

GAMBARAN AKTIVITAS FISIK, POLA KONSUMSI, DAN UANG SAKU PADA REMAJA OBESITAS DI SMAN 6 BANDUNG

Nurul Anissa¹, Santi Sofiyanti², Djudju Sriwenda³

^{1,2,3}Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung

Email: nurulanissa436@gmail.com¹, santisofiyanti@staff.poltekkesbandung.ac.id²

ABSTRAK

Pendahuluan. Lebih dari 340 juta anak-anak dan remaja, usia 5 hingga 19 tahun, mengalami kelebihan berat badan atau obesitas. Kebiasaan remaja membeli makanan akan dipengaruhi oleh menurunnya tingkat aktivitas fisik, konsumsi makanan, dan uang jajan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan kebiasaan pola makan dan tingkat aktivitas fisik remaja obesitas di SMAN 6 Bandung. Metode. Penelitian ini menggunakan prosedur pengambilan sampel lengkap untuk memilih 51 anak obesitas dari sampel 230 siswa kelas X, XI, dan XII di SMA Negeri 6 Bandung untuk analisis deskriptif kuantitatif. International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), Food Frekuensi Questionnaire (FFQ), timbangan loncatan, microtoise, dan jumlah nominal uang saku yang dimiliki siswa setiap harinya menjadi sumber data utama yang digunakan dalam penelitian ini. Langkah-langkah antropometri juga disertakan. Analisis data dilakukan dengan Excel 2013 pada Windows 10. Hasil. Berdasarkan penelitian ini, sebanyak 27 siswa (53%) mempunyai uang jajan yang tinggi, 36 siswa (71%) memiliki pola konsumsi karbohidrat yang tinggi, dan 24 siswa (47%) memiliki tingkat aktivitas fisik yang buruk. Kesimpulan. Siswa yang mengalami obesitas banyak melakukan latihan fisik tingkat rendah, pola makan banyak lemak dan karbohidrat, sedikit asupan buah dan sayur, serta banyak uang jajan.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Obesitas, Pola Konsumsi, Siswa, Uang Siswa

ABSTRACT

Introduction. Over 340 million kids and teenagers, ages 5 to 19, are overweight or obese. Teenagers' buying habits for food will be impacted by a decline in their level of physical activity, food consumption, and pocket money. The purpose of this study is to describe the dietary habits and physical activity levels of obese teenagers at SMAN 6 Bandung. Methods. This study used complete sampling procedures to choose 51 obese kids from a sample of 230 students in grades X, XI, and XII at SMA Negeri 6 Bandung for a quantitative descriptive analysis. The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), Food Frequency Questionnaire (FFQ), stepping scales, microtoises, and the nominal

amount of pocket money that students have each day are the key sources of data used in this study. Anthropometric measures are also included. Data analysis dilakukan dengan Excel 2013 on Windows 10. Result. According to this study, 27 students (53%) have high pocket money, 36 students (71%) have high patterns of carbohydrate consumption, and 24 students (47%) have poor levels of physical activity. Conclusion. Obese students engage in a lot of low physical exercise, a diet heavy in fat and carbohydrates, little intake of fruits and vegetables, and a lot of pocket money.

Keywords: *Physical Activity, Obesity, Consumption Patterns, Students, Pocket Money*

PENDAHULUAN

Setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran energi atau pembakaran kalori dianggap sebagai latihan fisik. Lebih dari 25% orang di seluruh dunia tidak melakukan aktivitas fisik yang cukup, menurut data WHO. Tingkat ketidakaktifan di negara-negara berpendapatan tinggi adalah dua kali lipat dibandingkan dengan negara-negara berpendapatan rendah. Di negara-negara berpendapatan tinggi, aktivitas yang tidak mencukupi meningkat sebesar 5% antara tahun 2001 dan 2016. Diperkirakan 3,2 juta orang meninggal setiap tahun akibat kurangnya latihan fisik, yang mempengaruhi sekitar 31% populasi dunia yang berusia di atas 15,3 tahun. Perkembangan teknologi telah membuat hidup menjadi lebih nyaman dalam banyak hal, namun hal ini juga berkontribusi pada meningkatnya gaya hidup sedentary, yang melibatkan lebih sedikit aktivitas fisik dan lebih banyak waktu yang dihabiskan untuk duduk atau berbaring. Seseorang yang menjalani gaya hidup sedentary adalah seseorang yang jarang bergerak atau sedikit melakukan aktivitas fisik.

