

Hubungan Kebiasaan Makan, Pengetahuan Gizi, Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian *Overweight* Pada Remaja (Studi di SMAN 2 Martapura)

Aisya Amalia^{1*}, Rosihan Anwar¹, Meilla Dwi Andrestian¹, Rusmini Yanti¹

¹Program Studi Gizi dan Dietetika, Program Sarjana Terapan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Banjarmasin, Indonesia

*email Korespondensi: amelolipp05@gmail.com

ABSTRAK. *Overweight* menjadi masalah gizi yang semakin meningkat pada remaja dan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik dan mental jangka panjang. Prevalensi *overweight* di wilayah Kabupaten Banjar pada tahun 2024 menunjukkan angka yang signifikan, dengan beberapa sekolah seperti SMAN 2 Martapura memiliki persentase remaja dengan status gizi lebih mencapai 25,3%. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan, pengetahuan gizi, dan aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMAN 2 Martapura. Jenis penelitian ini adalah observasional analitik dengan desain cross-sectional yang dilaksanakan pada bulan November 2025 di SMAN 2 Martapura, Kabupaten Banjar. Jumlah responden sebanyak 97 remaja yang terdiri dari remaja dengan status gizi *overweight* dan status gizi normal. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang mencakup karakteristik responden, pola makan, pengetahuan gizi, dan aktivitas fisik. Analisis data dilakukan menggunakan uji chi-square untuk menilai hubungan antarvariabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan, pengetahuan gizi, maupun aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* pada remaja. Meskipun demikian, remaja dengan pola makan yang kurang baik, pengetahuan gizi yang terbatas, serta tingkat aktivitas fisik yang rendah tetap memiliki risiko mengalami *overweight*, meskipun secara statistik hubungan tersebut tidak signifikan. Diperlukan upaya peningkatan kesadaran dan edukasi mengenai pola makan sehat, gizi seimbang, serta pentingnya aktivitas fisik secara teratur bagi remaja, untuk menjaga status gizi yang optimal dan mencegah risiko *overweight* di masa depan.

Kata kunci: kebiasaan makan, pengetahuan gizi, aktivitas fisik, *overweight*

ABSTRACT. *Overweight* has become an increasingly prevalent nutritional problem among adolescents and can have negative long-term impacts on both physical and mental health. The prevalence of *overweight* in Banjar Regency in 2024 is significant, with several schools, such as SMAN 2 Martapura, reporting that the percentage of adolescents with excess nutritional status is 25.3%. Therefore, this study aims to determine the relationship between dietary patterns, nutritional knowledge, and physical activity with the occurrence of *overweight* among adolescents at SMAN 2 Martapura. This study employed an analytic observational design with a cross-sectional approach and was conducted in November 2025 at SMAN 2 Martapura, Banjar Regency. The study involved 97 adolescent respondents, including those with an *overweight* and a normal nutritional status. Data were collected using questionnaires covering respondent characteristics, dietary patterns, nutritional knowledge, and physical activity. Data analysis was performed using the chi-square test to assess the relationships among variables. The results showed no significant association between dietary patterns, nutritional knowledge, or physical activity and the prevalence of *overweight* among adolescents. Nevertheless, adolescents with poor dietary patterns, limited nutritional knowledge, and low levels of physical activity remained at risk of experiencing *overweight*, even though these associations were not statistically significant. Efforts are therefore needed to increase awareness and education about healthy dietary practices, balanced nutrition, and the importance of regular physical activity among adolescents to maintain optimal nutritional status and prevent the risk of *overweight* in the future.



This is an open access article distributed under the terms of [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) 4.0 license.

Keywords: eating habits, nutrition knowledge, physical activity, *overweight*

PENDAHULUAN

Overweight pada remaja merupakan kondisi kelebihan berat badan yang terjadi akibat ketidakseimbangan antara asupan dan kebutuhan

energi tubuh. Prevalensi *overweight* dan obesitas pada kelompok usia remaja terus meningkat secara global dan nasional, serta menjadi masalah kesehatan masyarakat karena berisiko berlanjut hingga usia

dewasa dan meningkatkan kejadian penyakit tidak menular, seperti diabetes melitus, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular (Walls et al., 2012; Herawati et al., 2023).

