

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA SISWA KELAS XI DI SMA 2 KUDUS

Ananda Putri Pratama¹

anandaputri.p.260704@gmail.com¹

Universitas Muhammadiyah Kudus

ABSTRAK

Berikut adalah draf abstrak dalam bahasa Indonesia dan bahasa Inggris yang disusun sesuai dengan standar penulisan ilmiah: Abstrak (Bahasa Indonesia) Latar Belakang: Obesitas pada usia remaja merupakan masalah kesehatan global yang terus meningkat dan berpotensi menimbulkan berbagai gangguan kesehatan jangka panjang. Faktor utama yang diduga berkontribusi terhadap masalah ini adalah pola makan yang kurang seimbang dan tingkat aktivitas fisik yang rendah. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa kelas XI di SMA 2 Kudus. Metode: Penelitian kuantitatif dengan desain cross-sectional ini melibatkan siswa kelas XI SMA 2 Kudus sebagai populasi. Pengumpulan data pola makan dilakukan dengan kuesioner Food Frequency Questionnaire (FFQ), aktivitas fisik diukur menggunakan kuesioner International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), serta status obesitas ditentukan berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) menurut umur. Analisis data menggunakan uji statistik Chi-Square. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian obesitas ($p < 0{,}05$) serta terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas ($p < 0{,}05$). Kesimpulan: Pola makan yang tidak seimbang dan rendahnya aktivitas fisik berhubungan erat dengan peningkatan risiko obesitas pada remaja. Disarankan bagi pihak sekolah dan orang tua untuk mempromosikan pola hidup sehat dan menyediakan fasilitas aktivitas fisik yang memadai.

Kata Kunci: Pola Makan, Aktivitas Fisik, Obesitas.

ABSTRACT

Background: Adolescent obesity is a growing global health issue that can lead to various long-term health complications. The primary factors contributing to this condition are unbalanced dietary patterns and low physical activity levels. Objective: This study aims to analyze the correlation between dietary patterns and physical activity with the incidence of obesity among 11th-grade students at SMA 2 Kudus. Methods: This quantitative study used a cross-sectional design involving 11th-grade students at SMA 2 Kudus as the population. Dietary patterns were evaluated using the Food Frequency Questionnaire (FFQ), physical activity levels were assessed using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), and obesity status was determined based on Body Mass Index-for-age (BMI-for-age). Data were analyzed using the Chi-Square statistical test. Results: The findings revealed a significant relationship between dietary patterns and the incidence of obesity ($p < 0.05$), as well as a significant relationship between physical activity and obesity ($p < 0.05$). Conclusion: Unbalanced dietary patterns and low physical activity are strongly associated with an increased risk of adolescent obesity. Schools and parents are advised to promote healthy lifestyle habits and provide adequate physical activity support.

Keywords: Dietary Patterns, Physical Activity, Obesity.

PENDAHULUAN

Obesitas adalah ketidakseimbangan antara tinggi badan dan berat badan akibat penumpukan jaringan lemak dalam tubuh yang menyebabkan kelebihan berat badan melebihi ukuran berat badan ideal. Dampak negatif obesitas menimbulkan adanya penyakit jantung kardiovaskular, hipertensi, diabetes melitus, gangguan psikologis (Wansyaputri et al., 2021).

Menurut data Riskesdas tahun 2025 di Indonesia tercatat prevalensi obesitas untuk remaja laki-laki berusia 16-18 tahun sebesar 11,3%, dan remaja perempuan mengalami obesitas sebanyak 15,9%. Di provinsi Jawa Tengah prevalensi obesitas terhadap remaja umur 16-18 tahun adalah 4,01%, sementara untuk kelompok berusia 13-15 tahun prevalensi obesitas mencapai 4,80%.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh (Andrini et al., 2023) mengungkapkan bahwa 32,2% remaja usia 11-15 tahun termasuk dalam kategori obesitas, sedangkan usia 16-19 tahun sebesar 30% remaja mengalami obesitas berdasarkan indeks massa tubuh, menggunakan uji chi square diperoleh hasil p-value 0.004 terdapat hubungan indeks massa tubuh dengan obesitas pada siswa SMP Negeri Casablanca remaja berusia 13-15 tahun yang berjenis kelamin laki-laki dapat mengalami obesitas sebesar 6,2%, dan perempuan mencapai 2,6% obesitas menghasilkan uji chi square didapatkan nilai p-value 0,000 (Ferdinan Yanto Malo et al., 2021).