Kualitas hidup remaja mungkin terhambat oleh meningkatnya gaya hidup yang kurang gerak karena meningkatkan risiko sindrom metabolik. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa gaya hidup yang tidak banyak bergerak meningkatkan risiko penyakit. Remaja yang mengalami obesitas dan kelebihan gizi biasanya melakukan olahraga yang tidak terlalu berat. Remaja yang banyak mengonsumsi junk food cenderung mengonsumsinya secara berlebihan atau tidak sehat. Indonesia masih mengonsumsi sedikit buah dan sayuran. Berdasarkan jajak pendapat, 83,64% remaja Indonesia rata-rata kurang mengonsumsi buah dan sayur. Uang saku remaja merupakan faktor lain yang mungkin berkontribusi terhadap tingginya konsumsi jajanan tidak sehat; semakin banyak kantong uang yang mereka miliki, semakin besar kemungkinan mereka membeli makanan. Remaja mungkin menggunakan uang jajannya untuk hiburan, biaya asrama, dan belanja makanan. Menurut penelitian Zia et al., 88,6% responden yang melaporkan menerima uang jajan di atas atau sama dengan normalnya, memiliki status gizi yang lebih tinggi.

Akibat peningkatan kadar insulin dan leptin, obesitas pada wanita muda akan mengganggu kemampuan mereka untuk hamil jika pengobatan ditunda. Peningkatan kadar leptin berdampak pada proses steroidogenesis ovarium. Hormon perangsang folikel (FSH)

dan faktor pertumbuhan mirip insulin-1 (IGF-I) dihambat oleh leptin di folikel, yang mencegah folikel mensintesis progesteron tetapi tidak mensintesis estrogen. Akibatnya, hal ini dapat mempengaruhi infertilitas orang dewasa. Kelebihan berat badan adalah kondisi berbahaya yang dapat menyebabkan masalah psikologis dan sosial. Jika kelebihan berat badan seseorang melebihi dua puluh persen dari berat badan normalnya, maka ia dianggap mengalami obesitas. Pada tahun 2019, 20,5% remaja mengalami obesitas, menurut Data Estimasi Sasaran Program Kesehatan dari Kementerian Kesehatan RI. Di Jawa Barat, proporsi orang dewasa berusia di atas 15 tahun yang menderita obesitas meningkat sebesar 6,9% pada tahun 2018 dibandingkan tahun 2013. Provinsi Jawa Barat teridentifikasi sebagai salah satu provinsi dengan prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas di atas rata-rata nasional dalam hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018. Di Provinsi Jawa Barat, persentase remaja yang melakukan aktivitas fisik terus meningkat. Pada tahun 2013, jumlah ini sekitar 26%; pada tahun 2018, jumlahnya meningkat menjadi 37%. Wilayah operasional Puskesmas Pasirkaliki, Kecamatan Cicendo, memiliki angka obesitas pada remaja tertinggi, berdasarkan penelitian sebelumnya yang menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan obesitas pada remaja, berdasarkan temuan studi pendahuluan. Dengan jumlah siswa sebanyak 48 orang, SMAN 6 Bandung merupakan salah satu SMA di Kecamatan Cicendo dengan persentase siswa obesitas tertinggi. Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui Gambaran Aktivitas Fisik, Pola konsumsi dan uang saku pada remaja dengan Obesitas di SMA 6 Bandung.

METODE PENELITIAN

Penelitian yang melibatkan 51 siswa obesitas kelas X, XI, dan XII SMA Negeri 6 Bandung ini bersifat deskriptif kuantitatif. Remaja penderita obesitas yang terdaftar sebagai siswa SMAN 6 Bandung yang berusia antara 15 dan 19 tahun memenuhi persyaratan inklusi untuk penelitian ini. Menolak untuk berpartisipasi dalam penelitian dan ketidakhadiran responden yang mengalami obesitas saat pengumpulan data dilakukan merupakan kriteria eksklusi penelitian. Total Sampling atau strategi pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi digunakan dalam penelitian ini. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) dan Food Frequency Questionnaire (FFQ), serta pengukuran antropometri dengan menggunakan timbangan kaki dan microtoise serta jumlah nominal harian uang jajan yang diterima siswa. Excel digunakan untuk menganalisis data dan memberikan gambaran pola serta aktivitas fisik dan konsumsi pada remaja kelebihan berat badan yang akan ditampilkan dalam bentuk grafik dan gambar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Masalah kesehatan pada anak usia sekolah di berbagai negara seperti malnutrisi, stunting, underweight dan obesitas, merupakan faktor predisposisi terjadinya penyakit yang mengancam jiwa dan kanker di masa dewasa. Dari WHO (2016) terdapat 50 juta anak perempuan dan 72 juta anak laki-laki yang mengalami obesitas, sedangkan jumlah anak perempuan dan laki-laki yang kurus adalah 75 juta dan 117 juta di dunia.⁴⁰

