

HUBUNGAN *SCREEN TIME*, KEBIASAAN MAKAN *JUNK FOOD*, AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI MAN 14 JAKARTA TIMUR

The Relationship of Screen Time, Junk Food Eating Habits, and Physical Activity with the Incidence of Obesity in Adolescents in Man 14 East Jakarta

Sri Rezeki¹, Inne indraaryani Suryaalamshah²

^{1,2} Program Studi Sarjana Gizi Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta
Email: rezekisri0902@gmail.com

ABSTRAK

Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2018 prevalensi remaja berusia 15 tahun yang mengalami obesitas sentral yaitu 31,0%. Obesitas terjadi akibat pendapatan kelompok penduduk tertentu, dan kebiasaan makan yang sudah mulai bergeser ke makanan yang tidak proporsional seperti makanan rendah karbohidrat, tinggi lemak, dan rendah serat, serta aktivitas fisik kurang yang disebabkan oleh kesibukan dan *screen time*. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan *screen time*, kebiasaan makan *junk food* dan aktivitas fisik dengan obesitas pada remaja MAN 14 Jakarta Timur. Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei 2023 di Madrasah Aliyah Negeri 14 Jakarta Timur dengan jumlah sampel sebanyak 57 responden yang berusia 16 - 17 tahun. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *screen time*, untuk kebiasaan makan *junk food* menggunakan FFQ dan aktivitas fisik menggunakan *physical activity level* (PAL), lalu data dianalisis menggunakan uji chisquare. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara *screen time* ($p= 0,000$), kebiasaan makan *junk food* ($p= 0,000$), dan aktivitas fisik ($p= 0,032$) dengan kejadian obesitas pada remaja. Diharapkan agar siswa MAN 14 Jakarta Timur dapat meningkatkan aktivitas fisik dan mengurangi kebiasaan *screen time* serta konsumsi *junk food*.

Kata kunci *Aktivitas Fisik, Junk food, Screen Time, Obesitas*

ABSTRACT

Based on the results of the 2018 Basic Health Research, the prevalence of adolescents aged 15 years who have central obesity is 31.0%. Obesity occurs due to the income of certain population groups, and eating habits that have begun to shift to disproportionate foods such as low carbohydrate, high fat and low fiber foods, as well as less physical activity caused by busyness and screen time. The aim of this study was to analyze the relationship between screen time, junk food eating habits and physical activity with obesity in teenagers at MAN 14 East Jakarta. The research was conducted in May 2023 at Madrasah Aliyah Negeri 14 East Jakarta with a sample size of 57 respondents aged 16 - 17 years. The sampling technique uses simple random sampling. This research uses quantitative research methods with a cross sectional design. Data were collected using a screen time questionnaire, for junk food eating habits using the FFQ and physical activity using the physical activity level (PAL), then the data was analyzed using the chisquare test. The results of the study showed that there was a relationship between screen time ($p= 0.000$), junk food eating habits ($p= 0.000$), and physical activity ($p= 0.032$) with the incidence of obesity in adolescents. It is hoped that MAN 14 East Jakarta students can increase physical activity and reduce screen time habits and consumption of junk food.

Keywords *physical activity, Junk food, Screen Time, Obesity*

PENDAHULUAN

Obesitas merupakan masalah yang sering dihadapi oleh banyak negara maju dan berkembang. Prevalensi obesitas terus meningkat di seluruh dunia, sehingga obesitas menjadi epidemi global. Di Indonesia terjadi peningkatan obesitas yang jumlahnya semakin tinggi terutama pada masa remaja. Masa remaja artinya masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Tahap ini dimulai kurang lebih usia 12 tahun serta berakhir sekitar usia 18 tahun. Perubahan perkembangan tersebut mencakup aspek fisik, psikis, serta psikososial. Masa remaja merupakan masa yang rawan mengalami masalah gizi. Salah satu masalah gizi yang sering dialami remaja adalah obesitas (Masrul, 2018).

