

ANALISIS FAKTOR GAYA HIDUP YANG BERKONTRIBUSI TERHADAP KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA

Afriyani Dengo¹, Edwina Rugaiah Monayo², Nur Ayun R. Yusuf³
Universitas Negeri Gorontalo^{1,2,3}
nurayun@ung.ac.id³

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor gaya hidup yang berkontribusi terhadap kejadian obesitas pada remaja di MAN 1 Kota Gorontalo. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional dan pendekatan *cross-sectional*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas ($p\text{-value} = 0,000$), pola makan dengan kejadian obesitas ($p\text{-value} = 0,001$), serta pola tidur dengan kejadian obesitas ($p\text{-value} = 0,001$). Simpulan, aktivitas fisik, pola makan, dan pola tidur merupakan faktor gaya hidup yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja di MAN 1 Kota Gorontalo. Semakin rendah aktivitas fisik, semakin tidak teratur pola makan, dan semakin buruk pola tidur yang dimiliki remaja, maka semakin besar risiko terjadinya obesitas.

Kata Kunci: Faktor Gaya Hidup, Obesitas, Remaja

ABSTRACT

This study aimed to identify lifestyle factors contributing to obesity among adolescents at MAN 1 Gorontalo City. The study employed a quantitative method with a descriptive correlational design and a cross-sectional approach. The results showed significant relationships between physical activity and obesity incidence ($p\text{-value} = 0.000$), dietary patterns and obesity incidence ($p\text{-value} = 0.001$), as well as sleep patterns and obesity incidence ($p\text{-value} = 0.001$). In conclusion, physical activity, dietary patterns, and sleep patterns are lifestyle factors associated with obesity among adolescents at MAN 1 Gorontalo City. Lower levels of physical activity, poorer dietary habits, and inadequate sleep patterns increase the risk of obesity among adolescents.

Keywords: Lifestyle Factors, Obesity, Adolescents

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang berlangsung pada usia 10–19 tahun. Salah satu permasalahan gizi yang sering terjadi pada masa remaja adalah obesitas. Obesitas merupakan kondisi penumpukan lemak berlebih dalam tubuh akibat ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi (Yunawati et al. 2025). Menurut World Health Organization (WHO, 2022), lebih dari 390 juta anak dan remaja usia 5–19 tahun mengalami kelebihan berat badan, termasuk 160 juta yang tergolong obesitas. Di Indonesia,

prevalensi obesitas pada remaja juga masih cukup tinggi. Data SSGI tahun 2022 menunjukkan bahwa persentase anak usia 13–15 tahun yang mengalami kegemukan atau obesitas mencapai 16%, sedangkan pada usia 16–18 tahun sebesar 13,5% (Kemenko 2023). Obesitas pada remaja perlu mendapat perhatian karena dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit degeneratif seperti diabetes melitus, hipertensi, stroke, penyakit jantung, gangguan ginjal, serta masalah kesehatan lainnya pada masa dewasa.

Salah satu faktor utama yang menyebabkan meningkatnya angka obesitas pada remaja adalah perubahan gaya hidup. Gaya hidup modern yang ditandai dengan rendahnya aktivitas fisik, konsumsi makanan tinggi kalori dan rendah nutrisi, serta pola tidur yang tidak teratur berperan dalam menciptakan ketidakseimbangan energi dalam tubuh (Istanti et al., 2024). Di Provinsi Gorontalo, data dari Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo tahun 2025 menunjukkan bahwa pada periode 2023–2025 terdapat 229 kasus obesitas pada remaja usia 10–17 tahun, dengan Kota Gorontalo mencatat jumlah kasus tertinggi yaitu 89 kasus. Selain itu, hasil wawancara awal terhadap 10 siswa MAN 1 Kota Gorontalo menunjukkan bahwa 7 siswa jarang melakukan aktivitas fisik, 7 siswa memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji, gorengan, mie instan, dan minuman manis serta jarang mengonsumsi sayur dan buah, dan 7 siswa memiliki pola tidur yang kurang baik. Temuan tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki pola aktivitas fisik, pola makan, dan pola tidur yang tidak seimbang yang berpotensi meningkatkan risiko obesitas.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa faktor gaya hidup memiliki hubungan dengan kejadian obesitas pada remaja. Penelitian Saputri & Samsudi (2024) menemukan adanya hubungan signifikan antara pola makan dengan kejadian obesitas serta hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja. Penelitian Hubaybah et al., (2022) juga menunjukkan adanya hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan obesitas pada anak usia 10–18 tahun serta hubungan bermakna antara pola tidur dengan obesitas. Hasil penelitian tersebut menegaskan bahwa pola makan, aktivitas fisik, dan pola tidur merupakan faktor yang berperan dalam meningkatkan risiko obesitas pada remaja.

