

**KEBIASAAN MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK REMAJA OBES:  
STUDI KASUS PADA MURID SMU KORNITA BOGOR  
(FOOD HABIT AND PHYSICAL ACTIVITY OF OBES ADOLESCENTS:  
A CASE STUDY AT SMU KORNITS BOGOR)**

Tetty Herta<sup>1</sup> dan Dodik Briawan<sup>2</sup>

**ABSTRACT**

The aim of this study was to explore food habit, physical activity of the obese adolescents and their views on obesity by involving interviews with obese adolescents, their mothers and their closed friends. Four obese adolescents aged 16-17 years from senior high school Kornita Bogor participated in this study. The results showed obese adolescents have unhealthy food habit and physical activity. All subjects knew the interaction their daily food habit and physical activities with their body size. Although they know the negative interaction obesity with health, but obese adolescents felt enjoy with their body size.

**Keywords:** *Food habit, physical activity, obese adolescents*

**ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini adalah mengeksplorasi kebiasaan makan dan aktivitas fisik remaja yang obes serta menggali pandangan mereka tentang obesitas. Data dikumpulkan melalui wawancara terhadap subjek, ibu dan teman akrabnya serta melalui observasi. Subjek penelitian ini dipilih secara purposive dari siswa SMU sebanyak empat siswa obes berusia 16-17 tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja obes memiliki kebiasaan makan dan aktivitas fisik yang kurang sehat. Semua subyek penelitian mengaku tahu adanya pengaruh negatif obesitas terhadap kesehatan, namun mereka merasa biasa saja dengan ukuran tubuhnya yang obes. [Penel Gizi Makan 2011, 34(2): 138-146]

**Kata kunci:** Kebiasaan makan, aktivitas fisik, remaja obes

---

<sup>1</sup>Program Studi Doktorat Ilmu Gizi Manusia, Fakultas Ekologi Manusia IPB, Bogor

<sup>2</sup>Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, IPB, Bogor

## PENDAHULUAN

Secara global perkembangan prevalensi kelebihan berat badan (*overweight*) dan obesitas pada anak dan remaja usia 5-17 tahun terus meningkat selama 20 tahun terakhir. *International Obesity Task Force* memperkirakan sedikitnya 155 juta anak usia sekolah di seluruh dunia mengalami *overweight* atau obesitas. Hal ini didukung oleh berbagai laporan dan literatur yang menunjukkan bahwa *overweight* dan obesitas pada anak dan remaja menjadi suatu masalah kesehatan masyarakat global. Bahkan WHO menggambarkan prevalensi obesitas menjadi epidemi.<sup>1</sup>

*National Health and Nutrition Examination Survey* (NHANES) melaporkan ternyata prevalensi obesitas pada umur 12–19 tahun mengalami peningkatan menjadi 15,5 persen pada tahun 1999-2000 dari 10,5 persen pada tahun 1988-1994.<sup>2</sup> Di Australia, 25 persen anak-anak mengalami *overweight* dan obesitas.<sup>3</sup> Di Indonesia, menurut data Riskesdas 2007,<sup>4</sup> prevalensi kegemukan pada anak usia 6-14 tahun adalah sebesar 15,9 persen dan pada usia  $\geq 15$  tahun sebesar 18,8 persen.

Obesitas dapat dipandang sebagai suatu penyakit dan faktor risiko terhadap berbagai penyakit, seperti gangguan metabolisme glukosa, resistensi insulin, diabetes tipe 2, hipertensi, *stroke*, penyakit jantung koroner, dislipidemia, gangguan tidur, asma dan osteoarthritis (Gropper, 2009).<sup>5</sup> Anak-anak yang obes (*obese*) memiliki kecenderungan untuk tetap obes pada masa dewasa sehingga memiliki risiko penyakit dan gangguan yang berhubungan dengan obesitas. Pada saat yang sama, obesitas pada masa anak-anak dan remaja juga akan berdampak terhadap gangguan psikologis dan sosial.<sup>1</sup>

Obesitas merupakan akibat dari ketidakseimbangan energi. Secara teoretis, dua faktor yang berkontribusi terhadap ketidakseimbangan energi pada penderita obesitas adalah asupan energi yang berlebih serta aktivitas fisik yang kurang. Dari perspektif gizi masyarakat, dua faktor tersebut, termasuk esensial karena setiap individu dapat mengubah asupan energi melalui kebiasaan makan dan pengeluaran energi melalui aktivitas fisik. Persepsi tentang diri (*body images*) juga merupakan faktor penting lainnya yang turut berkontribusi terhadap terjadinya obesitas.<sup>6</sup>