Kejadian overweight pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya pola makan yang tidak seimbang, rendahnya aktivitas fisik, kebiasaan konsumsi makanan tinggi energi, serta rendahnya pengetahuan gizi. Pola makan tidak teratur, seperti melewati sarapan dan konsumsi camilan berlebihan, dapat meningkatkan asupan energi harian. Di sisi lain, rendahnya aktivitas fisik dan tingginya perilaku sedentari berkontribusi terhadap peningkatan risiko gizi lebih pada remaja (Kurdanti et al., 2015; Sugiatmi & Handayani, 2018).

Data Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 menunjukkan bahwa proporsi remaja dengan status gizi gemuk dan obesitas di Indonesia masih cukup tinggi, termasuk di Provinsi Kalimantan Selatan. Kabupaten Banjar tercatat memiliki prevalensi gizi lebih pada remaja yang relatif lebih tinggi dibandingkan rata-rata provinsi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan pola makan, tingkat pengetahuan gizi, dan aktivitas fisik dengan kejadian overweight pada remaja di SMAN 2 Martapura.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain potong lintang (cross-sectional) yang dilaksanakan di SMAN 2 Martapura, Kabupaten Banjar, pada bulan November 2025. Populasi penelitian adalah seluruh siswa SMAN 2 Martapura, dengan jumlah sampel sebanyak 97 remaja yang dipilih menggunakan teknik proportional random sampling di mana jumlah sampel pada setiap tingkat kelas ditentukan secara proporsional dan responden dipilih secara acak. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner terstruktur untuk memperoleh informasi mengenai karakteristik responden, pola makan, tingkat pengetahuan gizi, dan aktivitas fisik. Status gizi responden ditentukan berdasarkan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) yang kemudian diklasifikasikan menjadi kategori normal dan overweight. Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan distribusi masing-masing variabel penelitian, serta secara bivariat menggunakan uji chi-square untuk

menganalisis hubungan antara pola makan, pengetahuan gizi, dan aktivitas fisik dengan kejadian overweight pada remaja, dengan tingkat signifikansi sebesar 0,05.

HASIL

Uji deskriptif dilakukan untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi variabel penelitian pada remaja di SMAN 2 Martapura.

Tabel 1. Gambaran umum responden

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia Siswa		
- 15 – 16	44	46,3
- 17 – 18	51	53,7
Jenis Kelamin		
- Laki-laki	50	52,6
- Perempuan	45	47,4
Indeks Massa Tubuh		
- Remaja Overweight	26	27,4
- Remaja Tidak Overweight	69	72,6

Subjek penelitian didominasi oleh remaja berusia 17–18 tahun dengan persentase sebesar 53,7%, sedangkan remaja berusia 15–16 tahun sebesar 46,3%. Distribusi usia ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok remaja akhir. Berdasarkan karakteristik jenis kelamin, responden laki-laki sedikit lebih banyak dibandingkan perempuan, yaitu masing-masing sebesar 52,6% dan 47,4%.

Berdasarkan status gizi yang ditentukan melalui Indeks Massa Tubuh (IMT), mayoritas responden termasuk dalam kategori tidak overweight, yaitu sebesar 72,6%, sementara responden dengan status overweight sebesar 27,4%. Distribusi ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar remaja memiliki status gizi normal, proporsi remaja dengan overweight masih tergolong cukup tinggi.

Tabel 2. Hubungan kebiasaan makan dengan remaja overweight

Kebiasaan Makan	Kejadian Overweight				P- Value
	Overweight		Tidak Overweight		
	n	%	n	%	
Kurang	18	18,95	30	31,58	0,076
Cukup	6	6,32	26	27,37	
Baik	2	2,10	13	13,68	
Jumlah	26	27,37	69	72,63	

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dengan kejadian overweight pada remaja di SMAN 2 Martapura ($p = 0,076$). Meskipun demikian, distribusi data menunjukkan bahwa proporsi remaja dengan overweight lebih banyak ditemukan pada kelompok dengan kebiasaan makan kurang dibandingkan kelompok dengan kebiasaan makan cukup dan baik. Temuan ini mengindikasikan bahwa kebiasaan makan tetap berperan dalam pembentukan status gizi remaja, meskipun dalam penelitian ini pengaruh tersebut belum menunjukkan hubungan yang bermakna secara statistik.

