung. Hasil pre-survey di SMP Negeri 2 Bandar Lampung diperoleh data jumlah siswa siswi kelas VII sebanyak 385 orang, 53 orang diantaranya mengalami obesitas. Sedangkan di SMP Negeri 28 Bandar Lampung diperoleh data siswa siswi kelas VII berjumlah 228 orang, 25 orang diantaranya mengalami obesitas.

METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Populasi penelitian sebanyak 385 siswa kelas VII dengan jumlah sampel 196 responden yang diperoleh menggunakan rumus Slovin dan teknik *proportional random sampling*. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-Square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 4. 1 Karakteristik Responden di SMP Negeri 2 Bandar Lampung Tahun 2026

Usia	**F**	**%**
<13 Tahun	54	27,6
≥13 Tahun	142	72,4
Jenis Kelamin		
Laki-laki	107	54,6
Perempuan	89	45,4
Riwayat Penyakit		
Tidak Memiliki Riwayat Penyakit	182	92,9
Memiliki Riwayat Penyakit	14	7,1
Total	**196**	**100,0**

Berdasarkan tabel 4.1, diketahui bahwa sebagian besar responden berusia ≥13 tahun yaitu sebanyak 142 orang (72,4%), sedangkan responden usia <13 tahun sebanyak 54 orang (27,6%). Berdasarkan jenis kelamin, mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 107 orang (54,6%) dan perempuan sebanyak 89 orang (45,4%). Berdasarkan riwayat penyakit, sebagian besar responden tidak memiliki riwayat penyakit sebanyak 182 orang (92,9%), sedangkan yang memiliki riwayat penyakit sebanyak 14 orang (7,1%).

Analisis Univariat

Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMP Negeri 2 Bandar lampungTahun 2026

Kategori	**F**	**%**
Tidak obesitas	142	72,4
Obesitas	54	27,6
Total	**196**	**100,0**

Berdasarkan tabel 4.2, diketahui bahwa sebagian besar responden tidak mengalami obesitas yaitu sebanyak 142 orang (72,4%), sedangkan responden yang mengalami obesitas sebanyak 54 orang (27,6%).

Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Faktor DietPada Remaja di SMP Negeri 2 Bandar lampungTahun 2026

Kategori	**F**	**%**
Pola makan baik	110	56,1
Pola makan buruk	86	43,9
Total	**196**	**100,0**

Berdasarkan tabel 4.3, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan baik yaitu sebanyak 110 orang (56,1%), sedangkan responden dengan pola makan buruk sebanyak 86 orang (43,9%).

Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Aktivitas FisikPada Remaja di SMP Negeri 2 Bandar lampungTahun 2026

Kategori	**F**	**%**
Aktivitas ringan	169	86,2
Aktivitas berat	27	13,8
Total	**196**	**100,0**

Berdasarkan tabel 4.4, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik ringan yaitu sebanyak 169 orang (86,2%), sedangkan responden dengan aktivitas fisik berat sebanyak 27 orang (13,8%).

Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Gaya Hidup Pada Remaja di SMP Negeri 2 Bandar lampung Tahun 2026

Kategori	F	%
Sehat	126	64,3
Tidak sehat	70	35,7
Total	**196**	**100,0**

Berdasarkan tabel 4.5, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki gaya hidup sehat yaitu sebanyak 126 orang (64,3%), sedangkan responden dengan gaya hidup tidak sehat sebanyak 70 orang (35,7%).

Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Faktor TidurPada Remaja di SMP Negeri 2 Bandar lampungTahun 2026

Kategori	F	%
Kualitas tidur baik	40	20,4
Kualitas tidur buruk	156	79,6
Total	**196**	**100,0**

Berdasarkan tabel 4.6, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 156 orang (79,6%), sedangkan responden dengan kualitas tidur baik sebanyak 40 orang (20,4%).

Tabel 4. 7 Distribusi Frekuensi Penentu Orangtua Pada Remaja di SMP Negeri 2 Bandar lampungTahun 2026

Kategori	F	%
Tidak Merokok	78	39,8
Merokok	118	60,2
Total	**196**	**100,0**

Berdasarkan tabel 4.7, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki riwayat merokok yaitu sebanyak 118 orang (60,2%), sedangkan responden yang tidak memiliki riwayat merokok sebanyak 78 orang (39,8%).

Tabel 4. 8 Distribusi Frekuensi Status Sosial Ekonomi Pada Remaja di SMP Negeri 2 Bandar lampungTahun 2026

Kategori	F	%
≥Rp. 3.047.743	146	74,5
<Rp. 3.047.734	50	25,5
Total	**196**	**100,0**

Berdasarkan tabel 4.8, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki pendapatan orang tua ≥Rp. 3.047.743 yaitu sebanyak 146 orang (74,5%), sedangkan responden dengan pendapatan orang tua <Rp. 3.047.734 sebanyak 50 orang (25,5%).

Analisis Bivariat

Tabel 4. 9 Hubungan Faktor Diet Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMP Negeri 2 Bandar lampungTahun 2026

Variabel	Kejadian Obesitas		Total	*p-Value*	*OR (95% CI)*
	Tidak Obesitas	Obesitas			
Pola makan baik	108	2	110	0,000	82.588 (19.104-357.030)
Pola makan buruk	34	52	86		
	142	**54**	**119**		

Berdasarkan Tabel 4.9 diketahui bahwa dari 110 responden dengan pola makan baik, sebagian besar tidak mengalami obesitas yaitu sebanyak 108 responden, sedangkan yang mengalami obesitas hanya 2 responden. Sementara itu, dari 86 responden dengan pola makan buruk terdapat 52 responden yang mengalami obesitas dan 34 responden tidak mengalami obesitas. Hasil uji statistik diperoleh p-value sebesar 0,000 (<0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara faktor diet berupa pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP Negeri 2 Bandar Lampung Tahun 2026.