Lieberman et al<sup>7</sup> menguraikan bahwa ada beberapa faktor yang berperan terhadap obesitas pada remaja, yaitu kebiasaan makan, aktivitas fisik, sikap dan pengaruh keluarga atau teman sebaya serta faktor ekonomi. Selain itu, karakteristik perkembangan remaja yang unik seperti citra diri, pengakuan diri yang kuat dan perkembangan kognitifnya juga turut berperan.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti ingin melakukan penelitian tentang obesitas pada remaja melalui pendekatan kualitatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi kebiasaan makan dan aktivitas fisik remaja yang obes di SMU Kornita Bogor serta menggali pandangan mereka tentang obesitas. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk melakukan pendidikan gizi bagi kelompok remaja menderita obesitas.

## METODE

### Desain, Tempat dan Waktu

Desain penelitian ini adalah studi kualitatif yang dianalisis dengan pendekatan deskriptif. Penelitian dilakukan di SMU Kornita di Bogor pada bulan Mei hingga Juni 2011.

### Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah kelas 10 dan kelas 11 siswa SMU Kornita Bogor. Pemilihan lokasi dilakukan secara purposif dengan pertimbangan observasi peneliti di sekitar sekolah dan ditemukan beberapa siswa menderita obese. Pertimbangan pemilihan siswa kelas itu adalah agar tidak mengganggu aktivitas akademik siswa kelas 12 yang sedang mempersiapkan ujian. Penentuan subjek penelitian secara purposif dengan kriteria inklusi, yaitu mengalami obes dan secara sukarela bersedia berpartisipasi dalam kegiatan penelitian. Pernyataan kesediaan (*inform consent*) diperoleh setelah penjelasan tentang penelitian dan manfaatnya bagi subjek penelitian. Pemilihan subjek penelitian dilakukan dengan cara sebagai berikut: peneliti mendatangi setiap kelas 10 dan kelas 11 (masing-masing ada 4 kelas), lalu meminta semua siswa pada masing-masing kelas untuk berdiri di samping mejanya, kemudian peneliti mengamati postur tubuh mereka. Siswa yang dipilih menjadi subjek penelitian adalah empat orang siswa yang berpostur tubuh paling besar berdasarkan

pengamatan tersebut. Selanjutnya keempat siswa itu diukur berat dan tinggi badannya untuk mengetahui status obesnya, dan akhirnya ditemukan empat siswa tersebut dengan IMT antara 33,5 dan 35,1 kg/m<sup>2</sup>.

### Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Jenis data yang dikumpulkan meliputi data kebiasaan makan, aktivitas fisik, terutama pada satu bulan terakhir, serta pandangan siswa terhadap obesitas. Kebiasaan makan dan aktivitas fisik tidak digunakan untuk menganalisis penyebab kegemukan tetapi lebih dimaksudkan untuk memberikan gambaran kedua peubah tersebut pada penderita kegemukan.

Pengumpulan data dilakukan dengan metode wawancara menggunakan alat bantu perekam serta dengan observasi. Wawancara secara berulang antara 2-3 kali yang berlangsung sekitar 60 menit dilakukan, baik pada jam istirahat sekolah (pukul 10:00-10:15 dan pukul 11:45-12:30) maupun sebelum pulang ke rumah setelah selesai sekolah (setelah pukul 12.30). Wawancara menggunakan kuesioner yang dimodifikasi dari kuesioner yang dikembangkan oleh Foroughian,<sup>1</sup> Lindelof,<sup>8</sup> Wills *et al*<sup>9</sup> dan Hesketh (2005).<sup>3</sup>

Validasi data dilakukan dengan triangulasi sumber informasi, yaitu dengan melakukan wawancara terhadap subjek penelitian, ibu dan teman akrabnya. Penentuan sebagai teman akrab adalah berdasarkan pengakuan subjek penelitian,

yang kemudian diverifikasi kepada teman akrabnya, serta menanyakan teman akrab subjek penelitian menurut ibu subjek penelitian. Wawancara terhadap subjek penelitian atau teman akrabnya, masing-masing dilakukan secara personal tanpa kehadiran pihak lain di ruang Bimbingan dan Penyuluhan (BP) sekolah tersebut. Wawancara terhadap ibu subjek penelitian dilakukan saat kunjungan rumah.