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian

No.	Karakteristik Responden	Jumlah (n)	Persentase (%)
1.	Usia		
	15	5	10%
	16	16	31%
	17	18	35%
	18	12	24%
	TOTAL	51	100%
2.	Jenis Kelamin		
	Laki – Laki	21	41%
	Perempuan	30	59%
	TOTAL	51	100%
3.	Kelas		
	10	13	26%
	11	29	57%
	12	9	17%
	TOTAL	51	100%

Berdasarkan tabel 1, karakteristik usia rata-rata berada di usia 17 tahun sebanyak 18 responden (35%), lalu pada jenis kelamin di dominasi oleh perempuan dengan 30 responden (59%), sedangkan pada kelas dengan siswa terbanyak berada di kelas 11 sebanyak 29 responden dengan (57%).

Hasil penelitian ini menunjukkan distribusi IMT Siswa SMA Negeri 6 Bandung sebagian besar tidak mengalami obesitas dengan jumlah 179 (77,8%) namun sebanyak 51 responden (22,2%) mengalami obesitas. Obesitas adalah salah masalah kesehatan pada anak-anak di dunia. Kejadian obesitas pada anak juga meningkat drastis dari waktu ke waktu; antara tahun 1971 dan 2000, jumlahnya meningkat lebih dari 100% dengan tingkat obesitas pada tahun 2000 sebesar 10,4%. Obesitas juga dikaitkan dengan masalah kesehatan mental di masa depan. Masalah fisik lainnya dapat mencakup risiko hipertensi yang lebih tinggi, kolesterol tinggi, dan kemungkinan peningkatan obesitas di masa dewasa. Selain itu, anak perempuan yang obesitas/kelebihan berat badan dapat tumbuh menjadi obesitas sebagai perempuan, dan mereka cenderung mengalami kenaikan berat badan yang tidak sehat selama kehamilan dibandingkan dengan perempuan dengan berat badan rata-rata. Secara keseluruhan, obesitas adalah proses siklus yang berdampak negatif pada kesehatan dewasa anak-anak.

Tabel 2. Distribusi gambaran siswa obesitas di SMA Negeri 6 Bandung

IMT/U	Jumlah (n)	Persentase (%)
Obesitas	51	22,2%
Tidak Obesitas	179	77,8%
TOTAL	230	100%

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan bahwa siswa SMA Negeri 6 Bandung mayoritas tidak mengalami obesitas dengan jumlah 179 (77,8%) dan sebanyak 51 responden (22,2%) mengalami obesitas sesuai nilai IMT/U.

Menurut kerangka sosial-ekologis, kehidupan anak-anak usia sekolah dipengaruhi oleh berbagai sistem termasuk faktor individu, keluarga, komunitas / sekolah, dan pemerintah. Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar siswa berada di usia 16 tahun sebanyak 108 responden (47%), 139 responden (60%) berjenis kelamin perempuan dan sebagian besar siswa berada di kelas 11 IPA sebanyak 107 responden dengan (47%). Lalu di dapat sampel siswa obesitas di SMAN 6 Bandung paling banyak berada di usia 16-17 tahun, 16 tahun sebanyak 16 remaja (31%), lalu umur 17 tahun sebanyak 18 remaja (35%). Prevalensi tingkat obesitas di kalangan remaja paling banyak antara usia 12 dan 19 tahun dan anak usia sekolah antara enam dan 11 tahun masing-masing adalah 20,6% dan 18,4%, yang lebih tinggi daripada anak prasekolah antara dua dan lima tahun (13,9 %). Sebagian besar anak laki-laki usia sekolah (20,4%) memiliki tingkat obesitas lebih tinggi daripada anak perempuan (16,3%). Penelitian juga menunjukkan remaja laki-laki (12-17 tahun) dua kali lebih mungkin mengalami obesitas/kelebihan berat badan dibandingkan remaja perempuan oleh karena remaja laki-laki lebih cenderung melebihi asupan energi, dianggap memiliki berat badan kurang, meremehkan berat badan mereka, dan lebih puas dengan tingkat aktivitas fisik mereka daripada perempuan. Selain itu, anak perempuan lebih mungkin mempraktikkan manajemen penurunan berat badan melalui diet dan lebih sering dianggap kelebihan berat badan daripada anak laki-laki. Akan tetapi penelitian lain menunjukkan obesitas pada anak perempuan memiliki hubungan yang lebih signifikan dengan faktor risiko sosial kumulatif (menggabungkan kekerasan pasangan orang tua, kerawanan pangan, kerawanan perumahan, gejala depresi ibu, penggunaan zat ibu, dan penahanan ayah, akademik atau masalah sekolah), dan anak perempuan ini menunjukkan tingkat obesitas yang lebih tinggi daripada anak perempuan yang tidak memiliki faktor risiko sosial. Selain itu, mereka menemukan bahwa anak perempuan yang memiliki lebih banyak masalah eksternal (misalnya perilaku agresif dan destruktif) lebih cenderung mengalami obesitas.

