

HUBUNGAN POLA KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI DAN PERILAKU SEDENTARI DENGAN OBESITAS DI SD SWASTA F. TANDEAN

Salwa Salsabila Siregar¹, Nadya Ulfa Tanjung²

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Email : salwasiregar33@gmail.com¹, nadyaulfatanjung@uinsu.ac.id²

ABSTRAK

Obesitas pada anak menjadi masalah kesehatan yang terus meningkat, salah satunya dipengaruhi oleh pola konsumsi makanan cepat saji dan perilaku sedentari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola konsumsi makanan cepat saji dan perilaku sedentari dengan obesitas di SD Swasta F.Tandean. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan rancangan cross-sectional. Sampel sebanyak 73 siswa dipilih dengan menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner Food Frequency Questionnaire (FFQ) dan kuisisioner Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ), kemudian dianalisis menggunakan uji chi-square. Hasil menunjukkan bahwa terdapat 33 siswa (45,2%) yang mengalami obesitas. Hasil penelitian menggunakan uji chi-square menunjukkan adanya hubungan signifikan antara konsumsi makanan cepat saji dengan obesitas ($p=0,002$), dengan kategori obesitas terdapat 28 siswa yang sering mengonsumsi makanan cepat saji dan 5 siswa dengan kategori jarang. Selain itu, terdapat hubungan signifikan antara perilaku sedentari dengan obesitas ($p=0,001$), dengan kategori obesitas terdapat 27 siswa dikategorikan tinggi dalam perilaku sedentari dan 6 siswa dengan kategori rendah. Dengan demikian, kesimpulan dari penelitian ini adalah konsumsi makanan cepat saji yang sering dan perilaku sedentari yang tinggi berhubungan dengan kejadian obesitas pada siswa/i di sekolah dasar. **Kata Kunci:** Konsumsi Makanan Cepat Saji, Perilaku Sedentari, Obesitas.

ABSTRACT

Childhood obesity is an increasing health problem influenced by various factors, including fast food consumption patterns and sedentary behavior. This study aimed to examine the relationship between fast food consumption patterns and sedentary behavior with obesity among students at F. Tandean Private Elementary School. A quantitative approach with a cross-sectional design was employed, involving 73 students selected through purposive sampling. Data were collected using the Food Frequency Questionnaire (FFQ) and the Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ), and analyzed with the chi-square test. The results showed that 33 students (45.2%) were classified as obese. A significant association was found between fast food consumption and obesity ($p=0.002$), with 28 obese students in the high-consumption category and 5 obese students in the low-consumption category. Moreover, a significant association was also identified between sedentary behavior and obesity ($p=0.001$), with 27 obese students classified as having high sedentary behavior and 6 students classified as low. In conclusion, frequent fast food consumption and high sedentary behavior are significantly associated with obesity among elementary school students.

Keywords: Fast Food Consumption, Sedentary Behavior, Obesity.

PENDAHULUAN

Obesitas merupakan ketidakseimbangan energi jangka panjang antara asupan energi dan pengeluaran yang mengakibatkan penumpukan lemak yang berlebihan¹. Siswa sekolah dasar berisiko terkena masalah gizi terkait kebiasaan makan dan perkembangan². Anak-anak di sekolah dasar, yang berusia antara 6 hingga 12 tahun, sering mengalami kesulitan dengan nutrisi mereka³. Anak-anak usia sekolah yang melewatkan sarapan dan mengonsumsi camilan yang lebih tinggi kalori mungkin dapat menjadi obesitas. Anak memiliki risiko tiga kali lebih tinggi untuk ngemil dan sulit mengontrol nafsu makannya⁴.

Anak-anak yang kelebihan berat badan atau obesitas memiliki kemungkinan lebih tinggi untuk mengembangkan kondisi komorbid seperti penyakit kardiovaskular, diabetes melitus, hipertensi, dan kolesistitis sebagai orang dewasa. Selain itu, anak-anak yang obesitas dapat mengalami efek psikologis seperti masalah makan, gangguan suasana hati, kesulitan berkonsentrasi, rendahnya harga diri, dan penurunan kualitas hidup mereka⁵.

Sebuah penelitian terbaru yang diterbitkan di Lancet menunjukkan bahwa lebih dari 1 miliar individu di seluruh dunia menderita obesitas pada tahun 2022 (WHO, 2024). Sejak tahun 1990, obesitas pada orang dewasa telah lebih dari dua kali lipat di seluruh dunia, dan di antara anak-anak dan remaja (usia 5 hingga 19 tahun), jumlahnya telah meningkat empat kali lipat. Dibandingkan dengan 10 juta anak di negara industri, hampir 30 juta anak di negara berkembang menderita perilaku kelebihan berat badan⁶.

Menurut data dari Riset Kesehatan Dasar yang dilakukan di Indonesia antara tahun 2007 dan 2018, prevalensi obesitas pada anak-anak telah meningkat, dari 18,8% pada tahun 2007 menjadi 26,6% pada tahun 2013 dan 31,0% pada tahun 2018⁷. Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018)⁸, pada anak-anak usia 5 hingga 12 tahun, kejadian obesitas adalah 9,2% dan kelebihan berat badan adalah 10,8%. 9,1% anak-anak di Sumatera Utara berusia antara 5 dan 12 tahun mengalami obesitas. Di kota Tebing Tinggi, tingkat obesitas anak di antara anak-anak usia 5 hingga 12 tahun adalah 7,13% dan angka kejadian overweight 12,12%⁹.

Menurut penelitian sebelumnya (Tanara, 2024) di SDIT Ashabul Kahfi Deli Serdang, terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan konsumsi fast food dan tingkat aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa. Menurut hasil penelitian berikutnya (Silwanah dan Amaliah, 2019)¹⁰ juga terdapat hubungan antara aktivitas sedentari dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah dasar di SD Frater Thamrin Makassar Tahun 2018. Hasil penelitian lain (Damopolii et al., 2013)¹¹ konsumsi fast food saji dan prevalensi obesitas di antara siswa sekolah dasar Kota Manado memiliki korelasi yang signifikan. Menurut temuan analisis, anak-anak yang mengonsumsi lebih banyak energi dari fast food memiliki risiko obesitas yang 2,35 kali lebih tinggi dibandingkan anak-anak yang mengonsumsi energi lebih sedikit.

Jumlah penderita obesitas mengalami peningkatan tidak hanya marak di negara maju saja tetapi juga di negara berkembang². Setiap tahun, baik di negara maju maupun negara berkembang, prevalensi obesitas pada anak meningkat. Obesitas saat ini merupakan salah satu masalah kesehatan yang perlu diperhatikan oleh negara maju dan negara berkembang, seperti Indonesia. Selain meningkatkan kemungkinan terjadinya gangguan metabolik dan degeneratif di kemudian hari, sindrom ini juga dapat menyebabkan obesitas pada orang dewasa.