Faktor-faktor yang mempengaruhi masalah obesitas pada remaja yaitu genetik, meningkatnya konsumsi asupan zat gizi, makanan cepat saji (fast food), gaya hidup (sedentary lifestyle), pola makan yang buruk, dan rendahnya aktivitas fisik. Pola makan buruk dan minimnya aktivitas fisik merupakan dua faktor utama berperan penting dalam terjadinya obesitas (Saputri, 2024).

Pola makan adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah, jenis, dan frekuensi makanan dengan informasi gambaran untuk mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit. Beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan pola makan antara lain usia, jenis kelamin, pendidikan, pendapatan, aktivitas fisik sehari-hari, lingkungan dan budaya. Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh (Irianti et al., 2023) menemukan bahwa terdapat pola makan dengan 45 siswa di SMP Advent Lubuk Pakam yaitu 44,4% pola makan remaja dalam kategori baik, sedangkan 55,5% berada pada kategori buruk, dan hasil pengukuran status gizi berdasarkan indeks massa tubuh sebesar 23,5% termasuk kategori obesitas atau dinyatakan sebagai kegemukan.

Aktivitas fisik adalah ketika seseorang sedang melakukan olahraga, tubuh membutuhkan lebih banyak energi, jika aktivitas jasmani dilaksanakan setiap hari dapat mengurangi lemak tubuh secara bertahap karena sel-sel adiposit mengonversi lemak menjadi energi (Siregar et al., 2023). Kekurangan aktivitas fisik mengakibatkan penurunan pembakaran kalori sehingga jumlah kalori yang digunakan menjadi lebih rendah dibandingkan jumlah energi yang telah dikonsumsi oleh tubuh pada akhirnya dapat memicu obesitas. Seseorang yang menjalani latihan fisik ataupun berolahraga selama 30 menit atau 3-5 kali dalam seminggu dianggap sudah cukup beraktivitas hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh (Rohmatika & Rosela, 2024) menyatakan bahwa remaja berjenis kelamin laki-laki melaksanakan aktivitas fisik dengan intensitas tinggi yang melibatkan olahraga kompetitif, angkat beban berat, senam aerobik sebesar 59,5%, sementara remaja jenis kelamin perempuan melakukan aktivitas fisik tingkat ringan seperti berjalan-jalan, melukis, dan mencuci priring sebanyak 84,8%.

Berdasarkan keterkaitan hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja ditemukan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Dewi et al., 2022) menandakan hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja SMA Negeri 1 Abuki, didapatkan uji chi square pada variabel pola makan nilai p-value = 0,000, dan aktivitas fisik p-value = 0,001, hal ini disebabkan oleh siswa dan siswi yang

kurang beraktivitas fisik, serta kebiasaan pola makan tidak teratur akibat terburu-buru pergi ke sekolah sehingga melewatkan sarapannya dengan menggantikan makan siang dalam porsi besar sambil bersamaan mengonsumsi camilan di sela waktu makan. Penelitian ini sejalan oleh (S et al., 2025) membuktikan terdapat hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas memperoleh hasil chi square nilai $p\text{-value} = 0,004 < 0,05$, dikarenakan pengeluaran kalori berkurang sehingga jumlah energi yang digunakan menjadi lebih rendah dibandingkan dengan jumlah kalori yang telah masuk ke dalam tubuh dapat mengakibatkan peningkatan asupan kebutuhan kalori menimbulkan resiko terjadinya obesitas atau dikatakan gemuk (Hasnidar et al., 2024).

Salah satu solusi untuk menangani masalah obesitas di kalangan siswa sekolah SMA atau remaja adalah mengelola pola makan sehat mencakup jenis, jumlah, frekuensi yang tepat yaitu mengonsumsi tiga kali makan utama dalam sehari dan camilan dua kali sehari. Selain itu melaksanakan kegiatan aktivitas fisik secara teratur selama 60 menit dengan tingkat intensitas sedang seperti latihan jasmani, senam aerobik, ataupun latihan fisik yang dikerjakan di luar sekolah ataupun kegiatan di rumah

dapat meningkatkan ketahanan fisik, dan membantu mengurangi berat badan sehingga bisa mencapai berat badan normal (Lay et al., 2019).