### Pengolahan dan Analisis Data

Hasil pengumpulan data dicatat dan direkam (*voice recorder*). Segera setelah kembali dari lapangan, catatan tersebut serta hasil rekaman dikembangkan menjadi transkrip. Analisis data yang dilakukan adalah analisis isi (*content analysis*) dari jawaban untuk setiap topik pada wawancara. Selanjutnya analisis isi jawaban tersebut serta hasil observasi disarikan dalam bentuk narasi.

## HASIL

### Karakteristik Subjek Penelitian

Seperti pada Tabel 1, subjek penelitian (SP) berumur 16-17 tahun, dengan berat badan berkisar 87-113 kilogram serta tinggi badan 1,61-1,80 meter. Indeks massa tubuh (IMT) berada pada rentang 33,5 hingga 35,1 dan semuanya memiliki nilai *Z\_score* >2 berdasarkan indeks IMT/U baku antropometri anak 5-19 tahun WHO (2007).

**Tabel 1**  
**Karakteristik Subjek Penelitian**

No	Karakteristik							Sukubangsa	
	Jenis Kelamin	Kelas	Umur (tahun)	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (m)	IMT	Ayah	Ibu	
SP1	Perempuan	11	17	87	1,61	33,5	Jawa	Sunda	
SP2	Perempuan	11	17	98	1,68	34,7	Jawa	Palembang	
SP3	Laki-laki	10	16	113	1,80	34,7	Keturunan Tionghoa	Keturunan Tionghoa	
SP4	Laki-laki	11	17	105	1,73	35,1	Sunda	Sunda	

Hanya SP3 yang merupakan anak tunggal, sedangkan tiga lainnya merupakan dua bersaudara. Hanya satu yang merupakan anak kedua (SP2); sisanya merupakan anak pertama.

Menurut pengakuan ibu, tiga subjek penelitian sudah gemuk sejak balita. Hanya satu, yaitu SP2 yang gemuk setelah mendapat haid (kelas 2 SMP),

seperti diungkapkan ibunya sebagai berikut:

*Ibu SP2: "Si SP2 dari kecil badannya bagus, coba ibu lihat itu fotonya (sambil menunjuk foto yang dipajang di ruang tamu). Dia gemuk mulai mens di kelas 2 SMP, gara-gara mens larinya ke makanan".*



**Gambar 1**  
**Foto Subjek Penelitian saat Pengumpulan Data**

Berdasarkan observasi, kedua subjek penelitian perempuan masing-masing memiliki ibu dengan ukuran tubuh yang mirip dengan mereka, yaitu besar. Sementara laki-laki, yaitu SP4, memiliki ibu dengan ukuran tubuh sedang (tidak kurus atau tidak gemuk), sedangkan SP3 memiliki ibu yang kurus. Hanya SP1 yang memiliki ayah dengan ukuran tubuh yang gemuk; ayah dari subjek penelitian lainnya memiliki ukuran tubuh sedang.

Hanya satu orang subjek penelitian, yaitu SP1, yang memiliki ibu dengan pekerjaan sebagai PNS; sisanya memiliki ibu dengan pekerjaan sebagai ibu rumah tangga. Karakteristik suku bangsa SP tertera pada Tabel 1.

## **Kebiasaan Makan**

### **1. Kebiasaan Sarapan**

Semua subjek penelitian biasa sarapan (makan pagi) sebelum berangkat sekolah, tetapi terdapat perbedaan jenis sarapan di antara perempuan dengan laki-laki. Laki-laki sarapan dengan menu nasi, sedangkan jenis sarapan perempuan adalah dua lembar roti tawar.

Roti tawar yang dimakan SP1 adalah sebagai berikut: salah satu permukaan dari kedua lembar roti tawar masing-masing diolesi dengan satu sendok makan margarin, lalu ditaburi dengan *meisis* yang tebal (kombinasi margarin dengan *meisis*) atau kadang-kadang *meisis* diganti dengan 1 lembar keju (kombinasi margarin dengan keju).

Roti tawar yang dimakan SP2: salah satu permukaan dari satu lembar roti diolesi satu sendok makan selai kacang, lalu ditutup oleh satu lembar roti tawar lainnya atau kadang-kadang selai kacang diganti dengan satu sendok makan margarin yang selanjutnya ditaburi dengan *meisis* hingga permukaan roti yang diolesi margarin tersebut tertutupi oleh *meisis*.