Remaja dengan kebiasaan makan kurang cenderung memiliki proporsi overweight yang lebih tinggi, yang dapat dikaitkan dengan pola konsumsi makanan tidak seimbang, seperti tingginya asupan makanan tinggi energi, gula, dan lemak serta rendahnya konsumsi serat. Secara konseptual, kebiasaan makan yang tidak teratur, termasuk melewati sarapan dan konsumsi makanan cepat saji, berpotensi menyebabkan ketidakseimbangan energi dalam jangka panjang (World Health Organization, 2023; Siregar et al., 2022). Namun, dalam konteks penelitian ini, sebagian remaja dengan kebiasaan makan kurang masih melakukan aktivitas fisik ringan hingga sedang, sehingga pengeluaran energi yang terjadi kemungkinan masih mampu mengimbangi asupan energi yang dikonsumsi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Fitriani et al. (2021) dan Pratiwi dan Latifah (2024) yang melaporkan bahwa kebiasaan makan yang kurang baik tidak selalu berhubungan secara signifikan dengan kejadian overweight pada remaja. Hal ini menunjukkan bahwa overweight merupakan kondisi multifaktorial yang dipengaruhi oleh interaksi berbagai faktor, seperti aktivitas fisik, perilaku sedentari, faktor genetik, serta kebiasaan hidup lainnya. Dengan demikian, meskipun kebiasaan makan tidak menunjukkan hubungan yang signifikan secara statistik, perbaikan pola makan tetap menjadi bagian penting dalam upaya pencegahan overweight, yang perlu dilakukan secara komprehensif dan didukung oleh peningkatan aktivitas fisik serta pengendalian gaya hidup sedentari pada remaja.

Tabel 3. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Remaja Overweight

Pengetahuan Gizi	Kejadian Overweight				P- <i>Value</i>
	Overweight		Tidak Overweight		
	n	%	n	%	
Kurang	14	14,74	24	25,26	0,160
Cukup	8	8,42	36	37,89	
Baik	4	4,22	9	9,47	
Jumlah	26	27,38	69	72,62	

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan gizi dengan kejadian overweight pada remaja di SMAN 2 Martapura ($p = 0,160$). Meskipun demikian, distribusi data menunjukkan bahwa kejadian overweight masih ditemukan pada remaja dengan tingkat pengetahuan gizi yang baik. Temuan ini mengindikasikan adanya kesenjangan antara pengetahuan gizi dan penerapan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Remaja dengan pengetahuan gizi yang baik tidak selalu mampu menerapkan pola makan dan gaya hidup sehat secara konsisten. Faktor-faktor seperti kebiasaan jajan, pengaruh lingkungan pertemanan, keterbatasan waktu, serta paparan makanan tinggi gula, garam, dan lemak dapat menghambat penerapan pengetahuan gizi yang dimiliki. World Health Organization (2022) menyatakan bahwa perilaku makan remaja lebih banyak dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan psikososial dibandingkan pengetahuan gizi formal, sehingga pengetahuan gizi yang baik belum tentu berujung pada status gizi yang normal.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Alim dan Wati (2023) serta Putri dan Rahma (2022) yang melaporkan bahwa tingginya pengetahuan gizi pada remaja tidak selalu berhubungan dengan perilaku makan sehat dan status gizi yang optimal. Temuan ini menegaskan bahwa upaya pencegahan overweight pada remaja perlu dilakukan secara komprehensif, tidak hanya melalui peningkatan pengetahuan gizi, tetapi juga melalui intervensi perubahan perilaku, peningkatan aktivitas fisik, serta penciptaan lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat.