Perubahan dalam kebiasaan makanan dan gaya hidup berdampak pada meningkatnya prevalensi obesitas di negara-negara berkembang. Diet Barat, terutama penggunaan makanan cepat saji, secara bertahap menggantikan diet tradisional di daerah perkotaan. Makanan cepat saji, yang cenderung rendah serat dan tinggi kalori, lemak, karbohidrat, kolesterol, dan garam, semakin populer.

Prevalensi obesitas telah meningkat dengan cepat di Indonesia dalam beberapa dekade terakhir, menjadikannya sebagai masalah kesehatan masyarakat yang mendesak¹². Obesitas di Indonesia telah menjadi masalah kesehatan yang signifikan, dengan prevalensi mencapai tingkat sejarah. Namun, Anggraini (2022) mengklaim bahwa pemerintah Indonesia belum banyak memikirkan masalah kegemukan karena fokus utama masih pada penanganan masalah kekurangan gizi daripada kelebihan gizi (kegemukan)¹³.

Ketidakseimbangan energi yang disebabkan oleh kebiasaan makan yang tidak teratur meningkatkan risiko overnutrisi dan obesitas¹⁴. Penambahan berat badan yang signifikan dapat terjadi akibat pola makan yang tidak seimbang, terutama jika mengandung banyak kalori, makanan manis tambahan, dan lemak jenuh. Makanan yang tinggi gula dan lemak cenderung menyebabkan penumpukan lemak tubuh, terutama ketika pengeluaran energi dan asupan kalori tidak seimbang. Oleh karena itu, salah satu faktor risiko utama untuk obesitas mungkin adalah pola makan yang tidak benar¹⁵.

Menurut Kementerian Riset dan Teknologi, faktor lingkungan (diet, pola aktivitas fisik), hormon, obat-obatan, dan genetika adalah penyebab utama obesitas atau kelebihan berat badan¹⁶. Makanan cepat saji didefinisikan sebagai makanan yang disediakan dengan cepat. Jika konsumsi makanan cepat saji tidak dikontrol, itu dapat mengakibatkan obesitas.

Konsumsi makanan cepat saji di kalangan anak muda cenderung meningkat pada era globalisasi dan inovasi teknologi yang berkembang. Ini karena makanan dan minuman cepat semakin banyak tersedia di kota-kota dan dapat diperoleh di berbagai tempat makan, termasuk restoran, supermarket, minimarket, dan penjual jalanan dengan berbagai nama¹⁷.

Selain kebiasaan makanan yang condong ke makanan cepat saji, perubahan pola hidup mulai terjadi pada usia segini. Aktivitas fisik juga mengalami penurunan disetiap tahunnya seiring perkembangan zaman. Gaya hidup sedentari telah mulai mengambil alih sebagai cara yang paling populer untuk menghabiskan waktu sehari-hari. Kurangnya aktivitas fisik adalah faktor risiko untuk obesitas dan penyakit kronis lainnya karena menyebabkan ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran, di mana asupan melebihi pengeluaran energi. Gaya hidup sedentari adalah salah satu alasan yang berkontribusi pada ketidakseimbangan ini¹⁸.

Kebiasaan hidup yang kurang bergerak (sedentari) adalah penyebab kelebihan berat badan anak-anak. Perilaku ini menunjukkan kurangnya aktivitas fisik di kalangan anak-anak, yang berkontribusi pada peningkatan penyakit tidak menular. Perilaku sedentari, menurut P2PTM, didefinisikan sebagai aktivitas fisik yang melibatkan gerakan yang lebih sedikit atau tidakaktifan fisik, seperti berbaring atau duduk dalam waktu yang lama, menonton TV, bermain video game, menghabiskan banyak waktu di depan komputer, dan mengantar anak-anak ke sekolah, meskipun hanya jarak pendek. Ini juga mencakup perubahan kebiasaan, seperti orang-orang yang menggunakan sepeda motor atau kendaraan lain untuk pergi ke toko atau minimarket yang hanya beberapa rumah dari rumah mereka.

Di zaman modern saat ini, anak-anak sering terlibat dalam aktivitas yang mengarah ke gaya hidup tidak aktif, seperti menggunakan gadget elektronik (seperti laptop, televisi, dan permainan video), yang dapat menimbulkan masalah kesehatan bagi mereka¹⁰. Temuan dari Riset Kesehatan Dasar menunjukkan bahwa 25% penduduk Indonesia menghabiskan lebih dari enam jam sehari tanpa aktivitas, dengan persentase yang cukup tinggi di kalangan remaja antara usia 10 hingga 14 tahun (29,1%). Kelompok yang paling rentan terhadap efek gangguan kesehatan adalah yang tidak aktif setidaknya enam jam sehari¹⁹.

Berdasarkan survei awal yang telah dilakukan pada tanggal 7 Februari 2025 pada siswa/i SD Swasta F. Tandean, menunjukkan bahwa terdapat beberapa siswa/i usia 10 tahun ke atas yang mengalami obesitas. Hal ini dapat terlihat juga dari kondisi fisik mereka yang berbeda secara signifikan dibandingkan teman sebayanya serta kecenderungan mudah lelah dibandingkan teman sebayanya saat melakukan aktivitas fisik. Usia mulai 10 tahun ini sudah termasuk remaja, yang mana terdapat perubahan hormonal dan metabolik dapat mempengaruhi pertumbuhan dan resiko kenaikan berat badan secara signifikan.

Ditemukan juga bahwa banyak dari mereka memiliki kebiasaan mengkonsumsi

makanan cepat saji secara rutin. Beragam jenis makanan cepat saji yang mereka sering konsumsi seperti Fried Chicken, Burger, Nugget, Sempol, Bakso goreng dan lainnya yang sering mereka area sekolah maupun luar sekolah. Hal ini didukung oleh letak sekolah yang berada di pusat kota yang sangat strategis dan dikelilingi oleh banyak pedagang makanan, terutama yang menjual makanan cepat saji. Hal ini dapat mudah dijangkau oleh siswa/i, baik saat istirahat di kantin sekolah maupun saat pulang sekolah, sehingga tempat penelitian ini relevan dengan penelitian ini.

