

Diet And Physical Activity With Overweight In Adolescents

Iriyanti Harun

Dosen S1 Ilmu Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surabaya

Fakultas Kesehatan /Prodi S1 IlmuGiziInstitut Kesehatan dan Bisnis Surabaya

Email :iriyantiharun@gmail.com

Overweight is a disease caused by the accumulation of excess fat which results in several individual nutritional problems such as overweight and also an increase in the number of fat cells in a person's body. There are several factors that trigger the occurrence of overweight, namely environmental influences (food menu choices), unhealthy eating patterns, large portions of food in one meal, and lack of physical activity. Overweight adolescents in East Java there are obese adolescents aged 13-15 years with a prevalence of 13.3% and at the age of 16-18 years with a prevalence of 11.3%. Diet, which is one of the causes of being overweight, physical activity is also very influential because physical activity that has less effect on the energy released by a person is not in accordance with what is consumed by the body. Describe the relationship between diet and physical activity with the incidence of overweight in adolescents. Based on Empirical Study. The secondary data search used the Google Scholar, Pubmed, NCBI and Scient Direct databases from 2010 to 2021. The secondary data obtained were carried out by identification, screening, and due diligence processes. Data were taken from the included research and analyzed using the framework, PICOS: Population/problem, Intervention, Comparison, Outcome, and Study Design. Most of the results from interviews and research questionnaires in this literature study indicate that there is an influence of diet and activity with the incidence of overweight in adolescents. there is a significant relationship between diet and physical activity with the incidence of overweight in adolescents.

Keywords: diet, physical activity, overweight adolescents

Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Berat Badan Lebih (Overweight) Pada Remaja : Literature Review

Overweight merupakan penyakit yang diakibatkan oleh penumpukan lemak yang berlebih yang mengakibatkan beberapa masalah gizi individu seperti, berat badan lebih dan juga jumlah sel lemak meningkat pada badan seseorang. Ada beberapa faktor yang memicu terjadinya overweight yaitu pengaruh lingkungan (pemilihan menu makanan), pola makan yang tidak sehat, porsi makan dalam sekali makan yang besar, serta kurangnya aktifitas fisik. remaja overweight di Jawa Timur terdapat remaja gemuk usia 13-15 tahun dengan prevalensi 13,3% dan pada usia 16-18 tahun dengan prevalensi 11,3%. pola makan yang menjadi salah satu penyebab berat badan lebih (overweight) aktivitas fisik juga sangat berpengaruh dikarenakan aktivitas fisik yang kurang berpengaruh pada energy yang dikeluarkan seseorang tersebut tidak sesuai dengan apa yang dikonsumsi oleh tubuh. Tujuan Mendeskripsikan hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian berat badan lebih (Overweight) pada remaja. Berdasarkan Study Empiris Metode Pencarian data sekunder menggunakan database Google Scholar, Pubmed, NCBI dan Scient Direct dari tahun 2010 hingga tahun 2021. Data sekunder yang diperoleh dilakukan proses identifikasi, skrining, dan uji kelayakan. Data diambil dari penelitian yang disertakan dan dianalisis menggunakan framework, PICOS : Population/ problem, Intervention, Comparison, Outcome, and Study Design. Hasil sebagian besar hasil dari wawancara dan kuesioner penelitian dalam study literature ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pola makan dan aktivitas dengan kejadian berat badan lebih (overweight) pada remaja. Kesimpulan terdapat hubungan yang signifikan terhadap pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian berat badan lebih (overweight) pada remaja.

Kata kunci : pola makan, aktivitas fisik, remaja overweight

PENDAHULUAN

Remaja adalah masa transisi dari anak-anak menuju dewasa dengan rentan umur 10 – 19 tahun. Dimana masa ini merupakan periode pertumbuhan fisik secara cepat sebanyak 20% tinggi badan (TB) dan 50% berat badan (BB). Maka dalam hal ini diperlukan asupan zat gizi yang cukup untuk pertumbuhan yang optimal. Dalam masa pertumbuhan dan perkembangan diperlukan energi dan zat gizi tinggi.