Tabel 4. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Overweight

Aktivitas Fisik	Kejadian Overweight				P- <i>Value</i>
	Overweight		Tidak Overweight		
	n	%	n	%	
Rendah	17	17,89	28	29,47	0,158
Sedang	7	7,37	33	37,74	
Tinggi	2	2,10	8	8,43	
Jumlah	26	27,38	69	72,62	

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan kejadian overweight pada remaja di SMAN 2 Martapura ($p = 0,158$). Meskipun demikian, distribusi data menunjukkan kecenderungan bahwa proporsi remaja overweight lebih banyak ditemukan pada kelompok dengan tingkat aktivitas fisik rendah dibandingkan kelompok dengan aktivitas fisik sedang dan tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa aktivitas fisik tetap berperan dalam status gizi remaja, meskipun dalam penelitian ini pengaruh tersebut belum menunjukkan hubungan yang bermakna secara statistik.

Remaja dengan tingkat aktivitas fisik rendah cenderung menghabiskan lebih banyak waktu untuk aktivitas sedentari, seperti penggunaan gawai, menonton video, dan bermain gim, yang dapat menurunkan pengeluaran energi harian. Secara teoretis, aktivitas fisik berperan dalam menjaga keseimbangan energi tubuh, sehingga rendahnya aktivitas fisik berpotensi meningkatkan risiko penumpukan lemak apabila tidak diimbangi dengan pengaturan asupan energi yang baik. Namun demikian, beberapa penelitian menyebutkan bahwa pengaruh aktivitas fisik terhadap status gizi remaja sering kali dipengaruhi oleh faktor lain, seperti pola makan, durasi tidur, dan kebiasaan hidup sedentari (Fitriani et al., 2021; Lestari et al., 2022).

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Rahmawati dan Siregar (2023) serta Handayani dan Yusuf (2024) yang melaporkan bahwa aktivitas fisik tidak selalu menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kejadian overweight pada remaja, terutama pada penelitian dengan desain potong lintang dan pengukuran aktivitas fisik berbasis kuesioner. Temuan ini menegaskan bahwa kejadian overweight pada remaja bersifat multifaktorial, sehingga upaya pencegahan perlu dilakukan secara komprehensif melalui peningkatan aktivitas fisik, perbaikan pola makan, serta pengurangan perilaku sedentari secara berkelanjutan.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian di SMAN 2 Martapura menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan dengan kejadian overweight pada remaja ($p = 0,076$). Meskipun demikian, distribusi data menunjukkan bahwa proporsi remaja overweight lebih banyak ditemukan pada kelompok dengan kebiasaan makan kurang dibandingkan kelompok dengan kebiasaan makan cukup dan baik. Temuan ini mengindikasikan bahwa kualitas kebiasaan makan tetap berkontribusi terhadap status gizi remaja, meskipun dalam penelitian ini pengaruhnya belum menunjukkan hubungan yang bermakna secara statistik.

Selain kebiasaan makan, tingkat pengetahuan gizi juga tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kejadian overweight pada remaja ($p = 0,160$). Sebagian besar responden dengan pengetahuan gizi baik berada pada kategori tidak overweight, namun masih ditemukan responden dengan pengetahuan gizi baik yang mengalami overweight. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan dan penerapan perilaku makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Pengetahuan gizi yang baik tidak selalu diikuti oleh perilaku yang mendukung keseimbangan energi, terutama apabila dipengaruhi oleh kebiasaan jajan, lingkungan pertemanan, serta gaya hidup modern.

Hasil analisis juga menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik tidak berhubungan secara signifikan dengan kejadian overweight pada remaja ($p = 0,158$). Namun, kecenderungan distribusi data memperlihatkan bahwa proporsi overweight lebih tinggi pada kelompok dengan aktivitas fisik rendah dibandingkan kelompok dengan aktivitas fisik sedang dan tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik tetap memiliki peranan dalam pengaturan keseimbangan energi, meskipun pengaruhnya dalam penelitian ini belum cukup kuat untuk menghasilkan hubungan yang bermakna secara statistik.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menegaskan bahwa kejadian overweight pada remaja bersifat multifaktorial dan dipengaruhi oleh interaksi berbagai faktor, termasuk kebiasaan makan, pengetahuan gizi, aktivitas fisik, perilaku sedentari, serta faktor lingkungan. Oleh karena itu, upaya pencegahan overweight pada remaja perlu dilakukan secara komprehensif melalui perbaikan pola makan,