Obesitas merupakan peningkatan lemak tubuh yang dapat meningkatkan berat badan dan berdampak terhadap kesehatan seseorang. Saat semakin tinggi, dapat menaikkan risiko penyakit tidak menular seperti penyakit jantung dan stroke. Obesitas dapat menyerang semua kelompok umur, mulai dari bayi hingga orang tua (Suraya *et al.*, 2021). Obesitas merupakan keadaan dimana individu memiliki indeks masa tubuh di atas 30 kg/m², hal ini dapat disebabkan oleh banyak faktor seperti kebiasaan makan makanan berlemak, makan makanan cepat saji, aktivitas fisik dan lainnya (Banjarnahor *et al.*, 2022). *World Health Organization* (WHO) (2019) mengatakan bahwa lebih dari 1,9 (Abdul *et*

al., 2022)miliar orang dewasa berusia 18 tahun kebawah mengalami berat badan berlebih dan 600 juta orang diantaranya mengalami obesitas .Berdasarkan data UNICEF (2016), negara Indonesia menempati urutan kedua setelah Singapura dengan jumlah remaja obesitas terbesar yaitu 12,2%, disusul negara Thailand sebesar 8%, Malaysia 6% dan Vietnam 4,6%. Hasil Riskesdas (2018) menunjukkan di Indonesia remaja yang berusia >18 tahun mengalami overweight (13,6 %) dan obesitas (21,8 %). Sedangkan prevalensi remaja yang berusia 15 tahun yang mengalami obesitas sentral yaitu 31,0%.

Dampak obesitas pada remaja telah dikaitkan dengan beberapa penyakit tidak menular seperti penyakit metabolik dan kardiovaskular, diabetes, dan penyakit sendi. Peningkatan risiko memengaruhi kelompok usia yang lebih muda. Obesitas yang terjadi pada masa remaja menambah beban seiring berjalannya waktu hingga dewasa, sehingga perlu dilakukan pencegahan obesitas sejak dini dengan cara mengendalikan faktor risiko terjadinya obesitas (Suryadinata & Sukarno, 2019). Obesitas terjadi akibat pendapatan kelompok penduduk tertentu, dan kebiasaan makan yang sudah mulai bergeser ke makanan yang tidak proporsional seperti makanan rendah karbohidrat, tinggi lemak, dan rendah serat, serta aktivitas fisik kurang yang disebabkan oleh kesibukan dan

screen time terutama di kalangan mereka yang tinggal di perkotaan (Mulyono, 2021).

Screen time merupakan waktu yang dihabiskan hanya untuk menatap alat elektronik seperti *smartphone*, TV, komputer dan lain-lain. Sebesar 70,7% remaja dengan *screen time* berlebih menyebabkan obesitas (Sitorus, *et al.*, 2020). Kebiasaan makan camilan saat menggunakan alat elektronik dapat menyebabkan peningkatan lemak dalam tubuh (Utami *et al.*, 2018). Berdasarkan dari hasil penelitian di Madrasah Aliyah Negeri Binjai diketahui bahwa ada pengaruh konsumsi makanan jajanan terhadap obesitas pada remaja pengguna *smartphone screen time*.

Makanan *junk food* mengandung banyak kalori dan garam serta kurang baik untuk kesehatan karena dapat mengakibatkan peningkatan lemak tubuh, sehingga dapat menjadi faktor penuaan dini, peningkatan penyakit tidak menular seperti diabetes melitus, hipertensi, penyakit jantung koroner. Semakin sering mengonsumsi *junk food* maka akan semakin berisiko menderita *overweight* dan obesitas. Berdasarkan hasil penelitian Hafid & Hanapi, (2019) diketahui bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik, *junk food* pada remaja SMAN 1 Telaga, SMAN 1 Bongomeme dan SMAN 1 Pulubala.

Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang dilakukan seseorang. aktivitas fisik terbagi menjadi tiga kegiatan berat, sedang

serta rendah. Hasil penelitian diketahui bahwa aktivitas fisik pada kelompok obesitas cenderung lebih rendah dikarenakan sering menghabiskan waktu dengan kegiatan ringan. Remaja yang *overweight* dan obesitas lebih sering melakukan kegiatan pasif seperti menonton TV, bermain gadget atau laptop, tiduran disertai mendengarkan lagu. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik, konsumsi *fast food*, menonton TV, dan penggunaan gadget terhadap status berat badan pada remaja putri di SMAN 11 Makassar (Hamaldaling *et al.*, 2019).

Pencegahan obesitas dapat dilakukan dengan mengubah media penyuluhan menjadi komik dan mencantumkan informasi pendidikan gizi. Berdasarkan hasil menunjukkan bahwa model pendidikan gizi media komik efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi di peserta didik (Wulandari Meilia dan Pramesti Galuh Nita, 2017). Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan *screen time*, kebiasaan makan *junk food* dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, jenis penelitian yang dilakukan merupakan penelitian *observasional analitik* menggunakan *cross*

sectional study. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei 2023 di Madrasah Aliyah Negeri 14 Jakarta Timur. Pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *probability sampling* dengan cara pengambilan sampel acak sederhana (*simple random sampling*) dengan kriteria inklusi remaja berusia 16-17 tahun.

Pengambilan data menggunakan instrumen kuesioner *screen time* tentang kebiasaan penggunaan durasi *screen time*, sedangkan untuk kebiasaan makan *junk food* menggunakan kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) dan untuk aktivitas fisik menggunakan kuesioner *physical activity level* (PAL). Penelitian ini menggunakan *uji chi-square* untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat.

Penilaian obesitas diperoleh berdasarkan pengukuran berat badan dan tinggi badan. Penelitian ini sudah mendapatkan persetujuan etik dari Komisi Etik Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta dengan nomor 49/PE/KE/FKK-UMJ/V/2.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Madrasah Aliyah Negeri (MAN) merupakan jenjang pendidikan menengah pada pendidikan formal di Indonesia, yang setara dengan Sekolah Menengah Atas (SMA), dan pengelolaannya dilakukan oleh Kementerian Agama. Penelitian ini dilakukan di Madrasah Aliyah Negeri 14

Jakarta Timur terletak di Jl. Madrasah Rt 003/09 no. 80, Kelurahan Pekayon, Kecamatan Pasar Rebo, Kota Jakarta Timur, DKI Jakarta.

Gambaran Karakteristik Responden

Responden pada penelitian ini adalah remaja perempuan dan laki-laki yang berusia 16-17 tahun dan tercatat sebagai siswa/siswi di MAN 14 Jakarta Timur.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Variabel	n	(%)
Jenis kelamin		
Perempuan	38	66,7
Laki-laki	19	33,3
Usia		
16 tahun	22	38,6
17 tahun	35	61,4
Kategori Obesitas		
Obesitas > +2SD	32	56,1
Tidak Obesitas ≤ +2SD	25	43,9
Kategori Screen Time		
Tinggi > 2 jam/hari	39	68,4
Normal ≤ 2 jam/hari	18	31,6
Kebiasaan makan <i>junk food</i>		
Sering 28,1-56	41	71,9
Jarang 0-28	16	28,1
Aktivitas Fisik		
Ringan (PAL 1,4-1,69)	33	57,9
Sedang (PAL 1,7-1,99)	11	19,3
Berat (PAL 2-2,4)	13	22,8
Total	57	100,0

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 1 diketahui responden pada penelitian ini sebagian besar (66,7%) adalah remaja yang berjenis kelamin perempuan sedangkan remaja laki-laki sebesar 33,3%. Responden umumnya berusia 17 tahun (61,4%), sedangkan presentase remaja yang berusia 16 tahun yaitu sebesar 38,6%. Pada penelitian ini, responden yang mengalami

obesitas sebanyak 32 responden (56,1%), sedangkan yang termasuk kategori tidak obesitas yaitu sebanyak 25 responden (43,9%). Untuk kategori tingkat *screen time*, 39 responden (68,4%) dalam kategori tinggi dan sebanyak 18 responden memiliki tingkat *screen time* yang normal (31,6%). Dari Tabel 1 juga diketahui sebanyak 41 responden (71,9 %) memiliki kebiasaan sering makan *junk food* sedangkan sebanyak 16 responden (28,1 %) dengan frekuensi jarang. Aktivitas fisik responden pada penelitian ini paling banyak tergolong aktivitas ringan yaitu sebesar 57,9%, 11 responden (19,3%) memiliki aktivitas sedang dan sebanyak 13 responden (22,8%) memiliki aktivitas berat.