Overweight merupakan penyakit yang diakibatkan oleh penumpukan lemak yang berlebih yang mengakibatkan beberapa masalah gizi individu seperti, berat badan lebih dan juga jumlah sel lemak meningkat pada badan seseorang (Sanusi & Widiyanto, 2018). Ada beberapa faktor yang memicu terjadinya *overweight* yaitu pengaruh lingkungan (pemilihan menu makanan), pola makan yang tidak sehat, porsi makan dalam sekali makan yang besar, serta kurangnya aktifitas fisik (Husain, Tande, & Queljoe, 2015).

Menurut World Health Organization (WHO), angka kejadian Obesitas meningkat hampir tiga kali lipat sejak tahun 1975. Bahkan pada anak-anak dan remaja angka kejadian obesitas meningkat hingga hampir lima kali lipat. Di Indonesia berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi obesitas di Indonesia pada usia di atas 15 tahun adalah sekitar 21,8%. Data ini cenderung meningkat dari tahun 2007 yaitu 10,5% menjadi 11,5% pada tahun 2013 (CNN Indonesia, 2021).

Sedangkan untuk remaja *overweight* di Jawa Timur terdapat remaja gemuk usia 13-15 tahun dengan prevalensi 13,3% dan pada usia 16-18 tahun dengan prevalensi 11,3% hal tersebut menunjukkan bahwa angka kejadian *overweight* di Jawa Timur melebihi prevalensi nasional (Fransiska, 2019).

pola makan menjadi salah satu faktor penting bagi tubuh untuk mendapatkan energi. Peningkatan asupan makan dapat meningkatkan termogenesis setelah makan dan timbunan energi yang berpengaruh pada peningkatan massa lemak seseorang yang berakibat berat badan bertambah (Batubara et al, 2010).

selain pola makan yang menjadi salah satu penyebab berat badan lebih (*overweight*) aktivitas fisik juga sangat berpengaruh

dikarenakan aktivitas fisik yang kurang berpengaruh pada energi yang dikeluarkan seseorang tersebut tidak sesuai dengan apa yang dikonsumsi oleh tubuh.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah literature review. Sebuah pencarian artikel yang relevan terhadap topik yang diambil baik dalam skala nasional maupun internasional. Database yang digunakan adalah Scince direct, google scholar, PubMed, dan NCBI (National Center for Biotechnology Information) dengan kata kunci “pola makan“, “aktivitas fisik“, dan “*overweight*”. Berdasarkan kata kunci tersebut didapatkan 1300 artikel terkait kemudian diseleksi berdasarkan kriteria inklusi yaitu subjek remaja dengan *overweight*, artikel diterbitkan dalam rentang waktu lima tahun terakhir (2016-2021). artikel dipublikasikan dari jurnal nasional terakreditasi atau jurnal internasional bereputasi serta memiliki abstrak dan full text.

HASIL

Diperoleh 15 literatur yang membahas terkait pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian berat badan lebih (*overweight*) pada remaja yang sesuai dengan kriteria. Dari 15 literatur didapatkan 2 jurnal internasional dan 13 jurnal nasional. Pemilihan jurnal disesuaikan dengan tujuan penelitian yang membahas pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian berat badan lebih (*overweight*) pada remaja. Adapun 15 jurnal tersebut memakai subjek remaja *overweig*, 15 jurnal dengan penerapan pola makan dan aktivitas fisik dengan hasil 15 jurnal tersebut menyatakan adanya hubungan pola makan dan aktivitas dengan kejadian berat badan lebih (*overweight*) pada remaja.

PEMBAHASAN

Menurut World Health Organization (WHO), angka kejadian Obesitas meningkat hampir tiga kali lipat sejak tahun 1975. Bahkan pada anak-anak dan remaja angka kejadian obesitas meningkat hingga hampir lima kali lipat. Di Indonesia berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi obesitas di Indonesia pada usia di atas 15 tahun adalah sekitar 21,8%. Data ini cenderung meningkat dari tahun 2007 yaitu 10,5% menjadi 11,5% pada tahun 2013 (CNN Indonesia, 2021). Sedangkan untuk remaja

overweight di Jawa Timur terdapat remaja gemuk usia 13-15 tahun dengan prevalensi 13,3% dan pada usia 16-18 tahun dengan prevalensi 11,3% hal tersebut menunjukkan bahwa angka kejadian *overweight* di Jawa Timur melebihi prevalensi nasional (Fransiska, 2019).

