

Hubungan Konsumsi Minuman Manis dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Gizi Lebih Siswa SMPN 1 Kampar

Etika Fitri Rahayu¹, Yusnira², Eka Roshifita Rizqi³

^{1,2,3}Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Riau, Indonesia

ARTICLE INFORMATION

Received: October, 11, 2024

Revised: October, 18, 2024

Available online: October, 30, 2024

KEYWORDS

Consumption of Sweet Beverages, Overnutrition, Physical Activity,

Aktivitas Fisik, Kejadian Gizi Lebih, Konsumsi Minuman Manis

CORRESPONDENCE

E-mail: etikafitri16@gmail.com

yusnira.up@gmail.com

No. Tlp : +62895338145873

+6285278005651

+6282134460024

ABSTRACT

Overnutrition is a condition when the body weight exceeds a person's relative body weight. This study was to determine the relationship between consumption of sweet beverages and physical activity with the incidence of overnutrition in students of SMPN 1 Kampar. A quantitative analytical approach using a cross sectional study design. This research was conducted on 13-20 June 2024 with a population of 417 students and a sample size of 81 students obtained by stratified random sampling. Data analysis used univariate and bivariate with the chi-square test. The results of the univariate analysis showed that of the 81 students, there were 58 students (71.6%) who were not overnutrition, 53 students (65.4%) had a high consumption of sweet beverages, and 52 students (64.2%) had low physical activity. The results of bivariate analysis showed a relationship between consumption of sweet beverages ($p=0.001$) and physical activity ($p=0.001$) with the incidence of overnutrition. The conclusion there was a relationship between consumption of sweet beverages and physical activity with the incidence of overnutrition in students of SMPN 1 Kampar. It was suggested to the students to restrict the consumption of sweet beverages, they should prefer low sugar and are advised to increase their physical activity.

ABSTRAK

Gizi lebih ditandai dengan berat badan yang melebihi berat badan relatif seseorang. Hal ini dapat disebabkan oleh ketidakseimbangan aktivitas fisik dan konsumsi minuman manis. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan konsumsi minuman manis dan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih siswa SMPN 1 Kampar. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif pendekatan analitik dengan menggunakan desain cross sectional study. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 13-20 Juni 2024 dengan populasi 417 siswa dan jumlah sampel 81 siswa yang diperoleh dengan stratified random sampling. Analisis data menggunakan univariat dan bivariat dengan uji chi-square. Hasil analisis univariat menunjukkan dari 81 siswa, terdapat 58 siswa (71,6%) tidak gizi lebih, 53 siswa (65,4%) tinggi konsumsi minuman manis, dan 52 siswa (64,2%) aktivitas ringan. Hasil analisis bivariat terdapat hubungan konsumsi minuman manis ($p=0,001$) dan aktivitas fisik ($p=0,001$) dengan kejadian gizi lebih. Kesimpulan terdapat hubungan antara konsumsi minuman manis dan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada siswa SMPN 1 Kampar. Diharapkan kepada siswa untuk membatasi minuman manis dengan memilih minuman dengan kandungan gula yang rendah dan siswa disarankan untuk lebih meningkatkan aktivitas fisik.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan salah satu kelompok yang rentan terhadap masalah gizi seperti status gizi kurang dan status gizi lebih. Status gizi adalah ukuran keberhasilan dalam pemenuhan zat gizi yang dapat ditunjukkan oleh Berat Badan (BB) dan Tinggi Badan (TB). Status gizi kurang merupakan gambaran kekurangan zat gizi yang tidak terpenuhi oleh tubuh, sedangkan status gizi

lebih merupakan kelebihan zat gizi tertentu di dalam tubuh. Permasalahan gizi pada remaja ini perlu mendapatkan perhatian yang khusus, sebab mempengaruhi perkembangan di masa dewasa (Herawati & Eka R.R, 2023).

Masalah gizi pada remaja saat ini muncul karena perilaku gizi yang salah seperti ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar sehingga menimbulkan gizi lebih (Akhriani et al., 2016). Banyak remaja tidak mementingkan antara asupan energi yang dikeluarkan dengan asupan energi yang masuk. Hal ini akan mengakibatkan permasalahan gizi seperti penambahan berat badan atau sebaliknya jika energi terlalu banyak keluar akan mengakibatkan kekurangan gizi (Mardalena, 2017).

Gizi lebih merupakan keadaan tubuh seseorang yang mengalami berat badan berlebih karena kelebihan jumlah asupan energi yang disimpan dalam bentuk cadangan lemak (Supriyantini dkk,2017). Gizi lebih dapat berupa overweight dan obesitas (Suharsa & Sahnaz, 2016). World Health Organization (WHO) (2017) mendefinisikan gizi lebih dan obesitas merupakan akumulasi lemak berlebih yang dapat menyebabkan ketidakseimbangan kesehatan. Overweight merupakan masalah kesehatan yang ada diseluruh dunia yang terjadi tidak hanya dinegara maju saja, tetapi juga terjadi dinegara berkembang (Setyawati & Rimawati, 2016).