Alasan perempuan tidak sarapan dengan menu nasi diuraikan dalam pernyataan berikut:

SP1: *"Tidak biasa makan nasi"*

SP2: *"Tidak makan nasi pagi, soalnya kalau makan nasi pagi sakit perut"*

Subjek penelitian laki-laki sarapan dengan menu nasi, lauk hewani dan tanpa sayur. SP3 sarapan nasi dengan porsi 2-3 sendok nasi (*centong*) dan jenis lauk hewani yang lebih bervariasi, kadang-kadang telur, ikan atau nugget, tetapi yang paling sering (4-5 kali seminggu) adalah nugget dengan porsi sekali makan 8-9 potong. Adapun SP4 secara rutin sarapan dengan nasi sebanyak 2 *centong* dan 1 butir telur goreng serta kecap.

## 2. Membawa Bekal dan Makan Siang

Tidak seorang pun subjek laki-laki yang membawa bekal ke sekolah, sedangkan perempuan secara rutin membawa bekal ke sekolah. SP1 secara rutin membawa bekal minuman berupa 3 *in 1* yang terdiri dari susu, gula sedangkan SP2 memiliki kebiasaan rutin membawa bekal makanan ke sekolah yang terdiri dari nasi atau mie dengan ayam goreng atau telur dadar, kadang-kadang dengan sayur.

Hanya satu orang siswa yaitu SP4 yang selalu makan siang di rumah. Menu makan siang SP3 diungkapkan dia dan ibunya sebagai berikut:

SP3: *"Menunya gimana yang dimasak ibu, paling sering telur dadar, nasi 3 centong dan sayur. Tapi selalu pake teh manis dengan es."*

Ibu SP4: *"Pulang sekolah si SP3 kadang-kadang jam 5, biasanya dia minta makan siang. Apa adanya aja, lauknya paling sering telur, sama sayur kalo lagi ada."*

Siswi SP2 yang membawa bekal biasanya makan siang pada istirahat pertama (pukul 10.00-10.15 WIB). Siswi SP1 dan siswa SP3 makan siang di kantin Fahutan IPB pada istirahat kedua (pukul 11.45-12.30). Menu yang paling sering

dibeli SP1 adalah nasi goreng dengan telur atau menu yang terdiri dari nasi, sayur dan usus dengan harga rata-rata Rp 5000. Menu makan siang yang dibeli SP3 diungkapkan pada uraian berikut:

SP3: *"Kalo istirahat kedua, kan lama. Biasanya saya ke kantin Fahutan, makan nasi pake soto mie, minumnya es kelapa. Pulang sekolah saya tidak makan lagi."*

## Makan malam

Hampir semua subyek penelitian memiliki kebiasaan makan malam dengan menu dasar nasi, pada pukul 16.30-20.00. Hanya seorang siswi (SP2) yang kadang-kadang makan malam dengan menu dasar nasi, seperti diungkapkan SP2 dan ibunya berikut:

SP2: *"Kalau lapar makan, biasanya tergantung mama masakannya apa. Kalo malam kan orang sudah malas makan nasi, mama buat mie goreng. Paling sering kwitiau, biasanya dicampur bakso, telur dan sayuran. --- Makannya seberapa? --- Tertawa.., ambil 1 piring, lalu kerjain PR dulu, lalu dilanjutin lagi, ambil lagi setengah piring"*

Ibu SP2: *"Makan malam? sudah 3 hari ini makan bakso, paling ditambah roti sekeping"*

SP1 makan malam biasanya pukul 19.00 WIB, dengan menu nasi, lauk biasanya ikan atau cumi dan sayur favoritnya brokoli. Menurut ibu SP1, sebelum makan malam biasanya SP1 makan *cornflakes* kurang lebih 4 sendok makan dan setelah makan malam minum susu murni setengah liter.

Menu makan malam SP3 yang paling sering adalah nasi dengan ayam goreng atau mie goreng atau mie kuah, seperti diungkapkannya berikut:

SP3: *"kalo makan malam, saya tidak mau nambah nasi. Nasinya tiga centong saja. Biasanya saya makan nasinya dulu, terakhir lauknya misalnya ayam goreng atau mie goreng atau mie kuah"*

Ibu SP3: *"Dia itu paling suka dengan ayam goreng, mie goreng atau mie kuah. Ayam goreng 3 potong juga habis sama dia"*

Sementara itu, SP4 biasanya makan malam dengan menu nasi 2-3 *centong*, tempe atau tahu goreng, kadang-kadang ikan atau telur dan sayuran ditumis.