Tabel 2. Hubungan *Screen Time* dengan Kejadian Obesitas

<i>Screen Time</i>	Status Gizi				p
	Obesitas		Tidak Obesitas		
	n	(%)	n	(%)	
Tinggi > 2 jam/hari	29	77,4	10	25,6	0.000
Normal ≤ 2 jam/hari	3	16,7	15	83,3	
Jumlah	32	56,1	25	43,9	

Pada Tabel 2 menunjukkan bahwa obesitas pada hasil *screen time* idengan kategori tinggi sebanyak 29 responden (74,4%) dan 3 orang responden dalam kategori normal (16,7%), sedangkan prevalensi normal pada hasil dari *screen time* dengan kategori tinggi yaitu sebanyak 10 orang responden (25,6%) dan sebanyak

15 remaja dengan tidak obesitas memiliki *screen time* yang normal (83,4 %). Didapatkan nilai $p = 0,000 (<0,05)$ yang menunjukkan adanya hubungan antara *screen time* dengan kejadian obesitas pada remaja. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rani Suraya Et.al, pada tahun 2018 di Madrasah Aliyah Negeri Kota Binjai mengungkapkan adanya pengaruh *screen time* terhadap obesitas remaja, sebanyak 29 (70,7%) remaja dengan *screen time* berlebihan menderita obesitas (Suraya *et al.*, 2018).

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Nurul Putrie Utami, Et.al pada tahun 2018 diempat SMP di kota Yogyakarta yaitu SMPN 8 Yogyakarta, SMPN 6 Yogyakarta, SMPN 11 Yogyakarta, dan SMP Stella Duce II Yogyakarta menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara *screen time* dan obesitas ($p < 0,05$) hal ini terjadi karena tingkat aktivitas fisik yang ringan dan pola makan yang tidak sesuai dalam jangka waktu yang panjang dapat mempengaruhi status gizi. Remaja yang melakukan *screen time* dengan durasi > 2 jam/hari memiliki resiko 2,6 kali lebih tinggi mengalami obesitas. Paparan iklan makanan di TV juga dapat mempengaruhi remaja untuk mengonsumsi makanan yang diiklankan tersebut dan menyebabkan asupan energi lebih tinggi dari pada yang tidak terpapar (Utami *et al.*, 2018).

Berdasarkan penelitian (Sheldrick *et al.*, 2018) juga menyatakan bahwa waktu layar yang berlebihan berhubungan dengan makanan jajanan (*snack*) dan *soft drink* pada remaja laki-laki dan perempuan $P < 0,005$. Namun, hasil penelitian ini tidak sejalan ditemukan dalam penelitian Hendrika, dkk pada tahun 2023 yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara screen time dengan obesitas pada remaja di SMPK St. Loyola ($p = > 0,05$), hal ini terjadi karena sebagian besar siswa memilikinya status gizi yang baik. Oleh karena itu pengaruhnya terhadap status gizi tidak begitu jelas karena semua responden cenderung memiliki waktu penggunaan perangkat yang sama (Ganis, *et al.*, 2023).