Sebaliknya, perempuan (59%) ditemukan lebih banyak kelebihan berat badan dan obesitas dibandingkan laki-laki (41%), menurut penelitian Iffat dkk. pada tahun 2018. Rata-

rata BMI orang gemuk adalah 29,57. Dibandingkan laki-laki, mayoritas perempuan tidak melakukan aktivitas fisik apa pun. Sebuah hubungan Pearson positif yang signifikan (koefisien korelasi = 0,64 dengan nilai $P < 0,000$) ditemukan antara jumlah waktu yang dihabiskan menggunakan e-teknologi dan BMI individu.

Tabel 3. Distribusi Gambaran Aktivitas Fisik Siswa Obesitas
 SMA Negeri 6 Bandung

Aktivitas Fisik	Jumlah (n)	Persentase (%)
Rendah	24	47%
Sedang	11	22%
Tinggi	16	31%
TOTAL	51	100%

Pada tabel 4.3, siswa dengan kejadian obesitas di SMA Negeri 6 Bandung mayoritas memiliki aktivitas fisik rendah sejumlah 24 responden (47%), siswa obesitas dengan aktivitas fisik tinggi 16 responden (31%) dan sisanya dengan aktivitas fisik sedang sebanyak 11 responden (22%).

Obesitas/kelebihan berat badan terjadi ketika ketidakseimbangan energi termasuk mengkonsumsi terlalu banyak kalori tetapi membakar sedikit kalori/energi. Obesitas merupakan masalah kompleks yang disebabkan oleh perilaku, psikologi, lingkungan, dan faktor genetik. Rendahnya tingkat latihan fisik belum tentu berhubungan dengan obesitas. Tidak terdapat perbedaan jumlah energi yang digunakan saat melakukan latihan fisik antara partisipan yang mengalami obesitas dengan yang memiliki berat badan normal. Orang yang mengalami obesitas biasanya melakukan lebih sedikit aktivitas fisik dibandingkan orang dengan berat badan normal. Ketika jumlah energi yang diperoleh dari makanan melebihi jumlah energi yang dihasilkan, maka dapat terjadi obesitas. Konsumsi makanan yang berlebihan dikombinasikan dengan produksi energi yang rendah menyebabkan penambahan berat badan. Keberadaan hormon yang dapat meningkatkan penyerapan makanan oleh tubuh merupakan faktor penting yang perlu diperhatikan saat menganalisis hubungan antara latihan fisik dan obesitas. Oleh karena itu, aktivitas fisik diperlukan untuk meningkatkan pengeluaran energi, membantu menjaga keseimbangan energi, dan menurunkan berat badan. Terdapat beberapa manfaat aktivitas fisik dalam mencegah obesitas. Pertama, mengurangi lemak tubuh total dan memperlambat perkembangan obesitas perut. Kedua, aktivitas penguatan otot, khususnya meningkatkan energi yang membakar lemak tubuh dan memudahkan pengendalian berat badan. Ketiga, mengurangi depresi dan kecemasan serta memotivasi individu untuk berolahraga secara konsisten.