Tabel 4. 10 Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMP Negeri 2 Bandar lampung Tahun 2026

Variabel	Kejadian Obesitas		Total	*p-Value*	*OR (95% CI)*
	Tidak Obesitas	Obesitas			
Aktivitas Ringan	129	40	169	0,002	3.473 (1.508-7.997)
Aktivitas Berat	13	14	27		
	142	**54**	**196**		

Berdasarkan Tabel 4.10 diketahui bahwa dari 169 responden dengan aktivitas fisik ringan, terdapat 129 responden yang tidak mengalami obesitas dan 40 responden mengalami obesitas. Sedangkan dari 27 responden dengan aktivitas fisik berat, terdapat 13 responden yang tidak mengalami obesitas dan 14 responden mengalami obesitas. Hasil uji statistik diperoleh p-value sebesar 0,002 (<0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP Negeri 2 Bandar Lampung Tahun 2026.

Tabel 4. 11 Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMP Negeri 2 Bandar lampungTahun 2026

Variabel	Kejadian Obesitas		Total	*p-Value*	*OR (95% CI)*
	Tidak Obesitas	Obesitas			
Sehat	120	6	126	0,000	43.636 (16.662-114.279)
Tidak Sehat	22	48	70		
	142	**54**	**196**		

Berdasarkan Tabel 4.11 diketahui bahwa dari 126 responden dengan gaya hidup sehat, sebagian besar tidak mengalami obesitas yaitu sebanyak 120 responden, sedangkan yang mengalami obesitas hanya 6 responden. Sementara itu, dari 70 responden dengan gaya hidup tidak sehat terdapat 48 responden yang mengalami obesitas dan 22 responden tidak mengalami obesitas. Hasil uji statistik diperoleh p-value sebesar 0,000 (<0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara gaya hidup dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP Negeri 2 Bandar Lampung Tahun 2026.

Tabel 4. 12 Hubungan Faktor Tidur Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMP Negeri 2 Bandar lampungTahun 2026

Variabel		Kejadian Obesitas		Total	*p-Value*	*OR (95% CI)*
		Tidak Obesitas	Obesitas			
Kualitas Tidur Baik		38	2	40	0,000	9.500 (2.205-40.921)
Kualitas Tidur Buruk		104	52	156		
		142	**54**	**196**		

Berdasarkan Tabel 4.12 diketahui bahwa dari 40 responden dengan kualitas tidur baik, sebagian besar tidak mengalami obesitas yaitu sebanyak 38 responden, sedangkan yang mengalami obesitas hanya 2 responden. Sementara itu, dari 156 responden dengan kualitas tidur buruk terdapat 52 responden yang mengalami obesitas dan 104 responden tidak mengalami obesitas. Hasil uji statistik diperoleh p-value sebesar 0,000 (<0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara faktor tidur dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP Negeri 2 Bandar Lampung Tahun 2026.

Tabel 4. 13 Hubungan Faktor Penentu Orangtua Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMP Negeri 2 Bandar lampung Tahun 2026

Variabel	Kejadian Obesitas		Total	*p-Value*	*OR (95% CI)*
	Tidak Obesitas	Obesitas			
Tidak Merokok	67	11	78	0,001	3.492 (1.667-7.317)
Merokok	75	43	118		
	142	**54**	**196**		

Berdasarkan Tabel 4.13 diketahui bahwa dari 78 responden dengan orang tua yang tidak merokok, sebagian besar tidak mengalami obesitas yaitu sebanyak 67 responden, sedangkan yang mengalami obesitas sebanyak 11 responden. Sementara itu, dari 118 responden dengan orang tua yang merokok terdapat 43 responden yang mengalami obesitas dan 75 responden tidak mengalami obesitas. Hasil uji statistik diperoleh p-value sebesar 0,001 (<0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara faktor penentu orang tua berupa riwayat merokok dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP Negeri 2 Bandar Lampung Tahun 2026.

Tabel 4. 14 Hubungan Status Sosial Ekonomi Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMP Negeri 2 Bandar lampung Tahun 2026

Variabel	Kejadian Obesitas		Total	*p-Value*	*OR (95% CI)*
	Tidak Obesitas	Obesitas			
≥Rp. 3.047.743	97	49	146	0,001	220 (0.082-0.589)
<Rp. 3.047.743	45	5	50		
	142	**54**	**196**		

Berdasarkan Tabel 4.14 diketahui bahwa dari 146 responden dengan status sosial ekonomi ≥Rp. 3.047.743, terdapat 97 responden yang tidak mengalami obesitas dan 49 responden mengalami obesitas. Sedangkan dari 50 responden dengan status sosial ekonomi <Rp. 3.047.743, terdapat 45 responden yang tidak mengalami obesitas dan 5 responden mengalami obesitas. Hasil uji statistik diperoleh p-value sebesar 0,001 (<0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara status sosial ekonomi dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP Negeri 2 Bandar Lampung Tahun 2026.