Gizi lebih yang terjadi pada tahun-tahun pertama kehidupan umumnya diikuti oleh perkembangan rangka yang cepat. Anak-anak yang ketika masih kecil mengalami gizi lebih maka ketika remaja juga akan mengalami gizi lebih, terus sampai ke masa lansia. Terdapat empat periode kritis terjadinya gizi lebih pada seseorang yaitu masa prenatal, masa bayi, masa adiposity rebound dan masa remaja. Gizi lebih yang terjadi ketika masa remaja akan menjadi gizi lebih persisten ketika dewasa dan akan sulit ditanggulangi dengan cara-cara konvensional seperti dengan diet dan olahraga (Zuhdy, 2015).

Masalah gizi pada anak sekolah menengah merupakan kelompok remaja dan perlu mendapatkan perhatian khusus karena pengaruhnya yang besar terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta dampaknya pada masalah gizi saat dewasa. Salah satu masalah gizi adalah obesitas yang oleh karena kelebihan konsumsi makan yang berasal dari makanan sumber energi yang tinggi, seperti kelebihan karbohidrat dan lemak, tanpa diikuti aktivitas yang cukup. Pada dasarnya status gizi seseorang ditentukan berdasarkan konsumsi gizi dan kemampuan tubuh dalam menggunakan zat-zat gizi tersebut. Pada umumnya anak sekolahan berada dalam masa pertumbuhan yang sangat cepat dan aktif. Untuk memastikan kecukupan gizi anak perlu dilakukan pengaturan makanan yang bergizi baik, seimbang dan beraneka ragam jenis. Karena seseorang yang berada di bawah ukuran berat badan normal memiliki risiko penyakit infeksi, sedangkan seseorang yang berada di atas ukuran normal berat badan, memiliki resiko penyakit degeneratif. Oleh karena

itu diharapkan lebih memperhatikan asupan makanan yang dikonsumsi, dengan memilih jenis makanan yang sehat dan bergizi (Widawati, 2018).

Menurut WHO pada tahun 2022, 1 dari 8 orang didunia menderita obesitas. Lebih dari 390 juta anak-anak dan remaja berusia 5-19 tahun mengalami kelebihan berat badan pada tahun 2022, termasuk 160 juta yang hidup dengan obesitas. Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi gizi lebih pada remaja di Indonesia selalu mengalami peningkatan setiap tahunnya. Pada tahun 2007 prevalensi gizi lebih 8,6%, pada tahun 2013 11,5% dan pada tahun 2018 13,6%.

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), prevalensi overweight di Indonesia pada usia 13-15 tahun sebesar 8,3% pada tahun 2013 dan meningkat menjadi 11,2% pada tahun 2018 (Riskesdas, 2018). Sementara itu prevalensi overweight pada usia 13-15 tahun di Provinsi Riau tahun 2013 sebesar 8,3% dan juga meningkat pada tahun 2018 menjadi 9,08%. Di Kabupaten Kampar sendiri, prevalensi overweight usia 13-15 tahun sebesar 10,6% ditahun 2013 dan sebesar 10,28% ditahun 2018. Prevalensi overweight pada tahun 2018 masih melebihi batas masalah yang ditetapkan oleh Kementerian Kesehatan yang apabila $>5\%$ maka dinyatakan sebagai masalah kesehatan masyarakat karena memiliki dampak yang serius.

Gizi lebih menyebabkan dampak yang berbahaya bagi kesehatan tubuh. Dampak yang ditimbulkan dari gizi lebih dalam jangka pendek yaitu kurangnya rasa percaya diri dan meningkatkan resiko terjadinya obesitas. Sedangkan dampak jangka panjang dari gizi lebih adalah meningkatkan resiko terjadinya penyakit tidak menular seperti stroke, kencing manis (Diabetes tipe 2), kanker, kardiovaskular dan komplikasi non-metabolik lainnya seperti arthritis (Wiardani, 2016).

Kejadian gizi lebih tidak serta merta terjadi begitu saja, namun disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu faktor langsung dan faktor tidak langsung. Faktor langsung yang menyebabkan terjadinya gizi lebih yaitu asupan makanan yang berlebih dari kebutuhan tubuh, kurangnya aktivitas fisik dan genetik. Sedangkan faktor tidak langsung yang menyebabkan terjadinya gizi lebih yaitu preferensi pangan, pengetahuan gizi seimbang dan sosial ekonomi (Febriani, 2018).