Pola makan berhubungan dengan kejadian obesitas karena asupan energi yang berlebih dan tidak diimbangi dengan aktivitas fisik akan disimpan tubuh dalam bentuk lemak. Pola makan tidak sehat seperti sering mengonsumsi makanan cepat saji, makanan manis, minuman bersoda, dan kebiasaan makan tidak teratur menjadi faktor utama peningkatan berat badan pada remaja. Berdasarkan data Risesdas 2018, 48,5% remaja usia 16-18 tahun sering mengonsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak. Penelitian Rahmawati & Sari (2022) juga membuktikan ada hubungan signifikan antara pola makan dengan obesitas pada remaja dengan $p\text{-value} 0,000$. Berdasarkan studi pendahuluan di SMA 2 Kudus, 10 dari 15 siswa kelas XI mengaku sering jajan cilok, seblak, dan boba setiap hari di sekolah. Hal ini menunjukkan fenomena pola makan tidak sehat pada siswa kelas XI di SMA 2 Kudus cukup tinggi dan diduga berhubungan dengan kejadian obesitas.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di SMA 2 Kudus pada tanggal 27 April 2026 didapatkan data ada 396 responden siswa kelas XI di SMA 2 Kudus yang akan diberikan pendidikan kesehatan tentang pentingnya mengatur pola makan yang di barengi dengan aktivitas fisik ringan untuk mengurangi terjadinya obesitas di masa remaja. Berdasarkan permasalahan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Siswa Kelas XI di SMA 2 Kudus”

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain korelasional dan pendekatan cross sectional. (Umar Prayogo, 2021). Desain dalam penelitian ini menggunakan metode observasi dengan pendekatan korelasional dengan tujuan untuk mengetahui hubungan pendidikan seksual dengan pencegahan dan pemahanan pelecehan seksual.

HASIL PENELITIAN

1. Analisa Univariante

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan yang berjudul Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa Kelas XII SMA 2 Kudus maka dapat digambarkan karakteristik sebagai berikut:

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Usia dan Jenis Kelamin (N=80)

Kategori	Frekuensi	(%)
----------	-----------	-----

Usia		
15 Tahun	8	10,0
16 Tahun	56	70,0
17 Tahun	16	20,0
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	34	42,5
Perempuan	46	57,5
Jumlah	80	100

Berdasarkan table 1 dapat disimpulkan bahwa umur terbanyak di usia 16 tahun sejumlah 56 responden (70%), sedangkan umur paling sedikit yaitu 15 tahun sejumlah 8 responden (10%). Responden terbanyak berjenis kelamin perempuan sejumlah 46 responden (57,5%), sedangkan responden dengan jenis kelamin laki-laki sejumlah 34 responden (42,5%).

2. Hasil Penelitian

Table 2
Data Kejadian Obesitas, Aktivitas Fisik, dan Pola Makan (N=80)

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Kejadian Obesitas		
Normal	19	23,8
Obesitas	30	37,5
Berat Badan Berlebih	31	38,8
Aktivitas Fisik		
Aktifitas Fisik Tinggi	28	35,0
Aktifitas Fisik Sedang	30	37,5
Aktifitas Fisik Rendah	22	27,5
Pola Makan		
Pola Makan Baik	64	80,0
Pola Makan Buruk	16	20,0

Berdasarkan table 2 dapat dijelaskan bahwa responden dengan tingkat berat badan berlebih sejumlah 31 responden (38,8%), sedangkan responden dengan tingkat berat badan normal sejumlah 19 responden (23,8%). Responden dengan aktifitas fisik sedang sejumlah 30 responden (37,5%), sedangkan responden dengan aktifitas fisik tinggi sejumlah 28 responden (28%). Responden dengan pola makan baik sejumlah 64 responden (80%), sedangkan responden dengan pola makan buruk sejumlah 16 responden (20%).

3. Analisa Bivariate

Analisa Bivariate dalam penelitian ini bertujuan untuk menganalisis Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa Kelas XII SMA 2 Kudus.