PEMBAHASAN

ANALISIS UNIVARIAT

Distribusi Frekuensi Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMP Negeri 2 Bandar lampung Tahun 2026

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 196 responden, sebagian besar responden tidak mengalami obesitas yaitu sebanyak 142 orang (72,4%), sedangkan responden yang mengalami obesitas sebanyak 54 orang (27,6%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kejadian obesitas pada remaja di SMP Negeri 2 Bandar Lampung masih tergolong cukup tinggi sehingga perlu mendapatkan perhatian khusus karena obesitas pada masa remaja dapat berlanjut hingga usia dewasa dan meningkatkan risiko berbagai penyakit degeneratif.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Kemenkes RI (2020) yang menyatakan bahwa obesitas merupakan kondisi penumpukan lemak tubuh secara berlebihan akibat ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi. Selain itu, Syifa (2023) menjelaskan bahwa masa remaja merupakan fase rentan terhadap masalah gizi karena terjadi peningkatan kebutuhan nutrisi, perubahan pola makan, serta perubahan gaya hidup yang dapat memengaruhi status gizi remaja. Menurut NIH (2019), obesitas pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pola makan tidak sehat, kurang aktivitas fisik, gaya hidup sedentari, lingkungan, dan faktor keluarga.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Andrini, Aisah, dan Ariyanto pada tahun 2023 di SMAN 8 Kota Jambi dengan judul "Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian *Overweight* Pada Remaja". Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa dari 79 responden, remaja dengan status gizi *overweight* sebanyak 41 responden (51,9%).

Menurut pendapat peneliti, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa siswi di SMP Negeri 2 Bandar Lampung tidak mengalami obesitas. Meskipun mayoritas responden tidak mengalami obesitas, namun angka kejadian obesitas masih tergolong cukup tinggi yaitu sebanyak 27,6% sehingga dapat meningkatkan risiko berbagai komplikasi kesehatan apabila tidak ditangani dengan baik.

Distribusi Frekuensi Faktor Diet Pada Remaja di SMP Negeri 2 Bandar lampung Tahun 2026

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 196 responden, sebagian besar responden memiliki pola makan baik yaitu sebanyak 110 orang (56,1%), sedangkan responden dengan pola makan buruk sebanyak 86 orang (43,9%). Meskipun mayoritas responden memiliki pola makan baik, namun jumlah responden dengan pola makan buruk masih cukup tinggi sehingga dapat menjadi faktor risiko terjadinya obesitas pada remaja.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Vera (2025) dan Amin (2025) yang menyatakan bahwa faktor diet merupakan faktor utama yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja. Konsumsi makanan padat energi seperti fast food, makanan tinggi lemak, gula, dan garam dapat meningkatkan penumpukan lemak tubuh apabila dikonsumsi secara berlebihan. Selain itu, Erlingga (2025) menjelaskan bahwa konsumsi minuman berpemanis secara rutin dapat meningkatkan asupan energi tanpa memberikan rasa kenyang sehingga meningkatkan risiko obesitas. Kotrunnada (2025) juga menyatakan bahwa kebiasaan melewatkan sarapan dapat menyebabkan peningkatan rasa lapar dan konsumsi makanan berkalori tinggi pada waktu makan berikutnya.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Andrini, Aisah, dan Ariyanto pada tahun 2023 di SMAN 8 Kota Jambi dengan judul "Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Overweight Pada Remaja". Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa dari 79 responden, 36 responden (45,6%) dengan pola makan baik, dan 43 responden (54,4%) dengan pola makan kurang baik.

Menurut pendapat peneliti, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan baik. Meskipun sebagian besar memiliki pola makan baik, persentase pola makan buruk masih cukup tinggi sebanyak 43,9%. Pola makan yang kurang baik tersebut dapat meninngkatkan risiko terjadinya obesitas pada remaja.

Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Pada Remaja di SMP Negeri 2 Bandar lampung Tahun 2026

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik ringan yaitu sebanyak 169 orang (86,2%), sedangkan responden dengan aktivitas fisik berat sebanyak 27 orang (13,8%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja memiliki aktivitas fisik yang rendah.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Warni et al. (2024) yang menyatakan bahwa rendahnya aktivitas fisik menyebabkan pengeluaran energi lebih sedikit sehingga energi berlebih akan disimpan dalam bentuk lemak tubuh. WHO (2022) menjelaskan bahwa remaja dianjurkan melakukan aktivitas fisik minimal 60 menit per hari untuk menjaga keseimbangan energi tubuh. Smith dan Johnson (2023) juga menyebutkan bahwa tingginya screen time seperti bermain handphone dan menonton televisi dapat meningkatkan perilaku sedentari pada remaja.

Penelitian ini didukung oleh penelitian Nabawiyah, Arneliwati, dan Hasneli pada tahun 2023 di SMA Negeri 6 Mandau dengan judul "Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas

Pada Remaja". Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa remaja yang melakukan aktivitas fisik ringan sebanyak 73 responden (36,7%), 90 responden (45,2%) melakukan aktivitas fisik sedang, dan 36 responden (18,1%) melakukan aktivitas fisik berat.

Menurut pendapat peneliti, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik ringan yaitu sebanyak 86,2%. Rendahnya aktivitas fisik dapat menyebabkan energi yang masuk ke dalam tubuh tidak digunakan secara optimal sehingga disimpan dalam bentuk lemak dan meningkatkan risiko obesitas.