Selain itu, sebagian besar siswa/i lebih sering diantar dan dijemput oleh orang tua atau kerabat menggunakan kendaraan seperti becak, motor, dan lainnya, meskipun sebagian dari mereka jarak antara rumah dan sekolah sebenarnya tidak terlalu jauh. Akibatnya, mereka memiliki lebih sedikit kesempatan untuk berjalan-jalan atau berpartisipasi dalam aktivitas fisik lainnya setelah sekolah. Ketika berbicara tentang istirahat dan kegiatan setelah sekolah, sebagian besar anak memilih untuk tetap di kelas, bermain game di ponsel mereka, atau menonton film daripada bergerak secara fisik di luar. Meskipun ada sebagian siswa terutama siswa laki-laki yang memilih bermain di luar, namun banyak siswa khususnya perempuan, lebih menikmati waktu mereka di dalam kelas dengan mengobrol sambil menikmati bekal mereka ataupun makanan cepat saji daripada melakukan aktivitas fisik.

Selain itu, berdasarkan pengamatan awal yang dilakukan oleh para peneliti pada sepuluh siswa yang dipilih secara acak, sebagian besar dari mereka kebiasaan makan makanan cepat saji. Menurut temuan tersebut, 60% siswa memiliki kecenderungan untuk berperilaku sangat sedenter, dan 90% siswa sering mengonsumsi makanan cepat saji.

Sejalan dengan penelitian (Rahmawati, 2024)²⁰, rendahnya aktivitas fisik menjadi faktor signifikan dalam peningkatan risiko obesitas pada anak, terutama pada anak yang banyak menghabiskan waktu dengan menonton televisi atau bermain gawai serta memiliki tingkat pembakaran kalori yang rendah. Penelitian tersebut juga mengungkapkan bahwa pola makan tidak sehat, terutama konsumsi makanan cepat saji, merupakan faktor utama yang berkontribusi terhadap meningkatnya prevalensi obesitas pada anak sekolah dasar.

Konsumsi makanan cepat saji dan bentuk ketidakaktifan lainnya, seperti perilaku duduk yang sering, telah menjadi perhatian utama kesehatan masyarakat karena dampak buruknya terhadap kesehatan dan kemampuannya berkontribusi pada obesitas. Peneliti tertarik untuk memeriksa hubungan antara obesitas pada siswa sekolah dasar dan perilaku sedentari serta tren konsumsi makanan cepat saji.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan rancangan Cross Sectional, yaitu menganalisis hubungan untuk memeriksa hubungan antara variabel independen dan variabel dependen dalam penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Penelitian ini dilakukan terhadap siswa/i SD Swasta F. Tandean dengan jumlah responden sebanyak 73 orang. Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi jenis kelamin, umur dan kelas. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki, yaitu sebanyak 48 orang (65,8%), sedangkan responden perempuan berjumlah 25 orang (34,2%). Hal ini menunjukkan bahwa jumlah siswa laki-laki di SD Swasta F. Tandean lebih banyak dibandingkan perempuan.

Dari segi umur, sebagian besar responden berusia 10 tahun, yaitu sebanyak 50 orang

(68,5%), sedangkan usia 11 tahun sebanyak 22 orang (30,1%), dan usia 12 tahun 1 orang (1,4%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa yang menjadi responden berada pada rentang usia 10-11 tahun.

Berdasarkan tingkat kelas, responden terbagi menjadi siswa kelas 4 dan 5. Sebanyak 39 orang (53,4%) merupakan siswa kelas 4, sedangkan 34 orang (46,6%) merupakan siswa kelas 5. Hal ini menunjukkan bahwa jumlah responden di kedua tingkat kelas relatif seimbang, meskipun kelas 4 sedikit lebih banyak dibandingkan siswa kelas 5.

Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Obesitas di SD Swasta F. Tandean Tahun 2025

Obesitas adalah suatu keadaan dimana seseorang memiliki kelebihan lemak tubuh sehingga orang tersebut memiliki risiko kesehatan. WHO mengatakan bahwa indikator yang digunakan untuk menentukan seseorang mengalami obesitas adalah dengan menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) yang memiliki korelasi erat dengan lemak tubuh³⁷.

Dampak obesitas pada usia dini meningkatkan risiko terjadinya berbagai masalah kesehatan fisik, termasuk diabetes tipe 2, penyakit jantung, tekanan darah tinggi, dan gangguan tidur. Obesitas pada usia dini juga berhubungan dengan masalah psikologis dan sosial seperti rendahnya harga diri, stres, depresi, dan isolasi sosial. Anak-anak yang mengalami obesitas sering kali menjadi target bullying di sekolah, yang dapat memperburuk masalah psikologis mereka³⁸.

Etiologi obesitas bisa karena faktor genetik, lingkungan dan perilaku maupun obat-obatan dan hormonal. Salah satu faktor perilaku yaitu faktor perilaku makan. Perilaku makan mencakup jumlah, jenis, jadwal makan, dan pengolahan bahan makanan. Konsumsi makanan dengan kandungan energi berlebih (banyak mengandung lemak, gula, serta kurang mengandung serat) dapat menyebabkan ketidak seimbangan energi³⁷.

Faktor perilaku makan, khususnya konsumsi fast food, memegang peranan penting dalam etiologi obesitas. Makanan cepat saji atau fast food merupakan jenis makanan yang disiapkan dan disajikan dengan cepat, sering kali melalui proses pemanasan ulang atau metode pengolahan yang meminimalkan waktu persiapan³⁹.

Karakteristik utama fast food adalah kemudahan akses, rasa yang disesuaikan dengan selera pasar, harga yang kompetitif, serta kemasan yang praktis untuk dibawa. Makanan cepat saji sering kali mengandung kadar kalori, lemak jenuh, gula, dan natrium yang tinggi, tetapi rendah serat, vitamin, dan mineral yang dibutuhkan tubuh. Oleh karena itu, konsumsi fast food yang berlebihan dapat meningkatkan risiko berbagai gangguan kesehatan, termasuk obesitas, diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung³⁹.

Berdasarkan hasil penelitian di SD Swasta F. Tandean, ditemukan bahwa adanya kecenderungan bahwa siswa/i dengan status obesitas memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji dengan frekuensi yang sering ($>3x/minggu$), hal ini sejalan dengan penelitian lain yang menyatakan bahwa hasil dari penelitiannya bahwa persentase obesitas yang lebih tinggi ditemukan pada peserta yang sering mengkonsumsi makanan cepat saji (yaitu $>3x/minggu$)⁴⁰.