Tabel 4. Distribusi Pola Konsumsi Makanan Siswa Obesitas SMA Negeri 6 Bandung

Pola Konsumsi	Jumlah (n)	Persentase (%)
Kurang	11	22%
Cukup	4	8%
Tinggi	36	71%
TOTAL	51	100%

Pada tabel 4, siswa dengan kejadian obesitas di SMA Negeri 6 Bandung mayoritas memiliki pola konsumsi tinggi karbohidrat dan lemak sejumlah 36 responden (71%), pola konsumsi cukup sebanyak 4 responden (8%). dan sisanya siswa obesitas dengan pola konsumsi kurang 11 responden (22%)

Hasil ini mencerminkan bahwa pola konsumsi makanan siswa obesitas terdiri dari frekuensi tinggi konsumsi beberapa jenis makanan. Temuan penelitian Lopez-Gil et al. pada tahun 2023 menunjukkan bahwa mereka yang memiliki pola konsumsi makanan yang buruk memiliki peluang lebih tinggi untuk mengalami kelebihan berat badan (odds ratio = 1,51; interval kepercayaan [CI] 95%, 1,02–2,25) dan obesitas (rasio odds = 1,59; interval kepercayaan [CI] 95%, 1,01–2,51) dibandingkan dengan pola konsumsi makanan paling sehat. Penelitian Hadi et al. (2019) juga menunjukkan 28 (47.5%) anak obesitas memiliki pola konsumsi makanan yang berlebih dan 15 anak (17.2%) lainnya memiliki pola makan yang cukup.

Sebagian besar negara di dunia mengalami peningkatan tingkat westernisasi, urbanisasi, dan otomatisasi, yang terkait dengan peralihan pola makan ke arah pola makan tinggi lemak, tinggi energi, dan gaya hidup sedentary. Peningkatan pesat obesitas pada masa kanak-kanak dan orang dewasa saat ini juga terkait dengan transisi ini. Obesitas saat ini meningkat dengan cepat, bahkan di banyak negara berpendapatan rendah. Pada populasi ini, malnutrisi kronis sering kali terjadi bersamaan dengan obesitas. Mengonsumsi makanan tinggi kalori namun rendah mikronutrien merupakan akibat dari perubahan nutrisi di negara-negara berkembang, dan hal ini dapat menjadi faktor utama dalam tumbuh kembang anak serta menjadi faktor penyebab kelebihan berat badan dan obesitas. Secara global, obesitas dan kelebihan berat badan telah menjadi epidemi. Baik di negara industri maupun negara berkembang, peningkatan kejadian obesitas terutama disebabkan oleh pola makan yang tidak seimbang dan gaya hidup yang kurang gerak. Kurangnya aktivitas fisik dan gaya hidup yang tidak banyak bergerak telah dikaitkan dengan obesitas dan berat badan yang lebih tinggi.

Penting untuk memiliki pola konsumsi yang seimbang dan membuat pilihan makanan yang sehat. Selain memenuhi kebutuhan makanan, juga berfungsi untuk mencegah interaksi nutrisi saat masuk ke dalam tubuh. Dampak positif dan negatif dapat terjadi akibat interaksi antara zat gizi dan non zat gizi. Status gizi yang baik dapat dicapai dengan memilih makanan

yang tepat dan mengikuti pola konsumsi seimbang yang sesuai dengan kebutuhan. Mengonsumsi makanan secara berlebihan akan mengakibatkan obesitas dan gangguan terkait gizi berlebih lainnya. Sebaliknya, jika seseorang tidak cukup makan, ia akan menjadi kurus dan lebih mudah terserang penyakit. Karena kedua kelainan ini sama parahnya, maka disebut malnutrisi. Karena dapat terjadi interaksi antara zat gizi dengan zat lain atau zat non zat gizi, selain zat gizi dalam makanan yang biasanya tidak dapat dicerna oleh jalur metabolisme normal tubuh sehingga menyebabkan penimbunan lemak sehingga siswa dengan pola konsumsi yang lebih tinggi diketahui mengalami obesitas.

Pola makan orang Barat yang mencakup makanan cepat saji, daging, gorengan dan makanan olahan, serta minuman manis, dikaitkan dengan risiko obesitas yang lebih tinggi, namun pola makan banyak buah dan sayuran dikaitkan dengan risiko yang lebih rendah. Pola makan yang sebagian besar didasarkan pada tumbuhan semakin disarankan sebagai cara untuk mencegah penyakit kronis. Tubuh menerima vitamin dan mineral penting dari makanan nabati seperti buah-buahan, sayuran, biji-bijian, kacang-kacangan, dan biji-bijian. Selain itu, serat makanan dan fitokimia antioksidan ditemukan dalam makanan ini. Pola makan nabati yang kaya buah-buahan, sayur-sayuran, biji-bijian, polong-polongan, kacang-kacangan, dan biji-bijian serta minyak sayur, kopi, dan teh dikaitkan dengan rendahnya risiko penyakit jantung koroner; di sisi lain, pola makan nabati yang tidak sehat dan kaya akan jus buah, biji-bijian olahan, kentang goreng, dan makanan penutup dikaitkan dengan risiko penyakit yang lebih tinggi.