### Makanan Jajanan/snack

Subyek penelitian biasanya membeli jajanan di kantin sekolah. Siswi SP1, membeli jajanan hampir setiap hari setelah pulang sekolah berupa 1 buah roti coklat atau roti daging dan minuman teh di botol atau air mineral dingin. Siswi yang bawa bekal makanan ke sekolah (SP2) biasanya membeli jajanan jika diajak temannya dengan frekuensi 3-4 kali dalam seminggu. Jenis jajanan yang biasa dibelinya adalah coklat, atau keripik singkong rasa pedas atau citos, tetapi menurut pengakuannya dan teman akrabnya yang paling sering adalah 1 batang coklat dengan harga Rp 1000.

Siswa (SP3) setiap jam istirahat selalu jajan karena sudah merasa lapar seperti diungkapkan teman akrabnya (TA3) dan ungkapan SP3 berikut:

TA3: *"Kalau lagi pelajaran, dia sering ngomong kapan istirahat, sudah lapar"*

SP3: *"Kalo istirahat jam 10, makan mie, minuman montie, atau nggak cola, jajannya ceban (ceban=Rp.10.000)"*

Adapun subyek yang tidak makan siang di sekolah (SP4) selalu jajan pada salah satu jam istirahat. Jenis jajanan yang biasa dibelinya gorengan, bakwan jagung, tempe seharga Rp 2000 atau 4 buah.

Subyek penelitian makan camilan/snack ketika sedang nonton, atau lagi tidak ada kegiatan dirumah. Jenis camilan yang digemari SP2 dan SP4 adalah kerupuk. Semua subyek penelitian dan ibunya mengaku bahwa frekuensi makan camilan sangat sering dan banyak, seperti terungkap pada pernyataan berikut:

SP1: *"Makanan camilan? Haha..., yang tadinya 1 stoples tiba-tiba setengah stoples, suka nggak nyadar" (ukuran stoples: ± 20x15 cm<sup>2</sup>)*

Ibu SP1: *"Makanan camilan? Aduh, itu dia, berat tuh. Kadang dia buat sendiri martabak mie yang dibuat dari 1 bungkus mie instan, 2 butir telur" Kalau malam dia suka jajanan pop corn, keripik singkong yang pedas, peyek, dia juga punya simpanan coklat setengah batang sekali makan dan es krim juga selalu ada di kulkas.*

SP2: *"Kalo lagi pengen atau lagi nafsu makan, makan aja".*

Ibu SP2: *"Asal mutar di dapur pasti ngambil kerupuk pelangi (kerupuk dengan warna dasar putih, dan dipinggirnya dikelilingi oleh warna hijau dan merah). Cireng dan minuman soda gembira dia juga suka"*

SP3: *"Kalo belum habis mau ngemil terus"*

Ibu SP3: *"Pokoknya kalo belum tidur belum berhenti makan, apa ajalah paling sering coklat caca, biskuit"*

SP4: *"Lagi bosan, cariin makanan, makan aja cemilan yang ada, biasanya keripik singkong."*

Ibu SP4: *"Hobinya makan selalu, biasanya saya sediain kerupuk atau keripik singkong karena dia suka minta. Itu dia buat cemilan kalo lagi nonton atau lagi bosan"*

### Porsi Makanan

Menurut pengakuan semua subyek penelitian dan ibunya, porsi nasi yang mereka konsumsi tidak besar. Namun makanan lainnya selain nasi, apalagi makanan yang mereka gemari dikonsumsi dalam porsi yang cukup besar. Hal ini didukung oleh pernyataan ibu mereka seperti diungkapkan salah seorang ibu berikut:

Ibu SP3: *"Dia mah makan nasi sedang aja, seperti kita perempuan makanlah" tapi makanan lain dia makannya banyak. Bapaknya suka marah, cuman saya tidak suka anak dilarang-larang makan, kan kasihan"*

SP1 sangat menggemari makanan martabak mie, coklat, es krim, *cornflakes*, *popcorn* serta susu segar. SP1 biasanya minum susu segar satu liter dalam sehari. Bakso, cokelat, cireng, dan soda gembira merupakan jenis makanan kegemaran. SP3 mengaku menggemari semua makanan asalkan enak menurutnya sedangkan SP4 mengaku menggemari keripik singkong. SP2 dan SP4 dapat makan kerupuk hingga setengah stoples sekali makan, sedangkan siswa SP3 dapat minum susu kemasan 6 bungkus sekali minum.