Sejalan dengan penelitian Sheva Arlinda (2015), yang menyatakan bahwa dalam penelitian terlihat kecenderungan responden dengan jumlah konsumsi makanan cepat saji lebih dari 3x seminggu (sering) mengalami obesitas sebanyak 26 (83%) responden. Sejalan dengan teori dasar obesitas, bahwa obesitas terjadi akibat ketidakseimbangan energi intake dan expenditure. Ketika asupan energi dari luar terutama makanan tinggi kalori seperti makanan cepat saji dan melebihi energi yang dikeluarkan oleh tubuh, maka kelebihan energi tersebut akan disimpan dalam bentuk lemak tubuh⁴¹.

Berdasarkan hasil dari uji statistik menggunakan uji chi-square menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dan obesitas pada siswa/i SD Swasta F.Tandean, yaitu dengan nilai $p= 0,002$ yang berarti hasil ini ($p<0,05$) hal ini dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dan obesitas.

Makanan cepat saji berkaitan dengan kejadian obesitas karena memiliki hubungan dengan metabolisme dalam tubuh seseorang. Makanan cepat saji seringkali mengandung tinggi kalori dan lemak, sedangkan lemak menghasilkan kalori yang lebih tinggi dibandingkan yang lainnya karena di setiap 1 gram lemak terdapat 9 kalori, sementara dalam 1 gram karbohidrat ataupun protein mengandung 4 kalori. Oleh karena itu, konsumsi makanan cepat saji yang mengandung tinggi lemak akan menyebabkan asupan kalori harian menjadi tinggi.

Lemak yang masuk ke dalam tubuh akan disimpan dalam bentuk cadangan lemak (*fat storage*). Cadangan lemak ini akan terus menumpuk apabila tidak ada proses defisit kalori yaitu seperti ketika kondisi asupan energi yang lebih dibandingkan energi yang dikeluarkan lebih sedikit atau tidak adanya peningkatan aktivitas fisik yang dapat membakar kalori lebih banyak. Hal ini dapat mengakibatkan kelebihan kalori yang tidak terpakai akan tetap disimpan sebagai lemak dalam tubuh, dan jika terjadi terus menerus maka dalam jangka panjang akan menyebabkan peningkatan berat badan hingga obesitas⁴¹.

Menurut data hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 73 siswa/i terdapat 20 orang tidak obesitas dan 5 orang yang obesitas jarang konsumsi makanan cepat saji dan terdapat 20 orang tidak obesitas dan 28 orang obesitas sering mengkonsumsi makanan cepat saji. Hal ini menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi makanan cepat saji bukanlah satu-satunya faktor yang menentukan terjadinya obesitas. Faktor lainnya adalah rendahnya aktivitas fisik, faktor genetik, faktor psikologis, dan lainnya⁴².

Sebaliknya, terdapat pula 5 orang yang mengalami obesitas namun masuk ke kategori jarang mengkonsumsi makanan cepat saji. Hal ini menunjukkan bahwa obesitas juga bisa terjadi karena berbagai faktor-faktor lainnya. Berdasarkan hasil FFQ, meskipun frekuensi mereka $<3x$ /minggu, namun jika dalam setiap mereka mengkonsumsi makanan cepat saji mereka mengkonsumsi dalam porsi yang lebih besar akan mengakibatkan kalori yang dimakan lebih banyak dan jika makanan cepat saji dikonsumsi secara berulang dan konsisten dalam jangka panjang akan menimbulkan kelebihan asupan kalori yang dapat menyebabkan penumpukan lemak. Selain itu faktor lainnya bisa disebabkan oleh faktor genetik, faktor aktivitas fisik, dan lain-lain.

Lingkungan sekolah juga dapat menjadi salah satu penyebab utama tingginya frekuensi konsumsi makanan cepat saji pada siswa/i. Kantin sekolah terletak di area lapangan olahraga yang dapat membuat makanan mudah di akses kapan saja. Selain itu, letak sekolah yang sangat strategis berada tepat di depan kawasan lapangan merdeka, di sekitar lapangan tersebut terdapat banyak pedagang makanan, terutama yang menjual makanan cepat saji. Hal ini dapat menambah kemudahan akses siswa/i terhadap berbagai jenis makanan cepat saji. Ferdianti Lia, 2021⁴³ menyatakan bahwa pada anak usia sekolah dasar sangat sering mengkonsumsi makanan cepat saji karena jajanan cepat saji banyak dijumpai di lingkungan sekolah, apabila konsumsi makanan cepat saji dalam jumlah yang banyak dan dalam waktu yang terbilang sering dapat menyebabkan kejadian obesitas pada anak sekolah dasar seperti penelitian lain Junaidi dan Noviyanda setelah dilakukan uji statistik dengan menggunakan uji chi-square test ada pengaruh yang signifikan anatar kebiasaan konsumsi fast food terhadap obesitas ($p=0,05$)⁴⁴.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Septiani dan Raharjo

dengan judul penelitian Pola Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik dan Faktor Keturunan Terhadap Kejadian Obesitas (Studi Kasus pada Siswa SD Negeri 01 Tonjong Kecamatan Tonjong Kabupaten Brebes) tahun 2017, terdapat hubungan yang antara konsumsi makanan cepat saji dengan obesitas $p=0,036$, sehingga hasilnya signifikan $p<0,05$, hal ini terjadi dikarenakan anak yang kategori obesitas banyak mengonsumsi fast food dengan frekuensi sering, sedangkan anak dengan kategori normal pada frekuensi jarang. Dengan demikian anak dengan kategori normal mengonsumsi fast food masih dalam batas yang wajar, sedangkan anak obesitas mengonsumsi fast food secara berlebihan⁴⁵.

Sejalan dengan penelitian lain yang dilakukan oleh An-nabil dan Machrina terdapat bahwa ada hubungan antara frekuensi konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian obesitas dengan nilai $p=0,01$ ⁴⁶. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kusumawati, et al, 2020 dengan judul penelitian Hubungan antara Kebiasaan Makan Fast Food, Durasi Penggunaan Gadget dan Riwayat Keluarga dengan Obesitas pada Anak Usia Sekolah (Studi di SDN 84 Kendari), penelitian ini menunjukkan bahwa kejadian obesitas pada anak SD dengan kebiasaan makan fast food dengan frekuensi sering lebih tinggi yaitu 34,7% dibandingkan dengan anak yang frekuensi kebiasaan makan fast food tidak sering yaitu 1,3%. Hasil analisis lebih lanjut untuk mengetahui hubungan kebiasaan makan fast food dengan kejadian obesitas dengan menggunakan uji chi-square diperoleh nilai $p=0,000$ artinya kebiasaan makan fast food berhubungan dengan kejadian obesitas pada anak SD⁴⁷.