Tabel 5. Distribusi Uang Saku Siswa Obesitas SMA Negeri 6 Bandung

Uang Saku	Jumlah (n)	Persentase (%)
Rendah	5	10%
Sedang	19	37%
Tinggi	27	53%
TOTAL	51	100%

Pada tabel 5, siswa dengan kejadian obesitas di SMA Negeri 6 Bandung mayoritas memiliki uang saku tinggi sejumlah 27 responden (53%), siswa obesitas dengan uang saku sedang 19 responden (37%) dan sisanya dengan uang saku rendah 5 responden (10%).

Tabel 4.6 Distribusi Pola Konsumsi Sayur dan Buah pada remaja Obesitas di SMAN 6 Bandung.

Konsumsi		
Buah dan Sayur	Jumlah (n)	Persentase (%)
Rendah	45	88%
Cukup	3	6%
Tinggi	3	6%
TOTAL	51	100

Pada table 6, siswa obesitas dengan konsumsi buah dan sayur tinggi sejumlah 3 responden (6%), siswa obesitas dengan konsumsi sayur dan buah cukup 3 responden (6%), dan sisana dengan konsumsi buah dan sayur rendah 45 responden (45%).

Penggunaan uang saku, atau pendapatan yang dapat dibelanjakan, tidak sepenuhnya diatur oleh orang tua dan dapat digunakan untuk pengeluaran yang merugikan seperti makanan, minuman, dan rokok yang tidak sehat. Akibatnya, uang saku merupakan elemen eksternal yang tidak bergantung pada tingkat sosial ekonomi. Remaja dengan uang jajan lebih banyak lebih mandiri dan kurang dikendalikan oleh orang tuanya, artinya anak dapat membelanjakan uangnya dengan tidak terkendali. Ketika konsumsi makanan di sekitar sekolah tidak dibatasi, peningkatan uang saku akan mendorong perilaku konsumsi makanan yang tidak sehat (misalnya, junk food, minuman manis) dan menyebabkan obesitas.^{22,23,24} Anak-anak yang mendapat uang jajan lebih banyak bisa memilih makanan yang ingin dimakannya dan mempunyai keinginan pembelian lebih besar. Remaja lebih cenderung memilih makanan tidak sehat seperti jajanan dalam porsi berlebihan karena cenderung menginginkan kepuasan dan konsumsi yang instan. Mereka juga mungkin terpengaruh oleh informasi palsu di lingkungan sosialnya, melalui iklan di media, dan di toko-toko dekat sekolah sehingga konsumsi energi yang lebih besar dan meningkat. Lebih banyak uang saku meningkatkan beberapa jenis perilaku makan sehat anak, termasuk makanan biji-bijian, sayuran berdaun hijau, daging putih, serta susu dan produk susu. Uang saku yang lebih besar mencerminkan keinginan pembelian dan memilih makanan yang mereka sukai. Temuan ini menunjukkan bahwa penting untuk mendidik anak-anak tentang gizi pengetahuan dan perilaku makan yang sehat, dan membantu mereka memilih makanan yang sehat untuk dimakan.

Uang saku anak-anak meningkat karena beberapa tren sosial. Pertama, sejalan dengan pesatnya pertumbuhan ekonomi, pendapatan per kapita keluarga meningkat > 90 kali lipat dalam tiga dekade terakhir, yang memicu peningkatan uang saku anak. Kedua, peran pengasuhan orang tua dikompromikan dengan meningkatnya konflik pekerjaan-keluarga sering membuat kompensasi uang untuk anak-anak menjadi mekanisme penanggulangan yang masuk akal/populer bagi orang tua. Terakhir, karena banyak keluarga yang hanya memiliki

satu anak, orang tua cenderung melimpahkan kasih sayang mereka melalui pemberian uang. Memberi uang saku kepada anak-anak (terutama yang masih kecil) pada saat liburan dan acara-acara khusus (misalnya, ketika anak-anak berulang tahun dan ketika beberapa anggota keluarga menikah) adalah praktik yang populer di dunia. Karena meningkatnya konflik pekerjaan-keluarga, beberapa orang tua memberikan dukungan keuangan kepada anak-anak mereka; misalnya, beberapa orang tua harus pindah untuk bekerja atau tinggal, sehingga memaksa anak-anak mereka untuk tinggal bersama orang tua mereka di rumah. Uang saku memberi anak-anak tingkat otonomi tertentu dalam pembelian dan konsumsi, beberapa di antaranya menimbulkan risiko kesehatan, seperti merokok dan penyalahgunaan zat.