Distribusi Frekuensi Gaya Hidup Pada Remaja di SMP Negeri 2 Bandar lampung Tahun 2026

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki gaya hidup sehat yaitu sebanyak 126 orang (64,3%), sedangkan responden dengan gaya hidup tidak sehat sebanyak 70 orang (35,7%).

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Mery Sambo et al. (2025) dan Pradigdo et al. (2023) yang menyatakan bahwa gaya hidup sedentari seperti duduk terlalu lama, bermain game, dan penggunaan smartphone yang berlebihan berhubungan dengan meningkatnya risiko obesitas pada remaja. Sukatemin et al. (2025) menjelaskan bahwa gaya hidup tidak sehat menyebabkan ketidakseimbangan energi yang berkelanjutan sehingga memicu obesitas.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Sapnita, Marpaung, dan Delimayani pada tahun 2024 dibeberapa sekolah menengah di Kabupaten Deli Serdang dengan judul "Hubungan Pola Makan Dan Gaya Hidup Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Kabupaten Deli Serdang". Hasil penelitian tesebut menunjukkan bahwa dari 50 responden, 30 responden (60%) dengan gaya hidup tidak sehat, dan 20 responden (40%) dengan gaya hidup sehat.

Menurut pendapat peneliti, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki gaya hidup sehat. Meskipun sebagian besar responden memiliki gaya hidup sehat, namun masih terdapat remaja dengan gaya hidup tidak sehat yaitu sebanyak 35,7% yang dapat menyebabkan ketidakseimbangan energi dalam tubuh dan meningkatkan risiko obesitas pada remaja.

Distribusi Frekuensi Faktor Tidur Pada Remaja di SMP Negeri 2 Bandar lampung Tahun 2026

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 156 orang (79,6%), sedangkan responden dengan kualitas tidur baik sebanyak 40 orang (20,4%).

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori He et al. (2024) dan Miller (2022) yang menyatakan bahwa durasi tidur pendek berhubungan dengan peningkatan risiko overweight dan obesitas pada remaja. Sun et al. (2023) dan Susmiati et al. (2025) menjelaskan bahwa kurang tidur menyebabkan peningkatan hormon ghrelin dan penurunan hormon leptin sehingga meningkatkan rasa lapar dan konsumsi makanan berlebih.

Penelitian ini didukung oleh penelitian Hubaybah dkk. pada tahun 2022 di Wilayah Kerja Payo Selincah Kota Jambi dengan judul "Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Tidur Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Usia 10-18 Tahun". Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa dari 88 responden, 48 responden (54,5%) dengan pola tidur tidak baik, dan 40 responden (45,5%) dengan pola tidur baik.

Menurut pendapat peneliti, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur buruk yaitu sebanyak 79,6%. Tingginya persentase kualitas tidur yang buruk dapat memengaruhi metabolisme tubuh dan meningkatkan risiko obesitas pada remaja.

Distribusi Frekuensi Penentu Orangtua Pada Remaja di SMP Negeri 2 Bandar lampung Tahun 2026

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki orang tua dengan riwayat merokok yaitu sebanyak 118 orang (60,2%), sedangkan responden yang orang tuanya tidak merokok sebanyak 78 orang (39,8%).

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Zhou et al. (2022) dan Li et al. (2021) yang menyatakan bahwa paparan asap rokok dari orang tua dapat memengaruhi metabolisme tubuh anak dan

meningkatkan risiko obesitas. Kim et al. (2023) juga menjelaskan bahwa lingkungan keluarga dengan kebiasaan merokok cenderung memiliki pola hidup kurang sehat.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Miyamura dkk. Pada tahun 2022 di sekolah dasar di kota Adachi, Tokyo, Jepang dengan judul "Dampak Paparan Asap Rokok Pasif Terhadap Risiko Obesitas Pada Masa Remaja Awal". Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa paparan asap rokok pasif secara terus-menerus meningkatkan risiko obesitas pada remaja.

Menurut pendapat peneliti, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki orang tua dengan kebiasaan merokok yaitu sebanyak 60,2%. Kebiasaan merokok orang tua dapat menciptakan lingkungan keluarga yang kurang sehat sehingga dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan, termasuk obesitas pada remaja.

Distribusi Frekuensi Status Sosial Ekonomi Pada Remaja di SMP Negeri 2 Bandar lampung Tahun 2026

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki pendapatan orang tua ≥Rp. 3.047.743 yaitu sebanyak 146 orang (74,5%), sedangkan responden dengan pendapatan orang tua <Rp. 3.047.734 sebanyak 50 orang (25,5%).

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Monteiro et al. (2023) yang menyatakan bahwa status sosial ekonomi memengaruhi pola konsumsi makanan dan akses terhadap makanan cepat saji yang tinggi kalori. Deng et al. (2022) juga menjelaskan bahwa keluarga dengan kondisi ekonomi tertentu cenderung memilih makanan tinggi kalori dan rendah nutrisi yang meningkatkan risiko obesitas.

Penelitian ini didukung oleh penelitian Riany, Ahmad, Ismail pada tahun 2021 yang dilaksanakan di Sekolah Menengah Atas Sewilayah Kota Banda Aceh dengan judul "Faktor Risiko Obesitas Pada Remaja". Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa dari 174 responden, 96 responden (55,2%) memiliki pendapatan orangtua yang lebih tinggi, dan 78 responden (44,8%) memiliki pendapatan orangtua yang rendah.