Hal ini menunjukkan adanya peningkatan remaja *overweight* di Indonesia terutama di Jawa Timur yang didukung oleh data- data riset dari Riskesdas dan WHO. Pada penelitian yang akan dilakukan *literature review* pengaruh pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian berat badan lebih (*overweight*) pada remaja.

KARATERISTIK SUBJEK

Berdasarkan analisa atau *literature review* 15 jurnal yang digunakan dalam penelitian ini menunjukkan sampel menggunakan remaja *overweight*. Remaja digunakan sebagai sampel dengan tujuan untuk mendapat informasi yang valid serta mempermudah peneliti untuk mendapatkan informasi yang dibutuhkan.

FAKTOR POLA MAKAN

Berdasarkan hasil penelitian pada jurnal dan telah dilakukannya *literature review* terdapat 15 jurnal yang meneliti pengaruh pola makan terhadap remaja dengan berat badan lebih (*overweight*). Data yang didapat dalam penelitian menunjukkan ada pengaruh atau perubahan berat badan pada remaja.

pola makan menjadi salah satu faktor penting bagi tubuh untuk mendapatkan energy. Peningkatan asupan makan dapat meningkatkan thermogenesis setelah makan dan timbunan energy yang berpengaruh pada peningkatan massa lemak seseorang yang berakibat berat badan bertambah (Batubara et al, 2010). Penelitian yang dilakukan pada remaja *overweight* uji menunjukkan bahwa pola makan makan berpengaruh pada perubahan berat badan pada remaja di jurnal yang telah dilakukan *literature review*.

Penelitian Larson et al., (2015), mengenai pola makan remaja di Amerika Serikat menunjukkan bahwa sebanyak 54% remaja Amerika Serikat yang mengkonsumsi semua tiga makanan utama (sarapan, makan siang dan makan malam). Terdapat 75% remaja mengkonsumsi ≥ 2 makanan ringan dan minuman setiap hari. Hal ini menambah seperempat dari total asupan energi harian.

Selain itu, saat ini banyak remaja dan dewasa muda yang lebih tertarik makan di luar dan mengunjungi restoran cepat saji daripada makan makanan di rumah (Dave dkk, 2009).

Dalam penelitian Agnes (2018) mengatakan bahwa ada 28 responden dengan pola makan yang baik dengan rincian Jenis makanan yang dikonsumsi pada penelitian ini: karbohidrat kompleks adalah nasi yaitu sebesar 97,8%, protein hewani didapat dari daging ayam yaitu sebesar 97,8%, protein nabati didapat dari tempe dan tahu yaitu sebesar 100,0%, buah-buahan yang paling sering dikonsumsi yaitu semangka sebesar 33,3%, minuman yang paling banyak dikonsumsi adalah air putih yaitu sebesar 100,0%, dan makanan tambahan yang paling sering dikonsumsi adalah biskuit yaitu 75,6%.

Mi instan mengandung kalori sebanyak 420kkal, lemak total 20g, karbohidrat total 60g, dan protein sebesar 10g. Efek gabungan dari kepadatan energi yang tinggi (381-464 kkal/100 g), muatan glikemik tinggi dengan karbohidrat olahan, kadar lemak jenuh tinggi (66,2-87,2 kkal/100 g), dan natrium tinggi (1,7-2,5g/porsi) pada mi instan dapat berkontribusi pada peningkatan risiko sindrom metabolik dan obesitas sentral (Hoirun, 2021).