Meskipun penelitian ini dilakukan sesuai dengan protokol yang ditetapkan, hal ini bukannya tanpa keterbatasan. Pertama, karena penelitian ini menggunakan data primer yang dikumpulkan melalui kuesioner sebagai alat pengumpulan data, maka validitas dan reliabilitas alat penelitian mempunyai dampak yang signifikan terhadap temuan penelitian. Kedua, variabel perancu yang dapat mempengaruhi hasil penelitian tidak dikesampingkan dalam penelitian ini. Variabel tersebut antara lain genetika, psikologi, pendidikan orang tua, dan lain-lain. Selain itu, lebih banyak faktor yang perlu dimasukkan dalam penelitian ini untuk memahami sepenuhnya karakteristik setiap siswa yang berpartisipasi sebagai responden.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa remaja obesitas di SMA Negeri 6 Bandung sebagian besar berusia 17 tahun, memiliki aktivitas fisik rendah, dengan pola konsumsi tinggi karbohidrat dan lemak serta kurang konsumsi sayur dan buah, lalu siswa yang memiliki pola konsumsi buah dan sayur yang rendah juga tergolong memiliki uang saku tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Kemkes RI. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementrian Kesehatan RI. 2018;53(9):1689–99.
- WHO. World Health Organization (WHO). 2020. Physical activity. 2020.
- Park JH, Moon JH, Kim HJ, Kong MH, Oh YH. Sedentary Lifestyle: Overview of Updated Evidence of Potential Health Risks. *Korean Journal of Family Medicine*. 2020;41(6):365–73.
- Studi P, Dan K, Dokter P, Kedokteran F, Ilmu DAN, Negeri UI, et al. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Prestasi. 2020;(01):227–34.
- Andriani FW, Indrawati V. Gaya Hidup Sedentari , Screen Time , Dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja Sman 1 Bojonegoro. *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*. 2021;1(1):14–22.
- Azka FI, Miko Wahyono TY. Hubungan Pola Konsumsi Makanan Berisiko dengan Obesitas Sentral Pada Wanita Usia 25-65 Tahun di Bogor Tahun 2011-2012. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*. 2019;2(1):11–8.

- Rosyidah Z, Andrias DR. Jumlah Uang Saku Dan Kebiasaan Melewatkan Sarapan Berhubungan Dengan Status Gizi Lebih Anak Sekolah Dasar. *Media Gizi Indonesia*. 2015;10(1):1–6.
- Min J, Chang JS, Choi JY, Kong ID. Association Between Skeletal Muscle Mass, Physical Activity, and Metabolic Syndrome: the Korean National Health and Nutrition Examination Survey 2008-2011. *Metabolic Syndrome and Related Disorders*. 2022;20(3):156–65.
- Telisa I, Hartati Y, Haripamilu AD. Faktor Risiko Terjadinya Obesitas Pada Remaja SMA. *Faletehan Health Journal*. 2020;7(03):124–31.
- Utami PR. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Obesitas Pada Siswa Kelas Xi Sekolah Menengah Atas Negeri 6 Bandung. *Skripsi. Liquid Crystals*. 2020;21(1):1–17.
- Noh K, Min JJ. Understanding School-Aged Childhood Obesity of Body Mass Index: Application of the Social-Ecological Framework. *Children*. 2020 Sep 13;7(9):134.
- Akil M, Top E. Obesity Awareness and Nutrition Behavior of Children Students in Uşak Province, Republic of Turkey. *kgizipangan*. 2019 Mar 19;14(1):1–8.
- Dwi Jayanti Y, Elsa Novananda N. Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas Xi Akuntansi 2 (Di Smk PGRI 2 Kota Kediri). *Jurnal Kebidanan*. 2019;6(2):100–8.
- Elmanssury. Prevalence of Overweight and Obesity among Intermediate Schools Students in Buraydah, KSA. *J Obes Weight-Loss Medic [Internet]*. 2020 Apr 6 [cited 2023 Apr 26];6(1). Available from: <https://www.clinmedjournals.org/articles/jowm/journal-of-obesity-and-weight-loss-medication-jowm-6-035.php?jid=jowm>
- Effendy S, Gunawan MF, Argoputra DLA, Abraham Y, Anggraeni PD, Fenty F. The Relationship Between Physical Activity And Obesity Based On Body Fat Percentage In Banjaroyo Village, Kalibawang, Kulon Progo, D.I. Yogyakarta. *JPharmSciCommunity*. 2018 May 31;15(1):29–36.
- López-Gil JF, Smith L, Abellán-Huerta J, Abellán-Alemán J, Panisello Royo JM, Gutiérrez-Espinoza H, et al. Food consumption patterns related to excess weight and obesity in Spanish preschoolers. *Pediatric Research [Internet]*. 2023 Jan 4; Available from: <https://doi.org/10.1038/s41390-022-02442-9>
- Hadi AJ, Manggabarani S, Yetti R E, Tombeg Z, Ishak S, Said I. Consumption Pattern and Nutrition Conseling Roles on Obesity of Integrated Primary School Students. *UJPH*. 2019 Jan 31;8(1):45–50.
- Kayode OO, Alabi QK. Food consumption patterns, physical activity and overweight and obesity among undergraduates of a private university in Nigeria. *Clinical Nutrition Experimental*. 2020 Jun;31:28–34.
- El-Halaby H, Alsaadi N, Alrehaili T, Fatani R, Alahmadi R, Aljohani A. Predisposing factors for obesity among school-age children and adolescents in Madinah. *IJMDC*. 2021;1599–625.
- Riyadina W, Julianti ED, Arfines PP, Nurhidayati N, Irawan IR, Samsudin M. The Relationship of Food Consumption Patterns to Adult Obesity Status and BMI Changes in the COVID-