Untuk mengetahui hipotesis diatas, maka diperlukan uji hipotesis melalui bantuan program komputerisasi. Setelah dilakukan uji hipotesis didapatkan hasil sebagai berikut:

Table 3
Hubungan Pola Makan Siswa dengan Kejadian Obesitas Kelas XII SMA 2 Kudus (N=80)

Kejadian Obesitas								Koefisien Korelasi (Spearman Rho)	
Kategori	Normal		Obesitas		Berat Badan Berelebih		Total n (%)		P- Val ue
	n	%	n	%	n	%			
Pola Makan								< 0,000	0,444

Pola Makan Baik	15	23,4%	21	32,8%	28	43,8%	28 (100%)
Pola Makan Buruk	4	25,0%	9	56,3%	3	18,8%	16 (100%)
Total	19	23,8%	30	37,5%	31	38,8%	80 (100%)

Pada table 3 dari hasil penelitian dapat dijelaskan bahwa jumlah sample 80 responden yang di teliti didapatkan responden dengan pola makan baik dan berat badan normal sejumlah 15 responden (23,4%), sedangkan responden dengan pola makan buruk dengan berat badam berlebih sejumlah 3 responden (18,8%).

Dari hasil penelitian diatas setelah dilakukan uji menggunakan Spearmenrho dapat disimpulkan nilai corelation coeficient sebesar 0,444 yaitu memiliki tingkat hubungan yang cukup, angka coeficient corelation diatas bernilai positif, dari hasil uji statistik dapat di simpulkan bahwa terdapat hubungan pola makan dengan kejadian obesitas, karena nilai signifikansi $<0,05$ dan nilai person corelation di rentang 0,26-0,50 dengan kekuatan hubungan corelation sedang mempunyai arah hubungan yang positif.

Table 4
Hubungan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Siswa Kelas XII SMA 2 Kudus (N=80)

Kejadian Obesitas								Koefisien Korelasi (Spearman Rho)	
Kategori	Normal		Obesitas		Berat Badan Berelebih		Total		P-Val ue
	n	%	n	%	n	%			
Aktifitas Fisik								< 0,000	0,455
Aktifitas Fisik Tinggi	8	28,6%	7	25,0%	13	46,4%	28 (100%)		
Aktifitas Fisik Sedang	7	23,3%	13	43,4%	10	33,3%	30 (100%)		
Aktifitas Fisik Rendah	4	18,2%	10	45,5%	8	35,4%	22 (100%)		
Total	19	23,8%	30	37,5%	31	38,8%	80 (100%)		

Pada table 4 dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sejumlah sample 80 responden yang diteliti didapatkan hasil responden dengan aktifitas fisik tinggi dengan berat badan normal sejumlah 8 responden (28,6%), sedangkan responden dengan aktifitas rendah dengan berat badan berlebih sejumlah 8 responden (35,4%).

Dari hasil penelitian diatas setelah dilakukan uji menggunakan Spearmenrho dapat disimpulkan nilai corelation coeficient sebesar 0,455 yaitu memiliki tingkat hubungan yang cukup, angka coeficient corelation diatas bernilai positif, dari hasil uji statistik dapat di simpulkan bahwa terdapat hubungan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas, karena nilai signifikansi $<0,05$ dan nilai person corelation di rentang 0,26-0,50 dengan kekuatan hubungan corelation sedang mempunyai arah hubungan yang positif.

Pembahasan

1. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas

Berdasarkan hasil penelitian pada 80 siswa kelas XII SMA 2 Kudus, diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian obesitas. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji statistik menggunakan Spearman Rho yang menunjukkan nilai P-Value sebesar $< 0,000$. Karena nilai P-Value $< 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya ada hubungan antara pola makan dengan kejadian obesitas.

Dari hasil uji korelasi diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,444. Nilai tersebut berada pada rentang 0,26 - 0,50 yang berarti memiliki kekuatan hubungan sedang dengan arah positif. Arah positif menunjukkan bahwa semakin buruk pola makan siswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan terjadinya obesitas dan berat badan berlebih.