### Kebiasaan makan sayur

Ada dua orang subyek penelitian yang terdiri dari satu siswi (SP2) dan satu siswa (SP3) yang sama sekali tidak mau

makan sayur, seperti ungkapan dari ibu berikut:

*Ibu SP2: "Jangankan makan sayur dengan nasi, mie goreng ada sawi aja, tidak dimakan"*

*Ibu SP3: "Sayur? Itu dia, hmm kalo sayur bu, tidak pernah sama sekali. Saya dan kakaknya sengaja makan sayur di depan dia, tetap aja dia tidak makan. Tapi kadang saya bekalin sayur juga. Kata dia sih, kalo dibekalin dengan sayur, sayur dimakan sama temannya."*

Menurut pengakuan kedua ibu tersebut, kebiasaan tidak makan sayur dimulai sejak masih balita. Subyek penelitian mengatakan mereka tidak makan sayur dengan alasan terasa tidak enak dan sulit untuk itelan.

#### **Pertimbangan untuk makan pangan tertentu**

Hampir semua subyek penelitian memiliki pertimbangan untuk makan karena memang menginginkan makanan tersebut. Tetapi pertimbangan lain dari subyek perempuan adalah takut gendut. Adapun pertimbangan lainnya seperti pada ungkapan berikut:

*SP3: "Pertimbangannya mau beli makan yang enak dan murah, setiap mau beli coba-coba di semua dulu, di "BARA"(nama jalan di sekitar sekolah) ada yang enak."*

#### **Keadaan yang membuat cenderung untuk makan**

Keadaan yang membuat subyek penelitian cenderung makan atau tidak makan terungkap pada uraian berikut:

*SP1: "Haha.... Kalau lagi bosan aja, cariin makanan"*

*SP2: "Kalo lagi BT makan (BT=perasaan tidak enak), nafsu makan jadi naik. Biasanya beli coklat batang 'SQ'. Belinya satu aja, walaupun BT tetap ingat uang juga"*

*Ibu SP3: "Begitu bangun, dia mah langsung cari makan, fokusnya makan aja"*

*Ibu SP4: "Pokoknya kalau belum tidur belum berhenti nyariin makanan"*

#### **Aktivitas Fisik**

Semua subyek penelitian berangkat ke sekolah tanpa membutuhkan aktivitas

fisik yang berarti karena kedua siswi (SP1 dan SP2) diantar hingga di depan sekolah sedangkan siswa SP3 dan SP4 masing-masing naik ojek dan sepeda motor hingga di depan sekolah. Berdasarkan wawancara dan observasi pada jam istirahat sekolah, semua siswi (SP1 dan SP2) lebih senang tinggal di kelas ngobrol atau mendengar musik lewat HP. Hanya satu orang siswa yaitu SP4 yang hampir tiap jam istirahat main basket di pekarangan sekolah. Sedangkan kegiatan siswa SP3 terungkap pada pernyataan berikut :

*SP3: "Saya, lagi jam istirahat, ya makan, beli mie sama minum. Udah itu aja. Kalau lagi istirahat saya nggak pernah main-main gitu"*

Selain olahraga pada jam mata pelajaran olahraga di sekolah, semua subyek penelitian tidak melakukan olahraga secara rutin. SP1 melakukan olahraga badminton pada hari minggu atau jika libur (kira-kira dua kali dalam sebulan) selama 30-45 menit. SP2 sangat jarang melakukan olahraga, hampir satu kali dalam dua bulan mengikuti jalan pagi keliling Kebun Raya Bogor, itupun jika diajak oleh temannya. Pada hari minggu atau libur, SP3 lebih senang menonton teman-temannya yang bermain bola sedangkan SP4 pada hari minggu (biasanya satu kali dalam sebulan) bermain futsal selama kurang lebih satu jam pada pagi hari.

Penelitian kualitatif oleh Foroughian (2010) mengungkapkan bahwa olahraga dan aktivitas yang kurang, serta waktu untuk menonton televisi atau bermain komputer atau game elektronik selama berjam-jam termasuk faktor yang berperan terhadap status berat badan remaja yang obes. Sebaliknya berjalan kaki ke sekolah, dan melakukan olahraga di sekolah secara rutin termasuk faktor protektif yang berperan untuk mempertahankan berat badan yang sehat. Hadi (2005) juga menguraikan bahwa waktu yang dimiliki remaja obes untuk melakukan aktivitas fisik yang sedang atau berat lebih pendek dibandingkan dengan remaja non-obes di kota Yogyakarta dan Kabupaten Bantul.