Salah satu faktor utama penyebab gizi lebih adalah pola makan yang salah diantaranya pola makan tinggi lemak, tinggi gula dan rendah serat. Pola makan yang salah dapat ditanggulangi dengan membatasi konsumsi karbohidrat dan lemak serta meningkatkan konsumsi serat terutama dari buah dan sayur. Serat memiliki peranan terhadap overweight dalam menunda pengosongan lambung, mengurangi rasa lapar, memperlancar pencernaan dan dapat membantu menurunkan berat badan (Verawati, B dkk, 2020).

Tingginya asupan makan merupakan salah satu faktor utama terjadinya gizi lebih, yang medasarinya adalah ketidakseimbangan energi antara kalori yang dikonsumsi dengan kalori yang dikeluarkan. Kelebihan energi ini akan diubah menjadi lemak tubuh yang akan menimbulkan kegemukan atau berat badan lebih. Asupan utama yang harus diperhatikan yaitu zat gizi makro

karena menyumbangkan energi yang banyak bagi tubuh, diantaranya karbohidrat, protein dan lemak yang jika kurang asupannya akan menyebabkan pembakaran zat gizi tersebut kurang menghasilkan energi akibatnya tubuh menjadi lesu dan tidak bertenaga untuk melakukan aktivitas, namun sebaliknya jika dikonsumsi secara berlebihan dapat menghasilkan energi yang berlebih yang akan menimbulkan status gizi lebih (Nur, A & Nurbayani, 2024).

Faktor yang dapat mempengaruhi status gizi remaja salah satunya dengan aktivitas fisik, karena dengan melakukan aktivitas fisik dapat membantu metabolisme dalam tubuh meningkat yang dapat menyebabkan cadangan energi yang berasal dari lemak dapat terbakar sebagai kalori. Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka dan membutuhkan energi, dan mencakup aktivitas yang dilakukan saat bekerja, bermain, melakukan pekerjaan rumah tangga, berpergian dan kegiatan rekreasi (WHO 2017).

Aktivitas fisik dibagi menjadi 3 kategori berdasarkan intensitas dan besaran kalori yang dikeluarkan, yaitu aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik sedang dan aktivitas fisik berat. Jenis aktivitas fisik remaja atau usia sekolah pada umumnya memiliki tingkatan aktivitas fisik ringan hingga sedang karena sebagian besar waktunya dihabiskan untuk berkegiatan di sekolah khususnya belajar. Apabila remaja kurang melakukan aktivitas fisik dapat menyebabkan lemak di tubuh akan menumpuk, hal tersebut tidak menutup kemungkinan dapat menyebabkan kelebihan berat badan (Indrasari dan Sutikno, 2020).

Selain aktivitas fisik, konsumsi minuman manis juga dapat menyebabkan gizi lebih. Minuman manis termasuk kedalam golongan karbohidrat sederhana, karbohidrat itu sendiri didalam tubuh berperan dalam menyediakan glukosa bagi sel-sel tubuh dan kemudian diubah menjadi energi. Konsumsi berlebihan akan disimpan didalam hati dalam bentuk glikogen dengan jumlah terbatas yaitu untuk keperluan energi beberapa jam, jika dikonsumsi berlebihan didalam tubuh akan diubah menjadi lemak sehingga menyebabkan berat badan berlebih.

Berdasarkan permasalahan yang ditemukan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Konsumsi Minuman Manis dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Gizi Lebih Siswa SMPN 1 Kampar”.

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian kuantitatif pendekatan *analitik* dengan menggunakan *desain cross sectional study*. *Cross sectional study* merupakan penelitian observasi atau pengukur terhadap variabel bebas (faktor resiko) dan variabel tergantung (efek) dilakukan sekali dan dalam waktu bersamaan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII dan VIII di SMPN 1 Kampar yang berjumlah 417 siswa dengan jumlah sampel 81 siswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu

dengan menggunakan teknik *stratified random sampling*. Kreteria sampel pada penelitian ini yaitu: siswa SMPN 1 Kampar kelas VII dan VIII, siswa yang bersedia menjadi responden/diwawancarai dan kooperatif.

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono 2019). Pada prinsipnya melakukan penelitian adalah melakukan pengukuran, maka harus ada alat ukur yang baik. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrumen penelitian yaitu pengukuran status gizi berdasarkan IMT/U, kuesioner *Recall* dan kuesioner PAL.

Instrumen kejadian gizi lebih menggunakan alat ukur seperti: pengukur tinggi badan (*mikrotoise*) dan timbangan badan. Setelah itu akan dihitung nilai *z-score* menggunakan aplikasi Dietducate lalu melihat kategorinya melalui tabel *z-score* yang ditetapkan oleh WHO. Pada penelitian ini, status gizi dikategorikan menjadi: 0 = gizi lebih, jika *z-score* >1 SD dan 1 = tidak gizi lebih, jika *z-score* ≤ 1 SD.