Tabel 3. Hubungan Kebiasaan Makan *Junk food* dengan Kejadian Obesitas

Kebiasaan Makan <i>Junk food</i>	Status Gizi				p
	Obesitas		Tidak Obesitas		
	n	(%)	n	(%)	
Sering 28,1-56	32	78,0	9	22,0	0,000
Jarang 0-28	0	0,0	16	100	
Jumlah	32	56,1	25	43,9	

Hasil penelitian hubungan antara kebiasaan makan *junk food* dengan kejadian obesitas diperoleh bahwa sebanyak 32 responden obesitas (23,0%) memiliki kebiasaan makan *junk food* yang sering, dan sebanyak 16 (100%) remaja tidak obesitas memiliki kebiasaan makan *junk food* yang jarang. Hal ini menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan makan *junk food*

dengan kejadian obesitas pada remaja nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang artinya bahwa semakin sering remaja mengonsumsi *junk food* maka akan mempengaruhi terjadinya obesitas (Nugroho & Hikmah, 2020). Tingkat obesitas dapat meningkat di antara remaja yang sering mengonsumsi *junk food*. Saat remaja ketika makan *junk food*, maka terjadi peningkatan energi asupan dan proporsi lemak dalam diet (Prima *et al.*, 2018).

Junk food merupakan makanan yang memiliki kalori tinggi dan nilai gizi yang rendah terkandung didalamnya (Sutrisno *et al.*, 2018). penelitian ini sejalan dengan penelitian M. Dody Izhar pada tahun 2020 di SMA Negeri 1 Jambi menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara konsumsi *junk food* dengan kejadian gizi lebih $p = 0,001$ (4 kali/minggu, *fried chicken*, *snack* dan minuman ringan adalah jenis *junk food* yang paling sering dikonsumsi. Pada penelitian Saufa Yarah & Benita pada tahun (2021) pada remaja putri di SMA Abulyatama Kabupaten Aceh Besar menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara informasi dengan kejadian obesitas pada remaja, dari hasil penelitian remaja yang kurang mendapat informasi cenderung mengalami obesitas, sedangkan remaja yang mendapat informasi cenderung tidak mengalami obesitas. Hal ini disebabkan karena kurangnya informasi yang diterima remaja menyebabkan kurangnya pengetahuan remaja tentang

dampak makanan *junk food*, sehingga remaja tidak membatasi mengkonsumsi *junk food*.

Hasil ini juga sejalan dengan penelitian Hafid & Hanapi pada tahun 2019 di beberapa SMA di wilayah Kabupaten Gorontalo diantaranya SMA Negeri 1 Telaga, SMA Negeri 1 Bongomeme, dan SMA Negeri 1 Pulubala diperoleh nilai $p = 0,002$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada remaja. Remaja yang mengonsumsi *fast food* jarang, namun responden tetap mengalami obesitas hal ini dapat terjadi karena walaupun mereka jarang mengonsumsi makanan cepat saji, tetapi mereka makan dengan porsi yang lebih besar setiap kali makan.

Hasil penelitian ini juga di dukung dengan penelitian Iis Sumiyati pada tahun 2022 di SMK Yappika Legok mayoritas konsumsi *fast food* yang sering mengalami obesitas sebesar (81,8%). Dari hasil uji statistik didapatkan hasil $p\text{-value} = 0,000$ artinya ada hubungan konsumsi *fast food* dengan obesitas pada remaja. Ada kecenderungan semakin banyak makan *fast food* maka semakin obesitas, semakin sedikit konsumsi *fast food* memiliki kemungkinan tidak obesitas (Sumiyati, *et al.*, 2022). Namun penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Maulina Annisa, dkk pada tahun 2022 pada mahasiswa program studi gizi Universitas Siliwangi angkatan 2019 yang

menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi *junk food* dengan status gizi ($p = > 0,05$), sebagian mahasiswa yang memiliki kebiasaan makan *junk food* sering memiliki status gizi baik dan mahasiswa yang memiliki kebiasaan konsumsi jarang mengalami malnutrisi. Malnutrisi dapat disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain pendapatan atau uang jajan, perilaku makan yang buruk, aktivitas fisik yang terlalu banyak atau sedikit, dan lingkungan sekitar. kebiasaan mengonsumsi *junk food* yang sering diimbangi dengan aktivitas fisik dan konsumsi makanan yang berserat dapat membuat asupan gizi menjadi seimbang sehingga status gizi menjadi normal.(Annisa *et al.*, 2022).