Hubungan Perilaku Sedentari dengan Obesitas di SD Swasta F. Tandean Tahun 2025

Menurut Kemenkes RI (2023) perilaku sedentari adalah perilaku duduk atau berbaring sepanjang hari, diluar waktu tidur. Contohnya seperti menonton TV dalam waktu lama, bermain video game, dan lainnya³³. Perilaku sedentari yang dilakukan secara berkelanjutan dapat menyebabkan ketidakseimbangan energi dalam tubuh. Hal ini disebabkan oleh rendahnya pengeluaran energi akibat minimnya aktivitas fisik, sementara asupan energi dari makanan tetap tinggi atau bahkan meningkat⁴⁸.

Perilaku sedentari yang dilakukan secara terus-menerus dapat mempengaruhi keseimbangan energi dalam tubuh. Obesitas terjadi ketika asupan nutrisi yang berlebihan sehingga menghasilkan ketidakseimbangan energi antara konsumsi makanan dan pengeluaran energi yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan⁴⁹. Jika energi yang dikonsumsi melalui makanan melebihi energi yang dikeluarkan, maka seseorang banyak melakukan kegiatan sedentari akan memiliki pengeluaran energi harian yang rendah, sehingga asupan kalori yang berlebih tidak terbakar secara optimal dan pada akhirnya disimpan sebagai cadangan lemak dalam tubuh.

Menurut WHO dalam konsep dasar aktivitas fisik, setiap gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik membantu membakar kalori yang didapat dari asupan makanan sehari-hari. Jika aktivitas fisik dilakukan secara teratur dan cukup, maka energi yang masuk dapat diimbangi dengan energi yang dikeluarkan, sehingga cadangan lemak dalam tubuh tidak menumpuk. Sebaliknya, jika seseorang memiliki perilaku sedentari yang tinggi dengan aktivitas fisik yang rendah, maka pembakaran kalori menjadi tidak optimal. Hal ini dapat menyebabkan kelebihan energi dalam tubuh yang pada akhirnya disimpan sebagai cadangan lemak dan meningkatkan resiko obesitas⁵⁰.

Perilaku sedentari yang tinggi akan meningkatkan resiko ketidakseimbangan energi dalam tubuh. Ketika asupan kalori lebih besar dibandingkan energi yang dikeluarkan, hal ini dapat mengakibatkan penigkatan berat badan dan obesitas. Ketidakseimbangan ini

menjadi faktor utama dalam peningkatan berat badan dan terjadinya obesitas. Mengurangi perilaku sedentari berperan penting dalam menjaga keseimbangan energi dan mencegah penumpukan lemak tubuh. Hal ini mendukung teori dasar obesitas yang menyatakan bahwa obesitas terjadi ketika energi yang masuk ke dalam tubuh melebihi energi yang dikeluarkan. Dalam hal ini, perilaku sedentari menjadi salah satu faktor yang menurunkan pengeluaran energi, sehingga meningkatkan risiko terjadinya obesitas⁵¹.

Berdasarkan hasil penelitian di SD Swasta F.Tandean bahwa dari 73 siswa/i, terdapat 22 orang tidak obesitas dan 6 orang yang obesitas dikategorikan rendah dalam perilaku sedentari, terdapat 18 orang tidak obesitas dan 27 orang obesitas dikategorikan tinggi dalam perilaku sedentari. Sama seperti penelitian Kamaruddin, et al, 2021 yang menyatakan bahwa Aktivitas sedentari diklasifikasikan menjadi rendah (<2 jam/hari), sedang (2-5 jam/hari), dan tinggi (>5 jam/hari). Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa responden yang memiliki kategori gizi lebih terdapat 67,4% yang mengalami aktivitas sedentari dengan kategori tinggi yaitu >5jam/hari⁵².

Berasarkan hasil dari uji statistik menggunakan uji chi-square menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara perilaku sedentari dan obesitas pada siswa/i SD Swasta F.Tandean, yaitu dengan nilai $p = 0,001$ yang berarti hasil ini ($p < 0,05$) hal ini dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan antara perilaku sedentari dengan obesitas.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bokau et al., 2023 yang melakukan uji statistik chi-square hubungan perilaku sedentari dengan obesitas pada peserta didik di SD GMIM Koka, diperoleh nilai $p = 0,002$ ($p < 0,05$). Artinya terdapat hubungan yang signifikan dengan nilai 0,002 antara perilaku sedentari dengan kejadian obesitas di SD GMIM Koka usia 8-11 tahun⁵¹. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Silwanah dan amaliah, 2017, yang melakukan uji statistik chi-square didapatkan nilai $p = 0,011$ ($p < 0,05$), artinya ada hubungan aktivitas sedentari dengan kejadian obesitas di SD Frater Thamrin Makassar¹⁰.

Integrasi Keislaman

Dalam Al-Quran Surah Al-Baqarah ayat 168 Allah SWT berfirman:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ

Artinya: *"Hai sekalian manusia, makanlah yang halal lagi baik dari apa yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah syaitan, karena sesungguhnya syaitan itu adalah musuh yang nyata bagimu."*

Tafsir Al-Muyassar, Kementerian Urusan Agama Arab Saudi, memberikan penjelasan berikut tentang ayat ini: "Wahai umat manusia, makanlah dari rezeki Allah yang dihalalkan bagi kalian yang terdapat di bumi, dalam keadaan suci dan tidak najis, yang bermanfaat dan tidak menyebabkan bahaya, dan jangan mengikuti jalan setan dalam menentukan yang halal dan haram, inovasi, dan perbuatan durhaka." Sungguh, dia adalah musuh kalian yang nyata.

Dalam Al-Qur'an Surah Al-Baqarah ayat 168, Allah SWT berfirman agar manusia memakan makanan yang halal lagi baik (thayyib), serta melarang mengikuti langkah-langkah setan yang dapat menjerumuskan pada perbuatan yang membahayakan diri. Berdasarkan tafsir Al-Muyassar, makna thayyib di sini mencakup makanan yang bersih, tidak najis, bermanfaat bagi tubuh, dan tidak membawa mudarat.

Makanan cepat saji pada umumnya halal dari segi bahan, namun kandungan lemak jenuh, gula, dan garam yang tinggi membuatnya menjadi tidak lagi thayyib apabila dikonsumsi secara berlebihan. Kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji tanpa memperhatikan keseimbangan gizi dapat meningkatkan risiko obesitas, sebagaimana yang ditemukan dalam penelitian ini. Dengan demikian, temuan ini memperkuat pentingnya tidak

hanya memperhatikan status halal suatu makanan, tetapi juga memastikan bahwa makanan tersebut baik dan bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Hal ini sejalan dengan nilai-nilai Islam yang menekankan keseimbangan, kehati-hatian, dan tanggung jawab menjaga kesehatan sebagai amanah dari Allah SWT.