Pola makan yang berlebih dapat menjadi faktor terjadinya obesitas. Obesitas terjadi jika seseorang mengonsumsi kalori melebihi jumlah kalori yang dibakar. Pada hakikatnya, tubuh memerlukan asupan kalori untuk kelangsungan hidup dan aktivitas fisik, namun untuk menjaga berat badan perlu adanya keseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar. Keseimbangan energi yang terjadi dapat mengarah pada kelebihan berat badan dan obesitas. Hasil penelitian serta dilakukannya *literature review* dapat membuktikan bahwa pola makan memiliki pengaruh terdapat kejadian berat badan lebih (*overweight*) pada remaja (Afrilia, 2018).

Pola makan yang berlebihan dan tidak sesuai dengan yang seharusnya dapat berpengaruh pada berat badan seseorang terutama pada kejadian berat badan lebih (*overweight*) pada remaja. Hal tersebut dapat dicegah dengan pengaturan pola makan

meliputi jenis makanan, frekuensi makan dan jumlah makanan.

FAKTOR AKTIVITAS FISIK

Berdasarkan hasil penelitian pada jurnal dan telah dilakukannya *literature review* terdapat 15 jurnal yang meneliti pengaruh aktivitas fisik terhadap remaja dengan berat badan lebih (*overweight*). Data yang didapat dalam penelitian menunjukkan ada pengaruh atau perubahan berat badan pada remaja.

. Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status obesitas seseorang (Tarigan 2017), akses kemudahan dalam bertransportasi kendaraan bermotor juga memiliki sumbangan terhadap meningkatnya obesitas pada pegawai (Nurmadinisia, 2020). Hal mendasar terjadinya obesitas adalah tubuh menerima lebih banyak kalori daripada membakar kalori, kalori berlebih tersebut akan menumpuk dan menjadi lemak (Anggraini et al. 2018).

aktivitas fisik yang kurang, disamping masukan makanan padat energi yang berlebihan. Obesitas pada remaja meningkatkan risiko penyakit kardiovaskuler pada saat dewasa karena kaitannya dengan sindroma metabolik yang terdiri dari resistensi insulin/hiperinsulinemi, intoleransi glukosa/diabetes melitus, dislipidemia, hiperurisemia, gangguan fibrinolisis, dan hipertensi (Susi, 2015). Penelitian yang dilakukan pada remaja *overweight* uji menunjukkan bahwa aktivitas fisik berpengaruh pada perubahan berat badan pada remaja di jurnal yang telah dilakukan *literature review*.

Menurut Agnes (2018) Sebanyak 28 orang (62,2%) melakukan aktivitas tinggi. Aktivitas tinggi yang dilakukan seperti: berjalan cepat, berlari, berenang, naik turun tangga, bersepeda. Jenis aktivitas fisik tersebut merupakan salah satu jenis dari latihan aerobik dengan tujuan menurunkan berat badan dan meningkatkan ketahanan kardiovaskuler. Aerobik adalah aktivitas yang dalam kegiatannya memerlukan oksigen. Latihan aerobik yang dilakukan setiap hari seperti: jogging, berjalan, berenang, bersepeda, dan lainnya akan menimbulkan beberapa perubahan karena adanya stimulus pada otot

Menurut Permaesih (2013) menyatakan bahwa Remaja kelebihan berat badan lebih banyak bermain di dalam rumah

dibandingkan di luar rumah, misalnya bermain games komputer maupun media elektronik lainnya, menonton TV yang banyak menyajikan berbagai acara maupun film

Sedangkan menurut Soetjningsih (2012) bahwa menjelaskan bila dibandingkan besarnya hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik, ternyata aktivitas fisik lebih berhubungan dengan terjadinya obesitas pada anak remaja. Hal ini mencerminkan bahwa, pola hidup sedentary berkontribusi dalam terjadinya obesitas pada anak.

KESIMPULAN

Berdasarkan *literature review* yang dilakukan pada 15 jurnal yang akan diteliti mengenai pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian berat badan lebih (*overweight*) pada remaja. Peneliti mendapatkan kesimpulan bahwa metode studi yang banyak dilakukan adalah dengan *cross sectional* dengan wawancara dan kuesioner serta menggunakan sampel remaja *overweight*. Berdasarkan 15 jurnal yang diteliti menunjukkan adanya pengaruh pola makan dan aktivitas fisik terhadap remaja *overweight*. Hal ini disebabkan tidak diaturnya pola makan dengan baik seperti masih memakan mie instan, junkfood serta tidak diimbangi dengan aktivitas yang sesuai.