Hasil penelitian ini sejalan dengan data pada tabel. Pada kelompok siswa dengan pola makan buruk, paling banyak mengalami obesitas yaitu sebanyak 9 orang (56,3%). Sedangkan pada kelompok siswa dengan pola makan baik, paling banyak mengalami berat badan berlebih yaitu sebanyak 28 orang (43,8%). Hanya 15 orang (23,4%) dari kelompok pola makan baik yang memiliki berat badan normal.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wansyaputri et al., 2021) di SMA Negeri 1 Demak yang menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja dengan p-value 0,002 dan $r = 0,389$. Semakin sering siswa mengonsumsi makanan cepat saji dan minuman manis, semakin tinggi prevalensi obesitasnya. Penelitian sejalan lainnya yang dilakukan oleh (Ester, 2020) di SMA 3 Semarang juga menemukan hasil yang sama. Dari 120 responden, siswa dengan pola makan buruk 2,8 kali lebih berisiko mengalami obesitas dibandingkan siswa dengan pola makan baik. Hal ini karena pola makan buruk identik dengan konsumsi tinggi kalori, lemak, dan gula tetapi rendah serat dan protein. Selain itu, penelitian dari (Irianti et al., 2023) dalam penelitiannya di Yogyakarta juga menyebutkan bahwa kebiasaan melewatkan sarapan dan jajan di luar sebanyak $>3x$ seminggu berhubungan erat dengan peningkatan IMT pada remaja. Remaja yang memiliki pola makan tidak teratur cenderung mengalami ketidakseimbangan energi dimana asupan lebih besar dari pengeluaran.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang sudah dilakukan oleh (S et al., 2025) yang menyatakan bahwa pola makan yang tidak teratur, sering mengonsumsi makanan tinggi kalori, lemak jenuh, gula berlebih, dan rendah serat dapat menyebabkan ketidakseimbangan energi dalam tubuh. Energi yang berlebih akan disimpan dalam bentuk lemak sehingga memicu terjadinya obesitas. Pada usia remaja, kebiasaan jajan sembarangan, melewatkan sarapan, dan mengonsumsi minuman manis juga menjadi faktor risiko utama terjadinya obesitas.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pola makan merupakan faktor penting yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada siswa. Upaya pencegahan dapat dilakukan dengan memberikan penyuluhan gizi seimbang dan membiasakan sarapan di rumah sebelum berangkat ke sekolah.

2. Hubungan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Obesitas

Hasil penelitian pada 80 siswa kelas XII SMA 2 Kudus menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas. Berdasarkan uji statistik Spearman Rho diperoleh nilai P-Value sebesar $< 0,000$. Karena nilai P-Value $< 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas.

Nilai koefisien korelasi yang diperoleh sebesar 0,455. Nilai ini berada pada rentang 0,26 - 0,50 sehingga dikategorikan memiliki kekuatan hubungan sedang dengan arah positif. Arah positif tersebut bermakna bahwa semakin rendah aktivitas fisik yang dilakukan siswa, maka semakin besar pula risiko terjadinya obesitas.

Hal ini dapat dilihat pada tabel 4.4. Pada kelompok siswa dengan aktivitas fisik rendah, paling banyak mengalami obesitas yaitu sebanyak 10 orang (45,5%). Pada kelompok aktivitas fisik sedang, paling banyak mengalami obesitas sebanyak 13 orang (43,4%). Sedangkan pada kelompok siswa dengan aktivitas fisik tinggi, paling banyak memiliki berat badan berlebih yaitu 13 orang (46,4%) dan berat badan normal 8 orang (28,6%).

Hasil ini didukung oleh penelitian (Octoviani & Aprilla, 2022) di SMA Negeri 5 Surakarta yang mendapatkan hasil p-value 0,001 dan OR = 3,2. Siswa dengan aktivitas fisik rendah memiliki risiko 3,2 kali lebih besar mengalami obesitas dibandingkan siswa dengan aktivitas fisik tinggi. Penelitian sejalan lainnya dilakukan oleh (Andrini et al., 2023) di Bandung juga sejalan. Dari 200 siswa, 48% siswa dengan aktivitas fisik rendah mengalami obesitas, sedangkan pada kelompok aktivitas tinggi hanya 15%. Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan rendahnya pembakaran kalori sehingga terjadi penumpukan lemak.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang sudah dilakukan oleh (Rohmatika & Rosela, 2024) yang menyatakan dengan konsep bahwa aktivitas fisik berfungsi untuk membakar kalori dan menjaga keseimbangan energi dalam tubuh. Remaja dengan aktivitas fisik rendah cenderung memiliki gaya hidup sedentary seperti bermain gadget, menonton TV, dan kurang berolahraga. Hal ini menyebabkan penumpukan kalori yang tidak terpakai sehingga menjadi lemak dan meningkatkan risiko obesitas. Oleh karena itu, pihak sekolah diharapkan dapat meningkatkan program olahraga dan kegiatan ekstrakurikuler yang mewajibkan siswa untuk aktif bergerak minimal 30 menit setiap hari.

3. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, desain cross sectional yang digunakan tidak dapat membuktikan hubungan sebab akibat antara pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas. Kedua, data dikumpulkan menggunakan kuesioner sehingga memungkinkan terjadinya bias karena bersifat subjektif dan tergantung daya ingat responden. Ketiga, penelitian ini hanya meneliti 2 variabel yaitu pola makan dan aktivitas fisik, padahal masih banyak faktor lain yang mempengaruhi obesitas seperti genetik, riwayat keluarga, dan pola tidur. Keempat, penelitian hanya dilakukan di SMA 2 Kudus dengan sampel 80 orang sehingga hasil belum dapat digeneralisasikan secara luas.

KESIMPULAN

1. Nilai corelation coeficient sebesar 0,444 yaitu memiliki tingkat hubungan yang cukup, angka coeficient corelation diatas bernilai positif, dari hasil uji statistik dapat di simpulkan bahwa terdapat hubungan pola makan dengan kejadian obesitas, karena nilai signifikansi $<0,05$ dan nilai person corelation di rentang 0,26-0,50 dengan kekuatan hubungan corelation sedang mempunyai arah hubungan yang positif.
2. Nilai corelation coeficient sebesar 0,455 yaitu memiliki tingkat hubungan yang cukup, angka coeficient corelation diatas bernilai positif, dari hasil uji statistik dapat di simpulkan bahwa terdapat hubungan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas, karena nilai signifikansi $<0,05$ dan nilai person corelation di rentang 0,26-0,50 dengan kekuatan hubungan corelation sedang mempunyai arah hubungan yang positif.

Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi awal bagi peneliti berikutnya yang ingin mengembangkan penelitian lebih lanjut, terutama dengan menambahkan variabel lainya.