Dalam Islam, menjaga kesehatan dan menghindari segala bentuk berlebihan merupakan hal yang penting dari menjalani kehidupan yang seimbang. Prinsip ini secara jelas tercermin dalam firman Allah SWT dalam surah Al-A'raf (7:31) yang berbunyi:

يٰۤاٰدَمُ خُذْ زِينَتَكَ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلْ وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا ۚ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

Artinya: *"Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebihan."*

Ayat ini melarang "israf", yaitu perilaku melampaui batas yang wajar, termasuk dalam hal konsumsi makanan dan minuman. Larangan israf ini sangat relevan dengan permasalahan dalam penelitian ini yaitu obesitas pada anak sekolah dasar. Perilaku berlebihan dapat dimaknai tidak hanya pada asupan makanan yang terlalu banyak melebihi kebutuhan kalori anak, namun minimnya aktivitas fisik atau seringnya melakukan aktivitas sedentari yang berlebihan. Masuknya energi yang berlebih dan minimnya pengeluaran energi karena kurang gerak dapat menyebabkan terjadinya obesitas.

Sejalan dengan hadist yang diriwayatkan oleh sahabat Miqdam bin Ma'dikarib radhiyallahu 'anhu, beliau shallallahu 'alaihi wasallam bersabda:

مَا مَلَأَ ابْنُ آدَمَ وَعَاءَ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتٍ يَقْمَنُ صَلْبُهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ؛ فَثَلَاثٌ لَطْعَامِهِ، وَثَلَاثٌ لَشَرَابِهِ، وَثَلَاثٌ لِنَفْسِهِ.

Artinya: *"Tidak ada wadah paling buruk yang diisi oleh anak keturunan Adam daripada perut. Cukup bagi anak keturunan Adam beberapa suap saja untuk menegakkan punggungnya. Jika memang tidak bisa (hanya segitu), maka sepertiga (perut) untuk makanannya, sepertiga untuk minumannya, dan sepertiga untuk nafasnya."* (HR. Tirmidzi no. 2380, Ibnu Majah no. 3349, dan Ahmad no. 17186)

Sejalan dengan sabda Rasulullah SAW:

الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلِّ خَيْرٍ

Artinya: *"Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada Mukmin yang lemah dan pada keduanya ada kebaikan."* (HR. Muslim no. 2664).

Hadis ini tidak hanya menekankan pentingnya kekuatan iman, tetapi juga mengisyaratkan bahwa pentingnya menjaga kekuatan fisik agar mampu menjalankan ibadah dan aktivitas sehari-hari secara optimal. Sejalan dengan penelitian ini, perilaku sedentari ditandai dengan kecenderungan kurang bergerak, hal ini dapat menyebabkan terjadinya obesitas. Obesitas yang diakibatkan perilaku sedentari dapat membuat fisik menjadi rentan terhadap penyakit. Hal ini bertentangan dengan ajaran Rasulullah yang mendorong setiap mukmin untuk menjadi kuat dan aktif demi kemaslahatan diri.

Maqasyid Syari'ah

Maqasyid Syari'ah merupakan tujuan-tujuan utama yang ingin dicapai oleh syariat Islam. Tujuan utama Maqasyid Syari'ah adalah untuk memujudkan kemaslahatan (kebaikan) dan mencegah kemudharatan (kerusakan) dalam kehidupan manusia. Maqasyid Syari'ah terbagi menjadi lima yaitu, Hifzh Al-Din (menjaga agama), Hifzh Al-Nafs (menjaga jiwa), Hifzh Al-Aql (menjaga akal), Hifzh Al-Nasl (menjaga keturunan), dan Hifzh Al-Mal (menjaga harta).

1. Hifzh Al-Nasl (menjaga keturunan)

Hifzh Al-Nasl ini berkaitan dengan upaya menjaga kesehatan tubuh. Karena seringkali kandungan dalam makanan cepat saji adalah yang mengandung tinggi kalori, hal ini dapat membahayakan kesehatan jika dikonsumsi secara berlebihan. Kebiasaan tersebut akan dapat menyebabkan obesitas, diabetes, penyakit jantung dan gangguan metabolik lainnya. Gaya hidup sedentari ataupun minimnya aktivitas fisik juga dapat memperburuk kondisi ini, karena tubuh tidak dapat membakar energi secara optimal, sehingga lemak menumpuk dan resiko penyakit dapat meningkat. Islam juga menekankan bahwa pentingnya menjaga tubuh melalui konsumsi makanan yang halal dan thayyib (baik), serta melarang perilaku israf (berlebihan), sebagaimana terdapat dalam Surah Al-Baqarah ayat 168 dan Surah Al-Araf ayat 31. Oleh karena itu, menjaga tubuh merupakan bagian dari menjaga jiwa, karena tubuh yang sehat akan memungkinkan seseorang menjalankan ibadah dan aktivitas sehari-hari secara optimal.

2. Hifzh Al-Nafs (menjaga jiwa)

Islam sangat mengharuskan setiap individunya untuk menjaga amanah jasmani yang diberikan oleh Allah SWT. Makanan yang dikonsumsi memiliki dampak langsung terhadap kesehatan fisik seseorang. Dalam hal ini kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji sangat berisiko menimbulkan penyakit degeneratif seperti obesitas, hipertensi, dan diabetes. Selain itu, gaya hidup sedentari juga dapat memperparah risiko tersebut, karena tubuh tidak membakar energi secara optimal. Dalam Islam, segala bentuk tindakan yang dapat membahayakan diri sendiri dilarang, sebagaimana firman Allah dalam Surah Al-Baqarah ayat 195: *“Dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan”*. Maka dari itu, menjaga diri dari penyakit akibat pola konsumsi yang buruk dan gaya hidup tidak sehat merupakan bagian dari maqashid syariah dalam menjaga jiwa. Seorang Muslim dituntut untuk menjaga tubuhnya tetap sehat, karena dari tubuh yang sehat akan lahir kemampuan untuk beribadah, bekerja, dan memberikan manfaat bagi orang lain.

Selain Muqasyid Syariah, terdapat sejumlah Kaidah Fiqih yang sesuai dengan penelitian ini:

1. الضَّرَرُ يُزَالُ

Artinya: *“Bahaya harus dihilangkan”*.

Kaidah ini menunjukkan bahwa segala bentuk bahaya, termasuk yang berkaitan dengan kesehatan tubuh akibat pola konsumsi yang tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik. Konsumsi berlebihan terhadap makanan cepat saji serta kebiasaan hidup sedentari akan dampak negatif bagi kesehatan, seperti obesitas, penyakit jantung, dan diabetes. Maka, sesuai dengan kaidah ini, umat Islam dituntut untuk menghindari pola hidup yang membahayakan tubuhnya.