- Pandemic: A Longitudinal Study. In: Nurlaila I, Ulfa Y, Anastasia H, Putro G, Rachmalina R, Ika Agustiya R, et al., editors. *Proceedings of the 1st International Conference for Health Research – BRIN (ICHR 2022)* [Internet]. Dordrecht: Atlantis Press International BV; 2023 [cited 2023 May 15]. p. 630–41. Available from: https://www.atlantispress.com/doi/10.2991/978-94-6463-112-8_58
- Jiang K, Zhang Z, Fullington LA, Huang TT, Kaliszewski C, Wei J, et al. Dietary Patterns and Obesity in Chinese Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Nutrients*. 2022 Nov 20;14(22):4911.
- Dong X, Chen L, Liu Y, Zhao L, Wang W. Effects of pocket money on weight status among junior high school students: a longitudinal study in China [Internet]. In Review; 2022 Nov [cited 2023 Apr 26]. Available from: <https://www.researchsquare.com/article/rs-2193499/v1>
- van der Merwe C, Münch M, Kruger R. Chronotype Differences in Body Composition, Dietary Intake and Eating Behavior Outcomes: A Scoping Systematic Review. *Adv Nutr*. 2022 Aug 30;13(6):2357–405.
- Kono GN, Hendiani I, Komara I. Dietary habit of chronic periodontitis patients based on Balanced Nutrition Guidelines from the Ministry of Health of the Republic of Indonesia. *Padjadjaran Journal of Dentistry*. 2021 Mar 31;33(1):1–11.
- Ma L, Fang Z, Gao L, Zhao Y, Xue H, Li K, et al. A 3-year Longitudinal Study of Pocket Money, Eating Behavior, Weight Status: The Childhood Obesity Study in China Mega-Cities. *IJERPH*. 2020 Dec 7;17(23):9139.
- Suza DE, Miristia V, Hariati H. Physical Activities and Incidence of Obesity among Adolescent in Medan, Indonesia. *Open Access Maced J Med Sci*. 2020 Feb 20;8(E):198–203.
- Sartika W, Herlina S, Qomariah S, Juwita S. Pengaruh Uang Saku Terhadap Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja di Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*. 2022;8(1):400–6.
- Ma L, Fang Z, Gao L, Zhao Y, Xue H, Li K, et al. A 3-year Longitudinal Study of Pocket Money, Eating Behavior, Weight Status: The Childhood Obesity Study in China Mega-Cities. *IJERPH*. 2020 Dec 7;17(23):9139.
- Rahmawati DP, Indarto D, Hanim D. Correlation Of Snacking Frequency, Hemoglobin Levels, Physical Activity And Pocket Money With Nutritional Status In Female Adolescents. *Media Gizi Indonesia*. 2021 Sep 30;16(3):207–14.
- Dong X, Chen L, Liu Y, Zhao L, Wang W. Effects of pocket money on weight status among junior high school students: A longitudinal study in China. *Medicine (Baltimore)*. 2023 Oct 13;102(41):e34513.