Menurut pendapat peneliti, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status sosial ekonomi ≥Rp. 3.047.743 yaitu sebanyak 74,5%. Kondisi status sosial ekonomi yang lebih tinggi dapat memengaruhi pola konsumsi remaja, sehingga dapat meningkatkan risiko obesitas apabila tidak diimbangi dengan pola hidup sehat dan aktivitas fisik yang cukup.

Analisis Bivariat

Hubungan Faktor Diet Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMP Negeri 2 Bandar lampung Tahun 2026

Berdasarkan hasil analisis uji *chi-square* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,000 (<0,05), sehingga Ha diterima dan H0 ditolak, yang berarti terdapat hubungan antara faktor diet dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP Negeri 2 Bandar Lampung. Nilai OR sebesar 82.588 artinya remaja dengan pola makan buruk memiliki risiko 82 kali lebih besar mengalami obesitas dibandingkan remaja dengan pola makan baik.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Ningrum (2022) yang menyatakan bahwa pola makan merupakan perilaku kebiasaan makan individu yang meliputi jenis makanan dan frekuensi makan yang dapat memengaruhi status gizi seseorang. Pola makan yang tinggi kalori, tinggi lemak, serta konsumsi makanan cepat saji secara berlebihan dapat meningkatkan penumpukan lemak tubuh dan menyebabkan obesitas pada remaja.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Andrini, Aisah, dan Ariyanto pada tahun 2023 di SMAN 8 Kota Jambi dengan judul "Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Overweight Pada Remaja". Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian *overweight* pada remaja dengan nilai *p-value* = 0,000.

Menurut pendapat peneliti, meskipun sebagian besar responden dengan pola makan baik tidak mengalami obesitas, namun masih terdapat responden dengan pola makan baik tetapi mengalami obesitas yang dipengaruhi oleh faktor lain seperti aktivitas fisik ringan, kualitas tidur buruk, kebiasaan merokok orang tua, serta status sosial ekonomi keluarga di atas UMP yang mempermudah akses terhadap makanan tinggi kalori dan gaya hidup sedentari sehingga meningkatkan risiko obesitas.

Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMP Negeri 2 Bandar lampung Tahun 2026

Berdasarkan hasil analisis uji *chi-square* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,002 (<0,05), sehingga Ha diterima dan H0 ditolak yang berarti terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP Negeri 2 Bandar Lampung. Nilai OR sebesar 3.473 menunjukkan bahwa responden dengan aktivitas fisik ringan memiliki risiko 3 kali lebih besar mengalami obesitas dibandingkan responden dengan aktivitas fisik berat.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Bontong dan Luhulima (2024) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik merupakan setiap aktivitas tubuh yang dihasilkan oleh kontraksi otot dan membutuhkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik yang rendah menyebabkan energi yang masuk ke tubuh tidak digunakan secara optimal sehingga disimpan dalam bentuk lemak dan meningkatkan risiko obesitas.

Penelitian ini didukung oleh penelitian Nabawiyah, Arneliwati, dan Hasneli pada tahun 2023 di SMA Negeri 6 Mandau dengan judul "Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja". Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja dengan nilai *p-value* = 0,000.

Menurut pendapat peneliti, masih terdapat responden dengan aktivitas fisik berat tetapi mengalami obesitas yang dipengaruhi oleh faktor lain seperti pola makan buruk, gaya hidup tidak sehat, kualitas tidur buruk, kebiasaan merokok orang tua, serta status sosial ekonomi keluarga di atas UMP yang dapat meningkatkan konsumsi makanan tinggi kalori sehingga risiko obesitas tetap dapat terjadi meskipun responden memiliki aktivitas fisik berat.

Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMP Negeri 2 Bandar lampung Tahun 2026

Berdasarkan hasil analisis uji *chi-square* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,000 (<0,05), sehingga Ha diterima dan H0 ditolak yang berarti terdapat hubungan antara gaya hidup dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP Negeri 2 Bandar Lampung. Nilai OR sebesar 43.636 menunjukkan bahwa remaja dengan gaya hidup tidak sehat memiliki risiko 43 kali lebih besar mengalami obesitas dibandingkan remaja dengan gaya hidup sehat.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Ulfa, Putra, dan Maulida (2022) yang menyatakan bahwa gaya hidup merupakan pola perilaku individu yang berkaitan dengan aktivitas fisik, pola makan, tingkat stres, dan faktor lingkungan. Gaya hidup yang tidak sehat seperti kurang olahraga, konsumsi makanan cepat saji, dan kebiasaan sedentari dapat meningkatkan risiko obesitas pada remaja.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Sapnita, Marpaung, dan Delimayani pada tahun 2024 dibeberapa sekolah menengah di Kabupaten Deli Serdang dengan judul "Hubungan Pola Makan Dan Gaya Hidup Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Kabupaten Deli Serdang". Hasil penelitian tesebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara gaya hidup dengan kejadian obesitas dengan nilai *p-value* 0,001.

Menurut pendapat peneliti, masih terdapat responden dengan gaya hidup sehat tetapi mengalami obesitas yang dipengaruhi oleh faktor lain seperti pola makan buruk, kualitas tidur buruk, kebiasaan merokok orang tua, status sosial ekonomi keluarga di atas UMP, serta aktivitas fisik yang ringan sehingga dapat meningkatkan risiko obesitas meskipun responden telah menerapkan gaya hidup sehat.