#### **Pandangan tentang Obesitas**

Semua subjek penelitian mengaku dan menyadari bahwa kebiasaan makan dan aktifitas seperti yang mereka jalani berkaitan dengan ukuran tubuhnya.

Mereka juga mengaku tahu bahwa ukuran tubuh yang besar (obesitas) berkaitan dengan kesehatan, seperti juga diungkapkan salah satu subjek penelitian berikut:

*SP2: "Saya juga tahu bu, misalnya saya gini, risiko penyakitnya juga akan banyak, bisa sakit jantunglah, nafasnya sesak, ya kalo saya olahraga juga kaki saya betisnya suka kram"*

Subyek penelitian SP1 dan SP4 merasa bahwa mereka merasa biasa saja terhadap ukuran tubuhnya. Perasaan subyek penelitian lainnya terungkap dalam pernyataan berikut:

*TA SP2: Teman-teman suka ngomong "ih badan lho gemuk amat sih" paling TA bilang, ih diam dong, jaga mulutnya jangan bawa-bawa body, jaga perasaan gitu, tapi SP2 itu fun-fun aja, biasa-biasa aja, happy aja.*

*Ibu SP2: Maunya dia sebelum kuliah kurusan, kalo anak SMA kan pakeannya standar, kalo kuliah tidak begitu lagi. Tapi dia mah biasa aja.*

*SP3: Ya saya kan sudah kayak gini bu, ya terima aja. Kalo misalnya ngecilin badan juga susah, banyak godaan. Kalo menolak juga susah. Ya sudah terima aja.*

Hanya seorang dari subyek penelitian yaitu siswi SP2 yang berusaha menurunkan berat badan yaitu dengan mengikuti totok perut, seperti diungkapkan pada kalimat berikut:

*Ibu SP2: "Kita pernah bawa SP2, ditotok perutnya, tapi kasihan juga dia, makannya daging melulu, pantangannya tidak boleh makan nasi. Hanya sekali seminggu boleh makan nasi, jam 10 malam gitu, istilahnya dikunci gitu, lama-lama kayak kuntilanak aja kalo hanya makan daging tidak makan nasi. Akhirnya, dia langgar."*

*SP2: Mama suruh ikut totok perut, di daerah taman kencana itu, ada yang sudah terkenal untuk nyembuhin penyakit dan untuk ngurusin badan. Tapi pantangannya tidak boleh makan nasi, dia nyuruh makan daging, katanya kalau mau kurus itu, hancurin lemak harus lemak, jadi makan setiap hari makan daging*

*sapi, daging kambing, daging ayam. Ada jadwalnya boleh buka, rabu depan setelah totok pada hari rabu ini, baru boleh makan nasi boleh jam 10 malam doang, jadi kan jenuh, saya ngelanggar, sudah 3 x pertemuan, tapi walaupun sudah selesai 3 x pertemuan tidak boleh dilanggar, dikunci istilahnya. Kalau nggak ada mama, saya suka nyuri-nyuri gitu, nggak betah kalo orang Indonesia kalo belum makan nasi kan belum makan, ya udah akhirnya berantakan.*

## BAHASAN

Hasil penelitian terhadap remaja di Asia menunjukkan adanya sejumlah faktor risiko yang ditemukan mempengaruhi kelebihan berat badan, yaitu konsumsi *junk food* seperti keripik, biskuit, cokelat dan *pie* di sekolah atau di rumah; konsumsi yang tinggi terhadap minuman manis, gorengan dan makanan cepat saji; serta memiliki akses terhadap pangan yang lebih banyak dan lebih beragam.<sup>1</sup> Sejumlah faktor risiko tersebut terungkap juga dalam penelitian ini.

Semua subyek penelitian berangkat ke sekolah tanpa membutuhkan aktivitas fisik yang berarti dan tidak melakukan olahraga secara rutin. Penelitian kualitatif oleh Foroughian<sup>1</sup> mengungkapkan bahwa olahraga dan aktivitas yang kurang, serta waktu untuk menonton televisi atau bermain komputer atau game elektronik selama berjam-jam termasuk faktor yang berperan terhadap status berat badan remaja yang obes. Sebaliknya berjalan kaki ke sekolah, dan melakukan olahraga di sekolah secara rutin termasuk faktor protektif yang berperan untuk mempertahankan berat badan yang sehat. Hadi<sup>11</sup> juga menguraikan bahwa waktu yang dimiliki remaja obes untuk melakukan aktivitas fisik yang sedang atau berat lebih pendek dibandingkan dengan remaja non-obes di kota Yogyakarta dan Kabupaten Bantul.