Instrumen konsumsi minuman manis yaitu dengan *recall* 1x24 jam yang lalu dan mencatat URT menggunakan alat bantu buku foto makanan. Siswa diminta menceritakan minuman yang dikonsumsi selama 24 jam yang lalu (kemarin), kemudian mengestimasi URT kedalam berat (gram). Pada penelitian ini, konsumsi minuman manis dikategorikan menjadi: 0 = tinggi, jika total asupan gula ≥ 12 gram/hari dan 1 = rendah, jika total asupan gula < 12 gram/hari.

Instrumen aktivitas fisik yaitu dengan kuesioner PAL sebanyak 18 kategori aktivitas fisik berdasarkan nilai PAR dan jenis kelamin. Kemudian siswa diminta untuk menceritakan aktivitas fisiknya selama 24 jam kebelakang dan lamanya saat melakukan aktivitas fisik (menit/jam). Besarnya aktivitas fisik yang dilakukan dalam 24 jam dinyatakan dalam PAL atau tingkat aktivitas fisik yang didapatkan dengan menggunakan rumus PAL. Pada penelitian ini, aktivitas fisik dikategorikan sebagai berikut: 0=Aktivitas ringan, jika PAL $< 1,70$ dan 1=Aktivitas tidak ringan, jika PAL $\geq 1,70$.

Dalam penelitian ini analisa bivariat digunakan untuk mengetahui apakah ada hubungan konsumsi minuman manis dan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih siswa SMPN 1 Kampar. Analisa ini dilakukan dengan uji korelasi Chi-square dengan bantuan SPSS dan tingkat kepercayaan 95% dari hasil perhitungan statistik dengan nilai probabilitas (P) dan taraf nyatanya 0,05. Jika dalam perhitungan tidak memenuhi syarat uji *Chi-Square* maka dilakukan uji alternatif yaitu uji *Fisher exact*.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini berjudul hubungan konsumsi minuman manis dan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih siswa SMPN 1 Kampar yang dilaksanakan pada tanggal 13-20 juni 2024 di UPT SMPN 1 Kampar dengan jumlah responden 81 siswa. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan konsumsi minuman manis dan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih siswa SMPN 1 Kampar. Pengumpulan data dilakukan secara langsung terhadap responden dengan cara pengukuran BB/TB dan kemudian dilakukan wawancara dengan siswa mengenai konsumsi minuman manis dan aktivitas fisik. Setelah data terkumpul, selanjutnya dilakukan pengeditan, pengkodean dan memproses data. Data diolah menggunakan program SPSS dengan uji statistik chi-square dengan derajat kemaknaan (α) 0,05. Adapun hasil yang didapat dari penelitian ini akan dikelompokkan berdasarkan kategori dalam bentuk tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Jenis Kelamin, Umur dan Uang Saku Siswa SMPN1 Kampar

Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	28	34,6
Perempuan	53	65,4
Umur (tahun)		
12	4	4,9
13	39	48,1
14	18	22,2
15	20	24,7
Uang Saku (Rp)		
10.000	29	35,8
15.000	42	51,9
20.000	10	12,3
Total	81	100,0

Berdasarkan Tabel 1. dapat dilihat bahwa dari 81 siswa, 53 siswa (65,4%) berjenis kelamin perempuan, 39 siswa (48,1%) dengan umur 13 tahun, 42 siswa (51,9%) uang saku Rp 15.000.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Konsumsi Minuman Manis Siswa SMPN1 Kampar

Kategori	n	%
Kejadian gizi lebih		
Gizi lebih	23	28,4
Tidak gizi lebih	58	71,6
Konsumsi minuman manis		
Tinggi	53	65,4
Rendah	28	34,6
Aktivitas fisik		
Ringan	52	64,2
Tidak ringan	29	35,8
Total	81	100,0

Berdasarkan Tabel 2. dapat dilihat bahwa dari 81 responden, sebanyak 58 siswa (71,6%) tidak gizi lebih, 53 konsumsi minuman manis siswa (65,4%) termasuk kategori tinggi, dan 52 aktivitas fisik siswa (64,2%) termasuk ringan.

Tabel 3. Hubungan Konsumsi Minuman Manis dengan Kejadian Gizi Lebih pada Siswa SMPN 1 Kampar.