Hubungan Faktor Tidur Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMP Negeri 2 Bandar lampung Tahun 2026

Berdasarkan hasil analisis uji *chi-square* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,000 (<0,05), sehingga Ha diterima dan H0 ditolak yang berarti terdapat hubungan antara faktor tidur dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP Negeri 2 Bandar Lampung. Nilai OR sebesar 9.500 menunjukkan bahwa responden dengan kualitas tidur buruk memiliki risiko 9 kali lebih besar mengalami obesitas dibandingkan responden dengan kualitas tidur baik.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Pujiati (2018) yang menyatakan bahwa kualitas tidur dinilai berdasarkan durasi tidur, efisiensi tidur, dan gangguan tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat

memengaruhi metabolisme tubuh dan meningkatkan hormon pemicu rasa lapar sehingga meningkatkan risiko obesitas.

Penelitian ini didukung oleh penelitian Hubaybah dkk. pada tahun 2022 di Wilayah Kerja Payo Selincah Kota Jambi dengan judul "Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Tidur Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Usia 10-18 Tahun". Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan pola tidur dengan obesitas pada anak usia 10-18 tahun dengan *p-value* 0,001.

Menurut pendapat peneliti, masih terdapat responden dengan kualitas tidur baik tetapi mengalami obesitas yang dipengaruhi oleh faktor lain seperti pola makan buruk, gaya hidup tidak sehat, aktivitas fisik ringan, kebiasaan merokok orang tua, serta status sosial ekonomi keluarga di atas UMP yang dapat meningkatkan risiko terjadinya obesitas.

Hubungan Penentu Orangtua Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMP Negeri 2 Bandar lampung Tahun 2026

Berdasarkan hasil analisis uji *chi-square* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,001 (<0,05), sehingga Ha diterima dan H0 ditolak yang berarti terdapat hubungan antara penentu orang tua berupa riwayat merokok dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP Negeri 2 Bandar Lampung. Nilai OR sebesar
3.492 menunjukkan bahwa remaja dengan orang tua merokok memiliki risiko 3 kali lebih besar mengalami obesitas dibandingkan remaja dengan orang tua tidak merokok.
Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Zhou et al. (2022) dan Li et al. (2021) yang menyatakan bahwa paparan asap rokok dari orang tua dapat memengaruhi metabolisme tubuh anak dan meningkatkan risiko obesitas. Kim et al. (2023) juga menjelaskan bahwa lingkungan keluarga dengan kebiasaan merokok cenderung memiliki pola hidup kurang sehat.
Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Miyamura dkk. Pada tahun 2022 di sekolah dasar di kota Adachi, Tokyo, Jepang dengan judul "Dampak Paparan Asap Rokok Pasif Terhadap Risiko Obesitas Pada Masa Remaja Awal". Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa paparan asap rokok pasif secara terus-menerus meningkatkan risiko obesitas pada remaja dengan nilai OR=1,51 (95% CI 1,16–1,96).

Menurut pendapat peneliti, masih terdapat responden dengan orang tua tidak merokok tetapi mengalami obesitas yang dipengaruhi oleh faktor lain seperti pola makan buruk, aktivitas fisik ringan, gaya hidup tidak sehat, serta kualitas tidur buruk yang dapat meningkatkan risiko terjadinya obesitas pada remaja.

Hubungan Status Sosial Ekonomi Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMP Negeri 2 Bandar lampung Tahun 2026

Berdasarkan hasil analisis uji *chi-square* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,001 (<0,05), sehingga Ha diterima dan H0 ditolak yang berarti terdapat hubungan antara status sosial ekonomi dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP Negeri 2 Bandar Lampung. Nilai OR sebesar 0.220 menunjukkan bahwa status sosial ekonomi berhubungan dengan kejadian obesitas dan menjadi faktor protektif pada kategori tertentu.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori Monteiro et al. (2023) yang menyatakan bahwa status sosial ekonomi memengaruhi pola konsumsi makanan dan akses terhadap makanan cepat saji yang tinggi kalori. Deng et al. (2022) juga menjelaskan bahwa kondisi ekonomi keluarga dapat memengaruhi pemilihan makanan yang tinggi kalori dan rendah nutrisi sehingga meningkatkan risiko obesitas.

Penelitian ini didukung oleh penelitian Riany, Ahmad, Ismail pada tahun 2021 yang dilaksanakan di Sekolah Menengah Atas Sewilayah Kota Banda Aceh dengan judul "Faktor Risiko Obesitas Pada Remaja". Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pendapatan tinggi orangtua dengan kejadian obesitas dengan nilai *p-value* 0,001 dan nilai OR (95% CI) yaitu 5,3 (2,77 – 10,25).

Menurut pendapat peneliti, masih terdapat responden dengan status sosial ekonomi keluarga di bawah UMP tetapi mengalami obesitas yang dipengaruhi oleh faktor lain seperti pola makan buruk, aktivitas fisik ringan, gaya hidup tidak sehat, kualitas tidur buruk, serta kebiasaan merokok orang tua yang dapat meningkatkan risiko terjadinya obesitas pada remaja.