Semua subyek penelitian mengaku tahu adanya kaitan negatif antara obesitas dengan kesehatan, namun demikian mereka merasa sudah biasa dengan tubuh yang gemuk. Perasaan biasa saja terhadap ukuran tubuh yang obes juga diungkapkan pada penelitian kualitatif oleh Amiri et.al<sup>10</sup> di Iran yang menyatakan bahwa faktor pribadi yaitu persepsi positif di mana obesitas merupakan sesuatu



yang normal atau bahkan sesuatu yang positif merupakan penghalang (*barrier*) pada gaya hidup sehat remaja yang obes.

Perasaan biasa saja terhadap ukuran tubuh yang obes juga diungkapkan pada penelitian kualitatif oleh Amiri et.al (2010) yang menyatakan bahwa faktor pribadi yaitu persepsi positif di mana obesitas merupakan sesuatu yang normal atau bahkan sesuatu yang positif merupakan penghalang (*barrier*) pada gaya hidup sehat remaja yang obes di Iran.

## KESIMPULAN

Secara umum, kebiasaan makan dan aktivitas fisik yang dilakukan oleh subyek penelitian masih kurang baik. Meskipun asupan dari makanan pokok (nasi) tidak banyak, tetapi subyek makan berlebih untuk makanan yang sangat disukai, terutama jajanan/snack. Semua subyek penelitian mengaku bahwa terdapat kaitan antara kebiasaan makan dan aktivitas fisik dengan ukuran tubuh mereka sekarang. Meskipun subyek mengaku tahu adanya kaitan negatif antara ukuran tubuh yang besar (obesitas) dengan kesehatan, namun demikian mereka merasa sudah terbiasa dengan tubuh yang gemuk.

## SARAN

Perlu dilakukan pendampingan dan dukungan untuk menurunkan berat badan subyek penelitian dengan kebiasaan makan yang seimbang dan meningkatkan aktivitas fisik. Peningkatan pengetahuan gizi terkait obesitas dari para ibu subyek penelitian masih perlu ditingkatkan misalnya melalui penyuluhan atau konseling gizi.

## RUJUKAN

1. Foroughian S. A quantitative and qualitative study of lifestyle and obesity in Asian Adolescents in New Zealand. *PhD thesis*. Auckland: The University of Auckland, 2010.
2. Fitch K, Pyenson B, Abbs S, Liang M. Obesity: a big problem getting bigger. *Research Report*. Milliman, 2004.
3. Hesketh K, Waters E, Green J, Salmon L, Williams J. Healthy eating, activity and obesity prevention: a qualitative study of parent and child perceptions in Australia. *Health Promotion International* 2005; 20(1): 19-26.
4. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan. *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2007: Laporan Nasional*. Jakarta: Badan Litbangkes Depkes, 2008.
5. Gropper SS, Smith JL, Groff JL. *Advanced Nutrition and Human Metabolism*. Fifth edition. Belmont: Wadsworth, 2009.
6. Galuska, DA and Khan, L K. 2009. Obesity: A public health perspective. In: *Present Knowledge in Nutrition*. 8th Edition.
7. Lieberman A, Robbins J, Terras A. Why some adolescents lose weight and others do not: a qualitative study. *J Natl Med Assoc*. 2009; 101(5):439-47.
8. Lindelof A and Nielsen, CV. 2010. Empirical Studies. Obesity treatment more than food and exercise: a qualitative study exploring obese adolescents' and their parents' views on the former's obesity. *Int J Qualitative Stud Health Well-being* 2010; 5: 5073.
9. Wills, W et.al. 2006. Young teenagers' perceptions of their own and others' bodies: A qualitative study of obese, overweight and 'normal' weight young people in Scotland. *Soc Sci Med*. 2006 Jan; 62(2):396-406. Epub 2005 Jul 21.
10. Amiri P, et.al. 2010. Barriers to a healthy lifestyle among obese adolescents: a qualitative study from Iran. *Int J Public Health*. DOI 10.1007/s00038-010-0119-6. Published online: 09 February 2010
11. Hadi, H. 2005. Beban ganda masalah gizi dan implikasinya terhadap Kebijakan Pembangunan Kesehatan Nasional. Pidato Pengukuhan Jabatan Guru Besar pada Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada pada tanggal 5 Februari 2005 di Yogyakarta.