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Sandra, *et al.*, di SMP 1 Bireuen bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi remaja putri didapatkan hasil $p\text{ value} = 0,274$ ($p > 0,05$), hal ini dapat terjadi karena masih sering tingkat konsumsi makanan cepat saji dikarenakan banyaknya gerobak dan warung yang menyediakan makanan cepat saji dan tingkat aktivitas yang ringan yang umum dilakukan yaitu beristirahat (tanpa tidur), duduk diam, membaca, berdiri diam (menunggu), berhias, menyisir, mandi, ibadah/sholat, dan mengerjakan tugas. Faktor lain yang dapat mempengaruhinya adalah tingkat aktivitas fisik, sosial ekonomi

dan pengetahuan remaja terhadap gizi (Sandra et al., 2021).

Tabel 4. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas

Aktivitas Fisik	Status Gizi				P
	Obesitas		Tidak Obesitas		
	n	(%)	n	(%)	
Ringan (PAL 1,4-1,69)	24	75.0	9	36.0	0.032
Sedang (PAL 1,7-1,99)	4	12.5	7	28.8	
Berat (PAL 2,2,4)	4	12.5	9	36.0	
Jumlah	33	57.9	11	19.3	

Berdasarkan hasil penelitian pada remaja mengenai hubungan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas di MAN 14 Jakarta Timur terdapat kategori ringan, sedang, dan berat. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa ada 24 orang (75%) remaja yang obesitas memiliki aktivitas fisik ringan, 4 orang (12,5%) remaja yang obesitas memiliki aktivitas fisik sedang dan sebanyak 4 (12,5%) remaja yang obesitas memiliki aktivitas fisik yang berat. Hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan antara aktifitas fisik dengan kejadian obesitas dengan nilai $p=0,032$ ($p=p<0,05$), yang artinya bahwa H_0 di terima dan H_a ditolak. Dimana semakin rendahnya aktivitas fisik maka kejadian obesitas akan semakin tinggi, dan semakin tinggi aktivitas fisiknya maka kejadian obesitas akan semakin rendah (Mutia & Kusdalinah,

2022). Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan energi dan pengeluaran energi, mengakibatkan pembakaran energi yang diperlukan untuk aktivitas fisik bervariasi sesuai dengan intensitas dan durasi aktivitas fisik (Saint & Ernawati, 2019).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan Komang Ayu Trisna Paramita, Et al pada tahun 2022 di SMAN 4 Denpasar menyatakan bahwa terdapat hubungan bermakna antara aktifitas fisik dengan kejadian obesitas di SMAN 4 Denpasar dengan nilai $p=0,016$ ($p=p<0,05$). Pada penelitian ini mayoritas remaja yang mengalami obesitas berjenis kelamin wanita. Remaja tidak obesitas mempunyai tingkat aktivitas fisik yang ringan dan sebagian besar mempunyai aktivitas fisik yang sedang, hal tersebut dikarenakan masa pandemi Covid-19 sehingga semua kegiatan pembelajaran dilakukan secara online, sehingga berdampak pada aktivitas fisik yang dilakukan remaja tersebut. Menurut WHO, ketidakaktifan fisik didefinisikan sebagai remaja yang tidak melakukan pekerjaan fisik sedang hingga berat kurang dari 60 menit setiap harinya (*World Health Organization*, 2022).

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan Bela Aprilia Sembiring, dkk pada tahun 2023 pada Remaja di SMA Swasta Cerdas Bangsa menyatakan bahwa responden yang memiliki aktivitas rendah dengan obesitas

sebanyak 18 orang (38,3%), aktivitas tinggi dengan obesitas sebanyak 6 orang (42,9%) dan aktivitas fisik rendah dengan berat badan normal sebanyak 7 orang (14,9%) dan di peroleh $p=0,021$ ($<0,05$) sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan obesitas. Hal ini terjadi dikarenakan remaja lebih banyak menghabiskan waktu istirahat untuk bercengkrama dengan teman sebaya dan saat diluar jam sekolah sebagian besar responden menghabiskan waktu dengan menonton televisi, bermain game, maupun belajar.