peningkatan aktivitas fisik, serta pembentukan lingkungan sekolah dan keluarga yang mendukung penerapan gaya hidup sehat secara berkelanjutan.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di SMAN 2 Martapura berada pada rentang usia 17–18 tahun, berjenis kelamin laki-laki, dan memiliki status gizi tidak overweight. Namun demikian, proporsi remaja dengan status overweight masih tergolong cukup tinggi. Mayoritas responden memiliki kebiasaan makan kategori kurang, pengetahuan gizi kategori cukup, serta tingkat aktivitas fisik yang rendah. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa kebiasaan makan, pengetahuan gizi, dan aktivitas fisik tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian overweight pada remaja, dengan nilai p masing-masing sebesar 0,076; 0,160; dan 0,158. Temuan ini mengindikasikan bahwa kejadian overweight pada remaja bersifat multifaktorial dan tidak ditentukan oleh satu faktor tunggal.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor lain yang berpotensi memengaruhi kejadian overweight pada remaja, seperti pola tidur, stres psikologis, perilaku sedentari, serta pengaruh lingkungan keluarga dan sekolah, dengan desain penelitian dan jumlah sampel yang lebih besar. Selain itu, upaya pencegahan overweight pada remaja perlu dilakukan secara komprehensif melalui peningkatan kualitas pola makan, penguatan aktivitas fisik, serta edukasi gizi berkelanjutan yang didukung oleh peran aktif sekolah, orang tua, dan lingkungan sekitar dalam membentuk gaya hidup sehat pada remaja.

REFERENSI

- Alim, R., & Wati, N. (2023). Hubungan pengetahuan gizi dengan perilaku makan pada remaja di era digital. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 15(2), 123–131.
- Fitriani, D., Sari, M., & Utami, R. (2021). Aktivitas fisik, pola makan, dan status gizi pada remaja sekolah menengah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(3), 210–218.
- Handayani, S., & Yusuf, M. (2024). Validitas pengukuran aktivitas fisik berbasis kuesioner pada remaja. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*, 8(1), 45–53.
- Herawati, H., Nugroho, P., & Lestari, T. (2023). Faktor risiko overweight dan obesitas pada remaja. *Jurnal Gizi Indonesia*, 11(1), 1–10.
- Kurdanti, W., Suryani, I., & Hadi, H. (2015). Faktor-faktor yang memengaruhi kejadian overweight pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 12(2), 72–79.
- Lestari, D., Putra, A., & Ramadhan, F. (2022). Hubungan pola makan dan perilaku sedentari dengan indeks massa tubuh remaja. *Media Gizi Indonesia*, 17(1), 55–63.
- Putri, A. R., & Rahma, N. (2022). Pengetahuan gizi dan perilaku konsumsi makanan tren pada remaja. *Jurnal Ilmu Gizi*, 6(2), 89–97.
- Pratiwi, E., & Latifah, A. (2024). Hubungan gaya hidup sedentari dengan kejadian overweight pada remaja sekolah. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 4(1), 33–41.
- Rahmawati, D., & Siregar, A. (2023). Aktivitas fisik dan status gizi remaja sekolah menengah. *Jurnal Promosi Kesehatan*, 18(2), 140–148.
- Siregar, R., Nasution, L., & Harahap, S. (2022). Kebiasaan sarapan dan pola makan tidak teratur sebagai faktor risiko overweight remaja. *Jurnal Gizi dan Dietetik*, 14(1), 21–29.
- Sugiatmi, & Handayani, L. (2018). Konsumsi fast food, aktivitas fisik, dan kejadian gizi lebih pada remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 13(2), 80–86.
- World Health Organization. (2022). Adolescent nutrition: A review of the situation in selected countries. WHO Press.
- World Health Organization. (2023). Obesity and overweight. Geneva: World Health Organization.
- Walls, H. L., Wolfe, R., & Haby, M. M. (2012). Overweight and obesity trends and consequences. *The Lancet*, 379(9831), 241–248. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(11\)60808-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)60808-0)