Konsumsi Minuman Manis	Kejadian Gizi				Total	P Value	POR (95% CI)
	Gizi lebih		Tidak gizi lebih				
	n	%	n	%			
Tinggi	22	41,5	31	58,5	53	100	19,1
Rendah	1	3,6	27	96,4	28	100	(2,4-151,7)
Total	23	28,4	58	71,6	81	100	

Berdasarkan Tabel 3. diatas diketahui bahwa dari 53 siswa (65,4%) yang tinggi mengonsumsi minuman manis, terdapat 31 siswa (58,5%) yang tidak mengalami gizi lebih, sedangkan dari 28 siswa (34,6%) yang rendah mengonsumsi minuman manis, terdapat 1 siswa (3,6%) yang mengalami gizi lebih. Berdasarkan hasil uji *chi-square* didapatkan *P-value* 0,001 ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan konsumsi minuman manis dengan kejadian gizi lebih pada siswa SMPN 1 Kampar.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan *Prevalensi Odds ratio* (POR) 19 artinya responden yang tinggi mengonsumsi minuman manis memiliki resiko 19 kali mengalami gizi lebih dibandingkan responden yang rendah mengonsumsi minuman manis.

Tabel 4. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Gizi Lebih pada Siswa SMPN 1 Kampar.

Aktivitas Fisik	Kejadian Gizi				Total n	P Value	POR (95% CI)
	Gizi lebih		Tidak gizi lebih				
	n	%	n	%			
Ringan	22	42,3	30	57,7	52	100	20,5
Tidak ringan	1	3,4	28	96,6	29	100	(2,5-162,5)
Total	23	28,4	58	71,6	81	100	

Berdasarkan Tabel 4. diatas diketahui bahwa dari 52 siswa (64,2%) dengan aktivitas fisik ringan, terdapat 30 siswa (57,7%) yang tidak mengalami gizi lebih, sedangkan dari 29 siswa (35,8%) dengan aktivitas fisik tidak ringan, terdapat 1 siswa (3,4%) yang mengalami gizi lebih. Berdasarkan hasil uji *chi-square* didapatkan *P-value* 0,001 ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan hubungan yang signifikan antara hubungan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada siswa SMPN 1 Kampar.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan *Prevalensi Odds ratio* (POR) 20 artinya responden yang aktivitas fisik tidak ringan memiliki resiko 20 kali mengalami gizi lebih dibandingkan responden dengan aktivitas ringan.

PEMBAHASAN

Hubungan Konsumsi Minuman Manis dengan Kejadian Gizi Lebih Siswa SMPN 1 Kampar

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat dari 53 siswa (65,4%) yang tinggi mengonsumsi minuman manis, terdapat 31 siswa (58,5%) yang tidak mengalami gizi lebih. Menurut asumsi peneliti ini dikarenakan siswa memiliki aktivitas fisik yang tidak ringan (sedang dan berat). Siswa yang tidak gizi lebih dengan aktivitas fisik sedang dan berat diketahui lebih sering melakukan olahraga ringan dan mengurangi kegiatan dengan durasi waktu duduk yang lama. Sedangkan dari 28 siswa (34,6%) yang rendah mengonsumsi minuman manis, terdapat 1 siswa (3,6%) yang mengalami gizi lebih karena mengonsumsi makanan tinggi kalori, seperti makanan cepat saji, makanan berlemak, atau cemilan yang mengandung gula tersembunyi, yang bisa menyebabkan kelebihan gizi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Irfan dkk, (2022), hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan pola konsumsi minuman bergula dengan kejadian obesitas pada mahasiswa FK UISU dengan nilai $p=0,000$ ($p < 0,05$). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan di Yogyakarta oleh Lakoro dkk, (2013), bahwa minuman manis dapat menjadi penyebab terjadinya gizi lebih diusia remaja dengan nilai $p=0,001$ ($p < 0,05$). Minuman ini memiliki energi yang cukup tinggi dan menyebabkan gizi lebih.

Minuman berpemanis adalah minuman yang ditambahkan gula sederhana selama proses produksi sehingga dapat menambah kandungan energi, tetapi memiliki sedikit kandungan zat gizi lain. Minuman berpemanis di Indonesia mengandung 37-54 gram gula dalam kemasan saji 300-500 ml. Jumlah kandungan gula ini melebihi 4 kali rekomendasi penambahan gula yang aman pada minuman, yaitu 6-12 gram dan menyumbang energi 310-420 kkal (Akhriani dkk, 2016).