Akan tetapi, hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Nadya Ulfa Tanjung, dkk pada tahun 2019 di SMK Telkom Shandy Putra Medan, bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas dengan hasil (p -value) sebesar 0,701, ($p>0,005$) yang artinya keadaan obesitas yang dialami oleh para siswa tidak hanya karena kondisi tubuhnya tidak aktif atau lamanya perilaku sedentari yang mereka lakukan sehari-harinya (Tanjung & Bate'e, 2019). Tidak sejalan pula dengan penelitian Jufri Sineke, dkk pada tahun 2022 yang menyatakan tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan obesitas ($p>0,05$), hal ini terjadi karena responden pada penelitian tersebut sedang banyak melakukan aktivitas fisik berat dan aktivitas sedang beberapa hari terakhir (Sineke Jufri, *et al.*, 2022).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa ada hubungan antara *screen time* ($p=0,000$), kebiasaan makan *junk food* ($p=0,000$) dan aktivitas fisik ($p=0,032$) dengan kejadian obesitas pada remaja di MAN 14 Jakarta. Saran agar siswa mengurangi kebiasaan *screen time* dan konsumsi *junk food* serta meningkatkan aktivitas fisik. Bagi pihak sekolah disarankan untuk lebih memperhatikan makanan dan jajanan yang dijual di kantin sekolah agar makanan yang dijual memiliki nilai gizi yang seimbang.

DAFTAR PUSTAKA

- Prima A. T., Hafni, A., & Mars, N.A. (2018) '*The Relationship of Junk Food Consumption and Physical Activity With Obesity of Adolescents in Banda Aceh*', Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran Biomedis, 4(1), pp. 20–27. Availableat:<http://www.jim.unsyiah.ac.id/FKB/>.
- Annisa Maulina, Taufiq Firdaus, A.A & Prima Endang, S. (2022) '*Junk Food dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Siliwangi Level of knowledge and habits of junk food consumption with nutritional status in student of Nutrition Study Program at Siliwangi*', I(1), pp. 21–29. doi: 10.37058/nsj.v1i1.5804.
- Paramita Ayu Trisna Komang, Suyasning H. I & Luh Gede. (2023) '*Hubungan*

- Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja SMAN 4 Denpasar Selama Masa Pandemi Covid - 19', 3(1), pp. 117–123.
- Banjarnahor Oktaviani Riri, dkk. (2022) 'Faktor-faktor risiko penyebab kelebihan berat badan dan obesitas pada anak dan remaja: Studi literatur', *Tropical Public Health Journal*, 2(1), pp. 35–45. doi: 10.32734/trophico.v2i1.8657
- Hafid, W., & Sunarti Hanapi. (2019) 'Hubungan Aktivitas Fisik dan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja', *Kampurui Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(1), pp. 6–10.
- Hamaldaling, H., Risna, & Rahma S.S. (2019) 'Hubungan Gaya Hidup Terhadap Overweight Dan Obesitas Pada Remaja Putri di SMA Negeri 11 Makassar', *Jurnal Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 1(1), pp. 1–6. doi: 10.36090/jkkm.v1i1.240
- Ganis Yuniarti, H., Maselius L.N., Rut R.R. (2023) 'The Relationship Between The Duration Of Use Of Devices, Physical Activity And Eating Pattern With The Nutritional Status Of Adolescents At St. Ignatius Loyola', *Jurnal PAZIH_PERGIZI PANGAN DPD NTT* E-ISSN : 2745-653612
- Izhar, M. D. (2020) 'Hubungan Antara Konsumsi Junk Food, Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Siswa SMA Negeri 1 Jambi', *Jurnal Formil (Forum Ilmiah)* Kesmas Respati, 5(1), p. 1. doi: 10.35842/formil.v5i1.296.
- Masrul, M. (2018) 'Epidemi obesitas dan dampaknya terhadap status kesehatan masyarakat serta sosial ekonomi bangsa', *Majalah Kedokteran Andalas*, 41(3), p. 152. doi: 10.25077/mka.v41.i3.p152-162.2018.
- Mulyono Fany. (2021) 'Dampak Media Sosial bagi Remaja', *Jurnal Simki Economic*, 4(1), pp. 57–65. doi: 10.29407/jse.v4i1.66.
- Mutia, A, Jumiyati & Kusdalinah. (2022) 'Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19', *Journal of Nutrition College*, 11(1), pp.26–34. doi: 10.14710/jnc.v11i1.32070.
- Nugroho, S. P. & Andi, U. R. H. (2020) 'Kebiasaan Konsumsi Junk Food dan Frekuensi Makan Terhadap Obesitas', *Jurnal Dunia Kesmas*, Vol. 9 No. 2, ISSN 2549-3485, Available at: <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/duniakesmas/index>.
- Riskesdas (2018) 'Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018', *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), pp. 1689–1699.
- Suraya, R., dkk. (2021) 'Pengaruh Konsumsi Makanan Jajanan, Aktivitas Fisik, Screen Time, dan Durasi Tidur Terhadap Obesitas Pada Remaja', *Jurnal Dunia Gizi*, 3(2), pp. 80–87. doi: 10.33085/jdg.v3i2.4732.