2. الوقاية خير من العلاج

Artinya: *“Mencegah lebih baik daripada mengobati”*.

Kaidah ini sejalan dengan tujuan utama syariah, yaitu menjaga jiwa dan keturunan hifzh al-nafs wa al-nasl. Dalam penelitian ini, pencegahan obesitas pada anak sejak dini jauh lebih baik dibandingkan harus mengobati dampaknya di kemudian hari.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan di SD Swasta F.Tandean di Kota Tebing Tinggi, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

Dari hasil analisis uji Chi Square telah diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan makanan cepat saji dengan obesitas pada anak SD Swasta F.Tandean,

dengan nilai p-value 0,002.

Dari hasil analisis uji Chi Square telah diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan perilaku sedentari dengan obesitas pada anak SD Swasta F.Tandean, dengan nilai p value 0,001.

Saran

1. Bagi pihak sekolah diharapkan dapat mengambil peran aktif dalam upaya pencegahan obesitas pada anak melalui program edukasi gizi dengan melakukan penyuluhan, seminar serta pembagian leaflet yang menekankan bahwa pentingnya pola makan yang sehat seperti bahaya konsumsi makanan cepat saji dan perilaku sedentari.
2. Bagi siswa penting untuk menumbuhkan kesadaran mengenai dampak negatif dari konsumsi makanan cepat saji yang berlebihan dan kebiasaan duduk terlalu lama tanpa aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan dan mencegah obesitas.
3. Kepada peneliti selanjutnya, agar dapat mengembangkan penelitian ini dengan cakupan yang lebih luas, baik dari segi jumlah sampel, maupun lokasi penelitian yang lebih beragam. Penambahan variabel lain juga dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi obesitas pada anak

DAFTAR PUSTAKA

- A'yunin EN, Fitriani A, Dhiyaa R, Arroyyan. Promosi Kesehatan Aktifitas Fisik Sebagai Upayan Penanggulangan Dan Pencegahan Perilaku Sedentari Pada Mahasiswa. JMM (Jurnal Masy Mandiri). 2023;7(4):3192-3201. doi:10.31764/jmm.v7i4.15712
- Alfora D, Saori E, Fajriah LN. Pengaruh konsumsi makanan cepat saji terhadap gizi remaja. FLORONA (Jurnal Ilm Kesehatan). 2023;2(1):43-49.
- Amin MM, Sulaiman S, Keperawatan P, Utara A, Aceh PK. Tren Konsumsi Fast Food dan Dampaknya terhadap Obesitas di Kalangan Remaja Perkotaan. 2025;4(1):91-103. doi:10.54259/sehatrakyat.v4i1.4130
- Anggraini NV, Hutahaen S. Pendidikan Orang Tua dan Obesitas Anak Usia Sekolah Nourmayansa Vidya Anggraini. J Penelit Kesehat Suara Forikes. 2022;13(4):1023-1027.
- An-Nabil MQ, Machrina Y. The Correlation Between Consuming Fast Food and Obesity Of Primary School-Aged Children in SD Al-Azhar Medan. Syntax Fusion. 2022;2(10):869-875.
- Atika, Nur A. Hubungan Asupan Energi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Pegawai Pesantren Dar El Hikmah. J Soc Sci Res. 2024;4(1):3953-3962.
- Azizah CN, Amin FA, Ramadhaniah. Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi pada Mahasiswa/i Universitas Muhammadiyah Aceh. J Kesehat Saintika Meditory. 2024;7(2):1-13.
- Banik R, Naher S, Pervez S, Hossain M. Fast Food Consumption and Obesity among Urban College Going Adolescents: A Cross-sectional Study. Obes Med. Published online 2019:100161. doi:10.1016/j.obmed.2019.100161
- Bokau MS, Telew AAJ, Pajung CB. Hubungan Sedentary Behaviour (Perilaku Kurang Gerak) dengan Obesitas pada peserta didik di SD Gmim Koka. Lentera Multidiscip Stud. 2023;1(3):155-164.
- Bonita IA, Fitrianti DY. Journal of Nutrition. J Nutr Collage. 2017;6(1):52-60.
- Chahyanto BA, Aritonang ES, Laruska M. Status Gizi Anak Sekolah Dasar Di Kecamatan Sibolga Sambas, Kota Sibolga. J Mitra Kesehat. 2019;1(2):53-60. doi:10.47522/jmk.v1i2.12
- Damopolii W, Mayulu N, Masi G. Hubungan Konsumsi Fastfood Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sd Di Kota Manado. Ejournal Keperawatan. 2013;1(1):1-7.
- Dewita E. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Sma Negeri 2 Tambang. J Kesehat Tambusai. 2021;2(1):7-14.
- Fadhilah YN, Tanuwidjaja S, Saepulloj A. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 113 Banjarsari Kota Bandung Tahun 2019-2020. J Ris