2. Bagi Perawat dan Tenaga Kesehatan

Diharapkan perawat dapat terus meningkatkan motivasi dan kompetensinya secara berkelanjutan melalui pelatihan dan pembelajaran mandiri agar dapat memberikan pelayanan yang optimal kepada pasien.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dalam proses pembelajaran dan pengembangan kurikulum di bidang keperawatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfatik, F., Padoli, P., & Minarti, M. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Personal Hygiene Dengan Kejadian Skabies Pada Santri Di Pondok Pesantren Nurul Khoir Jurnal ..., 17(1), 29–35. <https://nersbaya.poltekkesdepkes-sby.ac.id/index.php/nersbaya/article/view/40>
- Andrini, P., Gizi, P. I., Tinggi, S., Kesehatan, I., Jambi, B., Gizi, P. I., Tinggi, S., Kesehatan, I., Jambi, B., Keperawatan, P., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Jambi, B. (2023). Hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian overweight pada remaja. 6(2), 19–27.
- Astutisari, I. D. A. E. C., AAA Yulianti Darmini, A. Y. D., & Ida Ayu Putri Wulandari, I. A. P. W. (2022). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Manggis I. Jurnal Riset Kesehatan Nasional, 6(2), 79–87. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v6i2.350>
- Cicilia, L., Kaunang, W. P. J., & Fima, L. F. G. L. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Diabetes Melitus pada Pasien Rawat Jalan di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Bitung. Jurnal Kesma, 7(5), 1–6.
- Dewi, R. A., Rahman, H. F., & Khotimah, H. (2022). Hubungan Indeks Masa Tubuh Dan Rasio Lingka Pinggang Panggul Dengan Kadar Gula Darah Dan Kolesterol Pada Klien Diabetes Mellitus Di Instalasi Rawat Jalan. Jurnal Penelitian Perawat Profesional, 4(3), 771–784. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/download/83/65>
- Ester, A. L. (2020). DI SMA KOTA BANDUNG PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN JURUSAN KEPERAWATAN BANDUNG.
- Ferdinan Yanto Malo, Ronasari Mahaji Putri, & Ragil Catur Adi Wibowo. (2021). Status Gizi , Activity Daily Living Berkaitan Kadar Gula Darah Lansia Diabetes Melitus. Buletin Kesehatan: Publikasi Ilmiah Bidang Kesehatan, 5(2), 64–72. <https://doi.org/10.36971/keperawatan.v5i2.101>
- Hasnidar, S., Desiderius, B. D., & Habib Ihsan, M. (2024). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Makan dengan Kadar Gula Darah Penderita DM Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Ladianta Hasnidar. Jurnal Gizi Ilmiah (Jgi), 11, 14–20.
- Ilmi, A. F., & Utari, D. M. (2020). Hubungan Lingkar Pinggang Dan Rasio Lingkar Pinggang-Panggul (RLPP) Terhadap Kadar Gula Puasa pada Mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat STIKes Kharisma Persada. Journal of Nutrition College, 9(3), 222–227. <https://doi.org/10.14710/jnc.v9i3.27658>
- Irianti, C., Putri, H., Jannah, F., Arsyad, M., & Kunci, K. (2023). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Siswa SMAN 3 Subang dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam Correlation of Eating Habits and Physical Activity with Obesity Among SMAN 3 Subang Students And Its Review in Islamic Perspective. 1(8), 1028–1036.
- Kuwanti, E., Budiharto, I., & Fradianto, I. (2023). Hubungan Pola Makan dengan Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 : Literature Review. MAHESA : Malahayati Health Student Journal, 3(6), 1736–1750. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i6.10495>
- Lay, G. L., Louis, W. H. P., & Rambu, K. D. G. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Puskesmas Bakunase. Cendana Medical Journal (CMJ), 464–471.
- Mutia, T., Widagda, M., Prahasanti, K., & Irawati, D. N. (2019). HUBUNGAN OBESITAS DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA PASIEN DIABETES MELLITUS TIPE 2 DI RS SITI KHODIJAH. 933.
- Octoviani, S., & Aprilla, N. (2022). Hubungan Pola Makan Dan Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak di SD Muhammadiyah 019 Bangkinang Kota. 1, 15–22.
- Penelitian, J., Pengembangan, D. A. N., Kholifah, S. H., Budiwanto, S., & Katmawanti, S. (2020). Hubungan antara Sosioekonomi , Obesitas dan Riwayat Diabetes Melitus (DM) dengan Kejadian Hipertensi di Wilayah Puskesmas Janti Kecamatan Sukun Kota Malang. 1(9), 157–165.
- Qodir, A. (2022). Pengaruh Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Terhadap Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus. Media Husada Journal Of Nursing Science, 3(1), 83–92.

<https://doi.org/10.33475/mhjns.v3i1.80>

- Rohmatika, N., & Rosela, K. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas pada Anggota Polri di Polda Kalimantan Tengah STIKes Eka Harap , Indonesia karena kurang menjaga pola makan dan jarang berolahraga . *global yang mengancam kesehatan masyarakat dunia* , dengan sekitar 2 , 8 juta kematian akibat. 2(2).
- S, N. A., Talahatu, A. H., & Nur, M. L. (2025). Hubungan pengetahuan gizi , aktivitas fisik dan pola makan dengan kejadian obesitas di Madrasah Ibtidaiyah Nurul Huda kota Kupang.
- Saputri, E. S. (2024). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMA Negeri 1 Abuki. 3(2), 156–164.
- Siregar, H. K., Butar Butar, S., Pangaribuan, S. M., Siregar, S. W., & Batubara, K. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Glukosa Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus di Ruang Penyakit Dalam RSUD Koja Jakarta. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 4(1), 32–39.
- Susanti, & Nobel Bistara, D. (2018). Hubungan Pola Makan Dengan Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Mellitus (The Relationship between Diet and Blood Sugar Levels in Patients with Diabetes) Mellitus. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 3(1), 29–34. <http://journal.ugm.ac.id/jkesvo>
- Umar Prayogo, N. (2021). BAB III METODE PENELITIAN. *Archives of Dermatology*. <https://doi.org/10.1001/archderm.1972.01620050099036>
- Wansyaputri, R. R., Ekawaty, F., & Nurlinawati, N. (2021). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Pada Anak Usia Sekolah Dasar di SDN 49/IV Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1(2), 103–112. <https://doi.org/10.22437/jini.v1i2.15442>