- Suryadinata, V. R. & Devitya, A. S. (2019) 'Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Risiko Obesitas Pada Usia Dewasa', *The Indonesian Journal of Public Health*, 14(1), pp. 106–116. doi: 10.20473/ijph.v14i1.2019.104-114
- Sitorus, E. C, Nelly M, & John W. (2020) 'Hubungan Konsumsi *Fast Food*, Makanan/ Minuman Manis dan Aktifitas Fisik dengan Kadar Gula Darah dan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi', *Journal of Public Health and Community Medicine*, 1(4), pp. 10–17.
- Sheldrick, P. R. M dkk. (2018) 'Relationship between sedentary time, physical activity and multiple lifestyle factors in children', *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 3(1). doi: 10.3390/jfmk3010015.
- Sutrisno, dkk. (2018) 'Edukasi Bahaya Junk Food (Makanan dan Snack) dan Jajan Sembarangan dikalangan Remaja', *Journal of Community Engagement in Health*, 1(1), pp. 14–16. doi: 10.30994/10.30994/vol1iss1pp16.
- Saint, O. H., & Ernawati (2019) 'Hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada siswa X dan XII IPA SMAN 7 Surakarta periode 2017 / 2018', *Tarumanagara Medical Journal*, 2(1), pp. 54–58.
- Audria, S. A., & Junaidi. (2021) 'Hubungan *Body Image* dan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Status Gizi Remaja Putri di SMP Negeri 1 Bireuen', *Majalah Kesehatan Masyarakat Aceh (MaKMA)*, 4, pp. 66–71
- Sumiyati, I., Anggriyani, & Mukhsin. (2022) 'Hubungan Antara Konsumsi Makanan *Fast Food* dengan Kejadian Obesitas pada Remaja', *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 7(3), p. 242. doi: 10.30829/jumantik.v7i3.11485.
- Utami, P. N., Martalena, B. P., & Emy, H. (2018) 'Paparan Screen Time Hubungannya Dengan Obesitas Pada Remaja SMP di Kota Yogyakarta', *Jurnal Dunia Gizi*, 1(2), pp. 71–78.
- UNICEF (2016) 'Annual Results Report Nutrition', pp. 1–93
- Wulandari, M., & Galuh, N. P. (2017) 'Media Komik Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Gizi Pada Anak yang Gemuk dan Obesitas', *JHE (Journal of Health Education)*, 2(1), pp. 73–79. doi: 10.15294/jhe.v2i1.19113
- World Health Organization (2022) Global status report on physical activity 2022, WHO Press, World Health Organization. Available at: <https://www.who.int/teams/health-promotion/physical-activity/global-status-report-on-physical-activity>