Asupan energi pada remaja selama 10 tahun terakhir ini terfokus pada asupan *junk food* dan minuman berpemanis. Konsumsi berlebihan pada minuman berpemanis mungkin dapat menjadi penyebab dari gizi lebih. Gizi lebih adalah akibat dari berlebihnya asupan energi dibandingkan penggunaan energi

sehingga terjadi penyimpanan berlebih lemak tubuh di jaringan adiposa. Gizi lebih pada remaja mempunyai efek negatif terhadap kesehatan, diantaranya penyakit jantung, diabetes, sesak nafas, dan komplikasi ortopedi. Selain kesehatan, gizi lebih juga memiliki risiko dalam aspek psikososial. Dalam lingkungan sosial, remaja gizi lebih sering menjadi subjek diskriminasi dan bahan ejekan. Efek negatif yang mungkin ditimbulkan diantaranya depresi, perasaan penolakan dari sosial hingga hilangnya kendali diri. Remaja dengan gizi lebih juga memiliki nilai akademik yang lebih rendah dibandingkan dengan remaja status gizi normal (Akhriani dkk, 2016).

Selain konsumsi minuman manis, kurangnya gaya hidup sehat seperti suka mengonsumsi makanan yang banyak mengandung gula yang terus menerus dan kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan terjadinya gizi lebih. Gizi lebih merupakan salah satu bentuk malnutrisi (ketidakseimbangan gizi) akibat asupan zat yang berlebihan sehingga menumbuhkan penumpukan lemak tubuh yang mengganggu kesehatan. Kelebihan asupan energi dari makanan dibandingkan energi yang digunakan sehari-hari adalah penyebab utama gizi lebih (Indriani E & Lasepa W, 2024).

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Gizi Lebih Siswa SMPN 1 Kampar

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat dari 52 siswa (64,2%) yang aktivitas fisik ringan, terdapat 30 siswa (57,7%) yang tidak mengalami gizi lebih. Menurut asumsi peneliti ini meskipun jarang berolahraga siswa mungkin tetap melakukan aktivitas sehari-hari yang cukup, seperti berjalan kaki atau terlibat dalam aktivitas rumah tangga, sehingga hal tersebut yang membantu membakar kalori. Sedangkan dari 29 siswa (35,8%) yang aktivitas fisik tidak ringan, terdapat 1 siswa (3,4%) yang mengalami gizi lebih. Menurut asumsi peneliti ini dikarenakan siswa mengonsumsi minuman manis total asupan gula ≥ 12 gram/hari, bisa menyebabkan penambahan berat badan meskipun aktivitas fisik tinggi.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Dody (2020) yang menyebutkan terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada siswa SMA Negeri 1 Jambi sebesar 68,9%. Siswa yang beraktivitas sedang memiliki status gizi lebih dengan nilai signifikan $p=0,001$ ($p<0,05$). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Saputri dkk (2018), di SDN 176 Kota Pekanbaru ditunjukkan dengan nilai $p=0,003$ ($p<0,05$) terdapat kaitan antara aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih. Jika aktivitas fisik jarang dilakukan maka berisiko 7 kali mengalami gizi lebih dari pada yang sering melakukan aktivitas fisik.

Aktivitas fisik merupakan perilaku positif yang dapat mengontrol keseimbangan energi. Setiap gerakan tubuh yang menyebabkan peningkatan, pengeluaran, atau pembakaran tenaga. Remaja yang memiliki aktivitas fisik yang ringan akan cenderung kurang aktif pada masa berikutnya (*American College of Sport Medicine* (ACSM), 2015). Aktivitas fisik yang rendah pada usia anak-anak dan remaja memiliki banyak konsekuensi buruk terhadap kesehatan (Suryoadji & Nugraha, 2021).

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan kebutuhan energi sehingga apabila aktifitas rendah maka kemungkinan terjadinya kegemukan akan meningkat. Aktivitas fisik remaja pada umumnya memiliki tingkatan aktivitas fisik ringan, sebab kegiatan yang sering dilakukan hanyalah duduk (belajar), remaja yang kurang melakukan aktivitas fisik dalam kesehariannya menyebabkan tubuhnya kurang mengeluarkan energi. Oleh karena itu jika asupan energi melebihi kebutuhan tanpa diimbangi aktivitas fisik maka seorang remaja mudah mengalami kegemukan. Terjadinya gizi lebih secara umum

berkaitan dengan keseimbangan energi di dalam tubuh. Perubahan gaya hidup, yakni dari *traditional life style* berubah menjadi *sadentary life style* yaitu kehidupan dengan aktivitas fisik sangat kurang serta penyimpangan pola makan dimana asupan energi cukup tinggi tetapi tidak diimbangi dengan aktivitas fisik, maka seseorang biasa menderita overweight (Yusnira & Lestari M, 2021).

Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan banyak energi yang tersimpan sebagai lemak, sehingga orang-orang yang kurang melakukan aktivitas fisik cenderung menjadi gizi lebih. Hal ini menjelaskan bahwa tingkat aktivitas fisik berkontribusi terhadap kejadian berat badan berlebih terutama kebiasaan duduk terus menerus, menonton televisi, penggunaan komputer dan alat-alat berteknologi lainnya (Saleky dkk, 2022).