KESIMPULAN

1. Distribusi kejadian obesitas pada remaja menunjukkan bahwa dari 196 responden, sebanyak 54 responden (27,6%) mengalami obesitas dan 142 responden (72,4%) tidak mengalami obesitas.
2. Distribusi faktor diet menunjukkan bahwa sebanyak 110 responden (56,1%) memiliki pola makan baik dan 86 responden (43,9%) memiliki pola makan buruk.
3. Distribusi aktivitas fisik menunjukkan bahwa sebanyak 169 responden (86,2%) memiliki aktivitas fisik ringan dan 27 responden (13,8%) memiliki aktivitas fisik berat.
4. Distribusi gaya hidup menunjukkan bahwa sebanyak 126 responden (64,3%) memiliki gaya hidup sehat dan 70 responden (35,7%) memiliki gaya hidup tidak sehat.
5. Distribusi kualitas tidur menunjukkan bahwa sebanyak 156 responden (79,6%) memiliki kualitas tidur buruk dan 40 responden (20,4%) memiliki kualitas tidur baik.
6. Distribusi penentu orang tua menunjukkan bahwa sebanyak 118 responden (60,2%) memiliki orang tua dengan kebiasaan merokok dan 78 responden (39,8%) memiliki orang tua yang tidak merokok.
7. Distribusi status sosial ekonomi menunjukkan bahwa sebanyak 146 responden (74,5%) memiliki status sosial ekonomi ≥Rp. 3.047.743 dan 50 responden (25,5%) memiliki status sosial ekonomi <Rp. 3.047.743.
8. Ada hubungan antara faktor diet dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP Negeri 2 Bandar Lampung Tahun 2026 dengan nilai p-value = 0,000 dan OR = 82.588.
9. Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP Negeri 2 Bandar Lampung Tahun 2026 dengan nilai p-value = 0,002 dan OR = 3.473.
10. Ada hubungan antara gaya hidup dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP Negeri 2 Bandar Lampung Tahun 2026 dengan nilai p-value = 0,000 dan OR = 43.636.
11. Ada hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP Negeri 2 Bandar Lampung Tahun 2026 dengan nilai p-value = 0,000 dan OR = 9.500.
12. Ada hubungan antara penentu orang tua dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP Negeri 2 Bandar Lampung Tahun 2026 dengan nilai p-value = 0,001 dan OR = 3.492.

REFERENSI

Agustina, W., Lestari, R. M., & Prasida, ditha W. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Usia Produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Marina Permai Kota Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika*, *9*(1), 1–8.

Amin, M. M., & Sulaiman, S. (2025). Tren Konsumsi Fast Food dan Dampaknya terhadap Obesitas di Kalangan Remaja Perkotaan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *4*(1), 91–103. https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v4i1.4130

Andrini, P., Aisah, & Ariyanto. (2023). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Overweight Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, *6*(2), 19–27.

Ang, Y. N., Wee, B. S., Poh, B. K., & Ismail, M. N. (2013). *Multifactorial Influences of Childhood Obesity. Current Obesity Reports*, *2*(1), 10–22. https://doi.org/10.1007/s13679-012-0042-7

Bontong, A., & Luhulima, C. C. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Awal Di SMP Negeri 3 Dan SMP Negeri 29 Kota Makassar.

Erlingga, S. (2024). The Relationship Between Added Sugar Consumption Patterns and the Risk of Obesity Among Urban Secondary School Adolescents in Indonesia. *Indonesian Health Journal*, *4*(1), 31–38.

Fatmasari, E. Y., Sriatmi, A., Wigati, P. A., Suryawati, C., & Suryoputro, A. (2024). Upaya Pencegahan Obesitas Pada Remaja Sekolah Menengah Pertama Di Kecamatan Tembalang Kota Semarang. *Journal of Public Health and Community Services-JPHCS*, *3*(1), 36–40.

https://doi.org/10.14710/jphcs.2024.21813

Fauzan, M. R., Sarman, Rumaf, F., Darmin, Tutu, C. G., & Alkhair. (2023). Upaya Pencegahan Obesitas pada Remaja Menggunakan Media Komunikasi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat MAPALUS*, *1*(2), 29–34. https://e-journal.stikesgunungmaria.ac.id/index.php/jpmm/article/view/39

Febriani, R. T. (2023). Genetik Terhadap Status Gizi Lebih Remaja Di Kota Malang. *Jurnal Keperawatan Terapan (e-Journal)*, *09*(02), 123–128.

Hanifah, L., Nasrulloh, N., & Sufyan, D. L. (2023). *Sedentary Behavior and Lack of Physical Activity among Children in* Indonesia. *Children*, *10*(1283), 1–11. https://doi.org/10.3390/children10081283

Hubaybah, Fitri, A., Putri, F. E., Wisudariani, E., & Ramadani, D. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Tidur dengan Kejadian Obesitas pada Anak Usia 10-18 Tahun. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*, *7*(1), 13–20. https://doi.org/10.34008/jurhesti.v6i2.261

Ikatan Dokter Anak Indonesia. (2017). Pencegahan Obesitas Pada Remaja (diperoleh tanggal 28 September 2025 di https://www.idai.or.id/artikel/klinik/ pengasuhan-anak/pencegahan-obesitas-pada-remaja).

Istanti, N., Ernawati, Y., & Antara, A. N. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Risiko Obesitas Pada Remaja Di Panti Asuhan Darun Najah Sleman Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan*, *12*(2), 206–217.

Kementerian Kesehatan RI. (2015). Pedoman Umum Pengendalian Obesitas. In *Dikrektorat Pengendalian Penyakit Tidak Menular*.

Kementerian Kesehatan RI. (2020). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak, Jakarta.