- Kedokt. 2021;1(2):80-84. doi:10.29313/jrk.v1i2.449
- Ferdianti L. Hubungan Aktivitas Fisik dan Kebiasaan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar. *Media Kesehat Masy Indones*. 2021;20(2):139-143.
- Gadde KM, Martin CK, Berthoud HR, Heymsfield SB. Obesity: Pathophysiology and Management. *J Am Coll Cardiol*. 2018;71(1):69-84. doi:10.1016/j.jacc.2017.11.011
- Grace GA, Edward S, Gopalakrishnan S. Dietary Habits and Obesity among Adolescent School Children: A Case Control Study in an Urban Area of Kancheepuram District. *Indian J Community Med*. 2021;46(4):637-640. doi:10.4103/ijcm.IJCM_1013_20
- Hartian T, Harahap MH. Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Kebiasaan Konsumsi Fast Food Pada Siswa SD N 70 Kota Pekanbaru. *JKEMS (Jurnal Kesehat Masyarakat)*. 2023;1(2):7-18. <https://rumahjurnal.or.id/index.php/jkems/article/view/493>
- Junaidi, Noviyanda. KEBIASAAN KONSUMSI FAST FOOD TERHADAP OBESITAS PADA ANAK SEKOLAH DASAR BANDA ACEH (Habist of consumption fast food to primary school children of obesity in Banda Aceh). *Aceh Nutr J*. 2016;1(2):78-82.
- Kamaruddin I, Anwar F, Kustiyah L, Riyadi H. Perilaku Makana dan Aktivitas Sedentari pada Remaja Gizi Lebih di Smp Negeri 4 Kota Samarinda: Studi Potong Lintang. 2021;9(3):166-172.
- Kemenkes RI. Pedoman Umum Pengendalian Obesitas.; 2015.
- Kemenkes. Mengatasi Ancaman Sedentary Lifestyle Untuk Kesehatan. Kemenkes. 2023. Accessed March 15, 2025. <https://ayosehat.kemkes.go.id/mengatasi-ancaman-sedentary-lifestyle-untuk-kesehatan>
- Kesehatan DIF. Pedomsn Pengelolaan Pencegahan Obesitas.; 2021.
- Kristanti M, Nugrohowati N, Harjono Y, Fairuz N. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Sikap Remaja Dalam Mengkonsumsi Makanan Cepat Saji. *J Ilmu Kesehat Masy*. 2024;13(1):44-49. doi:10.33221/jikm.v13i01.2411
- Kurdanti W, Suryani I, Syamsiatun NH, et al. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. *J Gizi Klin Indones*. 2015;11(04):179-190.
- Kusumawati E, Fathurrahman T, Tizar ES. Hubungan antara Kebiasaan Makan Fast Food , Durasi Penggunaan Gadget dan Riwayat Keluarga dengan Obesitas pada Anak Usia Sekolah (Studi di SDN 84 Kendari). *Tunas Med J Kedokt Kesehat*. 2020;6(2):87-92.
- Laksono RA, Mukti ND, Nurhamidah D. Dampak Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan pada Mahasiswa Program Studi “X” Perguruan Tinggi “Y.” *J Ilm Kesehat Masy*. 2022;14(1):35-39.
- Mahdali I. Edukasi gizi terhadap perubahan pengetahuan, sikap, pola konsumsi dan aktifitas sedentary remaja obesitas. :33-46.
- Maidartati, Hayati S, Anggraeni DE, Irawan E, Damayanti A, Silviani DAR. Gambaran Sedentary Lifestyle Pada Remaja. *J Keperawatan BSI*. 2022;10(2):250-265.
- Maulida, Khairunnisa F. Q.S. Al-Baqarah Ayat 168: Pola Hidup Sehat Konsumen Produk Makanan. *JAHE (Jurnal Ayat dan Hadits Ekon*. 2023;1(1):55-60. <https://jurnalhamfara.ac.id/index.php/JAHE>
- Mulyana L, Farida E. Pola Pemberian Makan yang Tepat dalam Mengurangi Resiko Obesitas pada Balita. *Indones J Public Heal Nutr*. 2022;2(1):36-42.
- Nabila SA, Sunarsih E, Novikasari, Rahmiwati A. Perilaku Pola Makan dan Aktivitas Fisik terhadap Masalah Obesitas : Systematic Review. *Media Publ Promosi Kesehat Indones*. 2024;7(3):498-505. doi:10.56338/mppki.v7i3.4533
- Nafi'ah N, Hadi EN. Perilaku Sedentari dan Determinannya: Literature Review. *Media Publ Promosi Kesehat Indones*. 2022;5(12):1498-1505. doi:10.56338/mppki.v5i12.2795
- Noor YEI, Sugiarto E, Fatimah AS. The Description of Obesity Among Housewives in The World. *J Gizi Dan Kesehat*. 2022;14(1):34-42.
- P RMN, Wahyuni S, Widiyawati SA. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Di SD Mardi Rahayu Ungaran Kabupaten Semarang. *J Holistics Heal Sci*. 2019;1(1):65-78.

- Permenkes R. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak.; 2020.
- Rahayu D, Nasution NUS, Mulyani S, Erowati D, Yolahumaroh. Hubungan Asupan Energi dan Asupan Zat Gizi Makro Terhadap Kejadian Obesitas pada Remaja. *Kesehat Komunitas*. 2025;11(2):290-299.
- Rahmad AH Al. Keterkaitan Asupan Makanan dan Sedentari dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar di Kota Banda Aceh. *Bul Penelit Kesehat*. 2019;47(1):67-76. doi:10.22435/bpk.v47i1.579
- Rahmawati E. Pengaruh Pola Makan terhadap Risiko Obesitas pada Anak Sekolah Dasar. *J Ilmu Kesehat dan Kedokt*. 2024;01(01):7-12.
- Rahmiwati A, Sitorus RJ, Arinda DF, Utama F. Determinan Obesitas Pada Anak Usia Sekolah Dasar. *J Kesehat*. 2018;11(2):195-222.
- rdani S. Dampak Obesitas Pada Kesehatan Anak Usia Dini. Published online 2023:2021-2023.
- Reinehr T. Long-term effects of adolescent obesity: Time to act. *Nat Rev Endocrinol*. 2018;14(3):183-188. doi:10.1038/nrendo.2017.147
- Riskesdas Sumatera Utara. Laporan Provinsi Sumatera Utara Riskesdas 2018.; 2018.
- Riskesdas. Riskesdas 2018.; 2018.
- Septiani R, Raharjo BB. Pola Konsumsi Fast Food , Aktivitas Fisik dan Faktor Keturunan Terhadap Kejadian. *Public Heal Perspect J*. 2017;2(3):262-269.
- Silwanah AS, Amaliah A. Hubungan Aktivitas Sedentari dengan Kejadian Obesitas pada Anak Usia Sekolah Dasar di SD Frater Thamrin Makassar. *Infokes Info Kesehat*. 2019;9(2):122-127.
- Sumarni, Bangkele EY. Persepsi Orang Tua, Guru Dan Tenaga Kesehatan Tentang Obesitas Pada Anak Dan Remaja. *Heal Tadulako J (Jurnal Kesehat Tadulako)*. 2023;9(1):58-64.
- Sumiyati L, Anggriyani, Mukhsin A. Hubungan Antara Konsumsi Makanan Fast Food Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja. *JUMANTIK (Jurnal Ilm Penelit Kesehatan)*. 2022;7(3):242-246. doi:10.30829/jumantik.v7i3.11485
- Ulilalbab A, Anggraeni E, Lestari IA. Obesitas Anak Usia Sekolah. (Wakhidah AN, ed.). Deepublish; 2017.
- WHO WHO. Physical Activity. 2024. Accessed August 15, 2025. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Wulandari S, Lestari H, Fachlevy AF. Faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Negeri 4 Kendari tahun 2016. *J Ilm Mhs Kesehat Masy*. 2016;1(3):1-13.
- Zakiyah S, Hasibuan NH, Yasifa A, Siregar SP, Ningsih OW. Perkembangan Anak pada Masa Sekolah Dasar. *DIAJAR (Jurnal Pendidik dan Pembelajaran)*. 2024;3(1):71-79. doi:10.54259/diajar.v3i1.2338