DAFTAR PUSTAKA

Abdul-Monim Batiha, Saleh Daradkeh, Mohammed ALBashtawy et al, (2018) The relationship between physical activity and diet, and overweight and obesity, in young people

Bayu Budi Prakoso, Suroto, Arif Bulqini, Benny Widya Priadana (2021) Identifikasi pola makan, indeks massa tubuh, dan aktivitas fisik mahasiswa program matakuliah pendidikan jasmani dan kebugaran.

CNN, (2021). kasus obesitas di Indonesia <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20210304152134-255-613752/kasus-obesitas-di-indonesia-kian-mengkhawatirkan>

Depkes, (2014). Pedoman Gizi Seimbang

Dwi Ayu Afrillia, Shelly Festilia, (2018) Hubungan Pola Makan dan Pola Aktifitas Fisik Terhadap Status Gizi di Siswa SMP Al – Azhar Pontianak

Evan, Joko Wiyono, Erlisa Candrawati, (2017) Hubungan antara pola makan dengan kejadian obesitas pada mahasiswa di universitas tribhuwana tunggadewi malang

Feby Musralianti, A. J. M Rattu, Wulan P. J Kaunang, (2016) Hubungan antara aktivitas fisik dan pola makan dengan kejadian obesitas pada siswa di smp kristen eben haezar 1 manado

Jahari (2016). Kedaan Yang Diakibatkan Ketidaksimbangan Antara Jumlah Asupan Yang Masuk Dan Keluar Dari Tubuh. Public Health Perspektif Journal.

Jaclyn B Gaylis, Susan S Levy, Shiloah Kviatkovsky, Rebecca DeHammer, Mee Young Hong, (2017) Relationships between physical activity, food choices, gender and BMI in Southern Californian teenagers

Jayanti Ayu Praditasari, Sri Sumarmi, (2018) Asupan Lemak, Aktivitas Fisik dan Kegemukan pada Remaja Putri di SMP Bina Insani Surabaya

Koko Nugroho, Mulyadi, Gresty Natalia Maria Masi, (2016) Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Perubahan Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa Semester 2 Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran.

Proverawati, Atikah. 2010. Obesitas dan Gangguan Perilaku Makan pada Remaja. Yogyakarta : Nuha Medika

Pajriyah, Sulaiman, (2017) Hubungan tingkat pengetahuan siswa terhadap pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian kelebihan berat badan di sma daarul mukhtarin tangerang. Nusantara Hasana Journal Volume 1 No. 2 (July 2021), Page: 86-98 E-ISSN: 2798-1428

Rahmita Yanti, Maria Nova, Aulia Rahmi, (2021) Asupan Energi, Asupan Lemak, Aktivitas Fisik Dan Pengetahuan, Berhubungan dengan Gizi Lebih pada Remaja SMA

Sri Ulandari, Thresia Dewi Kartini, Rudy Hartono, (2019) Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Status Gizi Remaja Putri di SMP Negeri 16 Makassar

Sulistyoningsih, H., 2011. Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak. Yogyakarta:

Stanilaw H, Abel L Toriola, Wojciech Starosciak, (2017) Physical Fitness, Physical Activity, Sedentary Behavior, or Diet-What Are the Correlates of Obesity in Polish School Children

WHO. Obesity and Overweight. 2015.

World Health Organization. Overweight and Obesity : Adults Ages 18+. 2016. Tersedia di: http://www.who.int/gho/ncd/risk_factor/s/overweight_text/en/

Wardlaw. (2017). Manajemen Perbaikan Gizi Masyarakat, Surabaya: CV, Duta Prima Airlangga.

Wismoyo Nugraha Putra, (2017) Hubungan Pola Makan, Pola Aktivitas Fisik, dan Aktivitas Sedentari dengan Overweight di SMA Negeri 5 Surabaya