Konsekuensi dari aktivitas fisik yang rendah penyebabnya karena banyaknya asupan energi daripada pengeluaran energi. Salah satu penyebab aktivitas fisik pada remaja berkurang dikarenakan adanya teknologi yang semakin canggih. Gizi lebih disebabkan oleh kebiasaan anak beraktivitas di dalam rumah daripada di luar rumah yang mengakibatkan aktivitas fisik kurang dari kebutuhan tubuh, dalam jangka panjang, kecenderungan anak yang jarang bergerak akan berisiko buruk pada kesehatannya berpotensi menyebabkan gizi lebih (Dinda dkk, 2023).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan:

1. Sebanyak 58 siswa (71,6%) tidak gizi lebih, 53 siswa (65,4%) tinggi konsumsi minuman manis, dan 52 siswa (64,2%) aktivitas ringan.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi minuman manis dengan kejadian gizi lebih pada siswa SMPN 1 Kampar.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada siswa SMPN 1 Kampar.

SARAN

1. Diharapkan siswa untuk mengonsumsi gizi seimbang dan menghindari makanan dan minuman yang tinggi gula agar terhindar dari gizi lebih.
2. Diharapkan jika ingin mengonsumsi minuman manis sebaiknya memilih minuman manis dengan kalori dan kandungan gula yang sedikit dan ukuran lebih kecil.
3. Disarankan meningkatkan aktivitas fisik untuk menghindari resiko terjadinya gizi lebih.
4. Diharapkan dengan adanya penelitian ini bisa menjadi acuan awal bagi penelitian selanjutnya untuk menghubungkan ke variabel-variabel lainnya yang mempengaruhi status gizi lebih dan dapat menjadi bahan pustaka.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Bapak Kepala sekolah SMPN 1 Kampar beserta staf yang telah memberikan izin, dukungan dan kerjasama dalam pengambilan data dan pelaksanaan penelitian, kepada pembimbing yang telah membantu menyelesaikan penelitian ini, kepada kedua orang

tua, kakak, adik dan seluruh keluarga serta sahabat dan kepada semua pihak yang sudah memberi bantuan dalam penelitian ini.

REFERENSI

- ACSM. (2015). *Aktivitas Fisik pada Anak-Anak dan Remaja*. Sekolah Tinggi Kedokteran Olahraga Amerika, 1–2.
- Agustiawan, H. & Puspitasari, E. D. (2019). Pembentukan Karakter Siswa SMP Melalui Literasi Sains. *Symp. Biol. Educ.* 2, 273-281.
- Akhriani, M., Fadhillah, E., & Kurniasari, F. N. (2016). Hubungan Konsumsi Minuman Berpemanis dengan Kejadian Kegemukan pada Remaja di SMP Negeri 1 Bandung. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 3(1), 29–40.
- Basri, N. I. (2020). *Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Usia Produktif di Posbindu PTM Melati Kelurahan Josenan Demangan Kota Maduin*. Maduin: Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun Fakultas Ilmu Kesehatan.
- Damayanti, E. R. (2022). Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, dan Citra Tubuh dengan Status Gizi Lebih pada Remaja Putri di SMA Negeri 3 Tambun Selatan. *Indonesian Journal of Health Development*, 4(1), 35–45. <https://doi.org/10.52021/ijhd.v4i1.69>
- Damayanti, S., Sucipto, A., & Oktanti, S. (2023). *Analisis Faktor yang Mempengaruhi Minum Minuman Kekinian pada Mahasiswa Keperawatan Analysis of Factors that Influence Drinking Current Drinks in Nursing Students*. 5(2), 44–51.
- Herawati, V., & Eka Roshifita, R. (2023). Hubungan Asupan Energi Protein dan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja di Posyandu Remaja Desa Pangkalan Jambi Kecamatan Bukit Batu. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(1), 65–77.
- Indriani, E., & Lasepa, W. (2024). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kejadian Gizi Lebih dengan Kejadian Diabetes Melitus Tipe II di Desa Tandun Wilayah Kerja Puskesmas Tandun Rokan Hulu. *Diabetes melitus (DM) salah satu penyakit yang tidak menular . DM atau penyakit kencing manis adalah penyakit menahun yang ditandai dengan kadar glukosa darah (gula darah) melebihi nilai nor.* 3(3), 508–515.
- Irfan, M., & Ayu, M. S. (2022). Hubungan Pola Konsumsi Minuman Bergula terhadap Obesitas pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UISU Tahun 2022. *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis*, 11(1), 31–36. <https://doi.org/10.30743/jkin.v11i1.370>
- Lakoro Y, Hadi H, Julia M. Pola Konsumsi Air, Susu dan Produk Susu, serta Minuman Manis sebagai Faktor Risiko Obesitas pada Anak Sekolah Dasar di Kota Yogyakarta dan Kabupaten Bantul. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*. 2016;1(2):102-109.
- Mayesti, A., Eriza, F., & Fuadiyah, N. K., (2016). Hubungan Konsumsi Minuman Berpemanis dengan Kejadian Kegemukan pada Remaja di SMP Negeri 1 Bandung. *Indonesia Journal of Human Nutrition, Juni 2016, Vol.3 No.1 : 29-40*.
- Nurbayani, & Nur, A. (2024). Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Kualitas Tidur dengan Kejadian Gizi Lebih pada Pegawai Pesantren Dar El Hikmah Pekanbaru. *Journal Of Social Science Research Volume*, 4(1), 3940–3952.
- Qoirinasari, Q., Simanjuntak, B. Y., & Kusdalinah, K. (2018). Berkontribusikah Konsumsi Minuman Manis terhadap Berat Badan Berlebih pada Remaja? *Action: Aceh Nutrition Journal*, 3(2), 88. <https://doi.org/10.30867/action.v3i2.86>
- Rahayu, P., Aptiyanti, F., & Lasepa, W. (2024). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Lebih pada Remaja di SMA Muhammadiyah Rambah Kabupaten Rokan Hulu. 48(3), 904–909.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdes). (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018*.