Kementerian Kesehatan RI. (2021). Pedoman Pengelolaan Pencegahan Obesitas Bagi Tenaga Kesehatan di Fasilitas Kesehatan Tingkat Pertama (FKTP), Jakarta.

Kementerian Kesehatan RI. (2022). Obesitas (diperoleh tanggal 15 Oktober 2025 di https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/429/obesitas).

Kotrunnada, D. Z., Kusnandar, K., & Lestari, A. (2025). Impact Of Breakfast Habits, Dietary Diversity, And Family Support On Adolescent Overweight: A Cross-Sectional Study. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, *35*(1), 19–31

Miyamura, K., Nawa, N., Isumi, A., Doi, S., Ochi, M., & Fujiwara, T. (2023). *Impact of exposure to secondhand smoke on the risk of obesity in early adolescence*. Pediatric Research, 93(1), 260–266. https://doi.org/10.1038/s41390-022-02231-4

Mosey, T. F., Mautang, T., Bawiling, N. (2024). Hubungan Status Sosial Ekonomi Keluarga dan Kejadian Obesitas Pada Siswa di SMP Negeri 1 Touluaan. Jurnal Ilmiah Kesehatan Manado, III(1), 129-136.

Nabawiyah, Arneliwati, & Hasneli, Y. (2023). Hubungan tingkat aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, *1*(1), 14–26.

Ningrum, N. M. C. (2022). Hubungan Citra Tubuh Dengan Pola Makan Remaja Putri Di Smk Negeri 2

Sukawati.

Notoatmodjo, S. (2020). Metodologi Penelitian Kesehatan, Rineka Cipta, Jakarta.

Nurjanah, A., Hasanah, M. K., Abdullah, P., Kasih, T., & Ariyanto, J. (2025). Perilaku Sedentari Dan Obesitas Remaja Indonesia : Tinjauan Sistematis Pasca Pandemi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *9*(2), 5056–5067.

Nurkhalishah, N., & Jaksa, S. (2025). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Obesitas Pada Siswa SMA Muhammadiyah Sawangan. *ULIL ALBAB : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, *4*(4), 1119–1125.

Panera, N., Mandato, C. M., Crudele, A., Bertrando, S., & Valerio, G. (2022). *Genetics, epigenetics and transgenerational transmission of obesity in children*. Frontiers in Endocrinology, 13, 1006008. https://doi.org/10.3389/fendo.2022.1006008

Paramita, K. A. T., Indonesiani, S. H., & Pradnyawati, L. G. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja SMAN 4 Denpasar Selama Masa Pandemi Covid - 19. *Aesculapius Medical Journal*, *3*(1), 117–123.

Pradigdo, S. F., Nugraheni, S. A., & Putri, R. N. (2023). Lifestyle sebagai Faktor Risiko Overweight Remaja. *Amerta Nutrition*, *7*(2SP), 232–237. https://doi.org/10.20473/amnt.v7i2SP.2023.232-237

Pujiati, Podojoyo, Sihite, N. W., & Abidin, Z. (2025). Faktor Risiko Obesitas pada Remaja. *Publikasi Penelitian Terapan Dan Kebijakan*, *8*(1), 07–14. https://doi.org/https://doi.org/10.46774/pptk.v6i1.533

Riany, P., Ahmad, A., & Ismail, N. (2021). Faktor Risiko Obesitas Pada Remaja : Studi Case- Control. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, *14*(1), 80–86. http://beaninstitute.id/index.php/jufran

Rina, B., Lestari, P., & Susilo, E. (2020). Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Obesitas Sentral Pada Remaja Di SMP Negeri 1 Bergas.

Sapnita, Marpaung, S. H., & Delimayani. (2024). Hubungan Pola Makan Dan Gaya Hidup Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Kabupaten Deli Serdang. *Farmasi Dan Kesehatan*, *1*(3), 53–60. http://beaninstitute.id/index.php/jufran

Septionona, A. C.., Nugraheni, W. T., & Ningsih, W. T. (2024). Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di SMP N 6 Tuban. Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia, 3(8), 213-220.

Syifa, E. D. A., & Djuwita, R. (2023). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Lebih /Obesitas pada Remaja Siswa SMA Negeri di Kota Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, *9*(2), 368–378. https://doi.org/https://doi.org/10.25311/keskom.Vol9.Iss2.1579

Tally, P. L., & Stepiyanti. (2025). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di UPT SPF SMPN 16 Makassar.

Telisa, I., Hartati, Y., & Haripamilu, A. D. (2020). Faktor Risiko Terjadinya Obesitas Pada Remaja SMA. *Faletehan Health Journal*, *7*(03), 124–131. https://doi.org/10.33746/fhj.v7i03.160

Ulfa, N., Putra, P., & Maulida. (2022). Hubungan Gaya Hidup Terhadap Keefektifan Pencegahan Obesitas Pada Siswa Man 2 Kota Banda Aceh Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, *1*(1).

Vera. (2025). Pengaruh Konsumsi Fast Food terhadap Obesitas pada Remaja. *Inovasi Kesehatan Global*, *2*(2), 202–209. https://doi.org/https://doi.org/10.62383/ikg.v2i2.1664

World Health Organization. (2025). *Obesity and Overweight* (diperoleh tanggal 28 September 2025 di https://www.who.int/health-topics/obesity)

Yuniarti, E. (2023). Hubungan konsumsi sayur dan buah dengan kegemukan pada remaja di kota padang. *Jurnal Sehat Mandiri*, *18*(1), 137–145.