- Saleky, Y. W., Okvitasari, H. I., Pusparini, & Aminah, M. (2022). Hubungan antara Pengetahuan Gizi Seimbang, Aktivitas Fisik dan Status Gizi Remaja. *Jurnal Gizi Dan Dietetik*, 1(2), 87–93.
- Akhriani, M., Fadhilah, E., & Kurniasari, F. N. (2016). Hubungan Konsumsi Minuman Berpemanis dengan Kejadian Kegemukan pada Remaja di SMP Negeri 1 Bandung. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 3(1), 29–40.
- Salsabiila, D. M., Witradharma, T. W., & Yuliantini, E. (2023). Kaitan Kebiasaan Makan dan Aktivitas Fisik pada Remaja dengan Kejadian Gizi Lebih di Smpn 1 Kota Bengkulu. *JGK: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 3(1), 29–36. <https://doi.org/10.36086/jgk.v3i1.167>
- Saputri, W. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Durasi Tidur Dengan Status Gizi Pada Remaja Di SMP N 2 Klego Boyolali (Doctoral dissertation, STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta)
- Setyawati, V. A. V. & Rimawati, E. (2016). Pola Konsumsi Fast Food dan Serat sebagai Faktor Gizi Lebih pada Remaja. *Unnes J. Public Heal.* 5, 275.
- Sinaga (2017) ‘Analisis Sistem Penyelenggaraan Makanan SMA Negeri Khusus Olahraga (SMAKOR) Papua. Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan’, Jilid 3, Nomor 1.
- Sugiono (2016) *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R & B. Bandung*. Alfabeta
- Supriasa (2016) *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran
- Supriyatini dkk (2017), *Faktor Resiko Gizi Lebih pada Anak Umur 9-11 Tahun di Sekolah Dasar Marsudirini Semarang Tahun 2016*. Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-journal) Volume 5 Nomor 2.
- Suryoadji, K. A., & Nugraha, D. A. (2021). Aktivitas Fisik pada Anak dan Remaja selama Pandemi COVID19: A Systematic Review. *Jurnal Mahasiswa*, 13(1), 1-6.
- Swarjana (2015) *Metodologi Penelitian Kesehatan Edisi Revisi*. Yogyakarta : andi offset.
- Syahfitri, Y., Erlinalia, Y. & Restuastuti, T. (2017). Gambaran Status Gizi Siswa-Siswi SMP Negeri 13 Pekanbaru. *JOM FK* 4, 1-12.
- Wiardani, N. K. (2016) *Ilmu Gizi Teori & Aplikasi*. Jakarta : EGC.
- Widawati. (2018). Gambaran Kebiasaan Makan dan Status Gizi Remaja di SMAN 1 Kampar Tahun 2017. *Jurnal Gizi : Nutritions Journal*, 2(2), 146–159.
- Winarsih. (2018). *Pengantar ilmu gizi dalam kebidanan*. Yogyakarta: Pustaka Baru.
- Yanto, N., Verawati, B., & Dirmawati, M. (2020). Hubungan Konsumsi Buah dan Sayur dengan Kejadian Gizi Lebih pada Tenaga Kesehatan dan Tenaga Non Kesehatan. *Jurnal Ners*, 4(2), 1–10. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Yusnira, Y., & Lestari, M. (2021). Hubungan Asupan Energi, Kualitas Tidur, dan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Overweight di SMKN 1 Bangkinang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 5723–5736.