Kebaruan penelitian ini terletak pada pengkajian tiga faktor gaya hidup, yaitu aktivitas fisik, pola makan, dan pola tidur secara bersamaan dalam satu penelitian. Penelitian sebelumnya oleh Saputri & Samsudi (2024) hanya mengkaji pola makan dan aktivitas fisik, sedangkan Hubaybah et al., (2022) hanya mengkaji aktivitas fisik dan pola tidur. Selain itu, penelitian mengenai integrasi ketiga faktor gaya hidup tersebut pada remaja di MAN 1 Kota Gorontalo belum pernah dilakukan, sehingga penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih menyeluruh mengenai faktor gaya hidup yang berkontribusi terhadap obesitas pada remaja.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dilihat bahwa obesitas pada remaja masih menjadi masalah kesehatan yang dipengaruhi oleh berbagai faktor gaya hidup, terutama aktivitas fisik, pola makan, dan pola tidur. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan adanya hubungan antara faktor-faktor tersebut dengan kejadian obesitas, namun sebagian besar masih dikaji secara terpisah. Selain itu, data mengenai kontribusi ketiga faktor gaya hidup terhadap obesitas pada remaja di MAN 1 Kota Gorontalo masih terbatas. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi aktivitas fisik, pola makan, pola tidur, serta menganalisis hubungan ketiga faktor tersebut dengan kejadian obesitas pada remaja. Hasil penelitian diharapkan dapat menambah pengetahuan mengenai faktor gaya hidup yang berhubungan dengan obesitas serta menjadi sumber informasi bagi remaja, pihak sekolah, dan peneliti selanjutnya dalam upaya pencegahan obesitas melalui penerapan gaya hidup sehat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *deskriptif korelasional* menggunakan pendekatan *cross-sectional* yang bertujuan untuk menganalisis faktor gaya hidup yang berkontribusi terhadap obesitas pada remaja di MAN 1 Kota Gorontalo. Penelitian dilaksanakan di MAN 1 Kota Gorontalo pada tahun 2026.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa MAN 1 Kota Gorontalo yang berjumlah 1.505 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan, sehingga diperoleh sampel sebanyak 94 responden.

Data penelitian diperoleh menggunakan kuesioner dan pengukuran antropometri. Aktivitas fisik diukur menggunakan *Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A)* dan dikategorikan menjadi aktivitas fisik tinggi dan rendah. Pola makan diukur menggunakan kuesioner pola makan yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, kemudian dikategorikan menjadi pola makan teratur dan tidak teratur. Pola tidur diukur menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* dan di kategorikan menjadi pola tidur baik dan buruk. Status obesitas ditentukan berdasarkan hasil pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) yang kemudian dikelompokkan menjadi obesitas dan tidak obesitas.

Analisis data dilakukan secara *univariat* untuk menggambarkan distribusi frekuensi karakteristik responden, aktivitas fisik, pola makan, pola tidur, dan status obesitas. Selanjutnya, analisis *bivariat* menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$ untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik, pola makan, dan pola tidur dengan kejadian obesitas pada remaja di MAN 1 Kota Gorontalo.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Tabel. 1
Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Umur		
15 Tahun	23	24,5
16 Tahun	32	34
17 Tahun	39	41,5
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	53	56,4
Perempuan	41	43,6
Kelas		
Kelas X	33	35,1
Kelas XI	23	24,5
Kelas XII	38	40,4
Tempat tinggal		
Bersama Orang Tua	88	93,6
DI Kost	6	6,4
Kejadian Obesitas		
Obesitas	47	50
Tidak Obesitas	47	50

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan umur menunjukkan sebagian besar berada pada umur 17 tahun yaitu sebanyak 39 responden (41,5%) dan sebagian kecil berada pada umur 15 tahun yaitu sebanyak 23 responden (24,5%). Berdasarkan jenis kelamin, dapat diketahui bahwa mayoritas berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 53 responden (56,4%). Berdasarkan kelas, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden didominasi oleh kelas XII, yaitu sebanyak 38 orang (40,4%) dan sebagian kecil berada pada kelas XI yaitu berjumlah 23 orang (24,5%). Berdasarkan tempat tinggal, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden tinggal bersama orang tua yaitu sebanyak 88 responden (93,6%). Berdasarkan kejadian obesitas, dapat diketahui bahwa frekuensi kejadian obesitas menunjukkan jumlah yang seimbang antara responden yang mengalami obesitas dan yang tidak mengalami obesitas, masing-masing 47 responden (50%).

Analisa Bivariat

Tabel. 2
Analisis Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja

Aktivitas Fisik	Kejadian Obesitas		Total	Uji Statistik (<i>P-value</i>)
	Obesitas	Tidak Obesitas		
Rendah	44	19	63	0.000
Tinggi	3	28	31	
Jumlah	47	47	94	

Berdasarkan total 94 responden, terdapat 63 responden yang memiliki aktivitas fisik rendah dan 33 responden yang memiliki aktivitas. Pada kelompok responden dengan aktivitas fisik rendah, sebagian besar responden yang mengalami obesitas yaitu sebanyak 44 responden (69,8%), sedangkan yang tidak mengalami obesitas sebanyak 19 responden (30,2%). Sementara itu, pada kelompok responden dengan aktivitas fisik tinggi, sebagian besar responden tidak mengalami obesitas yaitu sebanyak 28 responden (90,3%), dan yang mengalami obesitas sebanyak 3 responden (9,7%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,000 (< 0,05)$, sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di MAN 1 Kota Gorontalo. Hasil ini menunjukkan bahwa responden dengan aktivitas fisik rendah cenderung memiliki kejadian obesitas yang lebih tinggi dibandingkan responden dengan aktivitas fisik tinggi.

Tabel. 3
Analisis Hubungan antara Pola Makan dengan Kejadian Obesitas pada Remaja

Pola Makan	Kejadian Obesitas		Total	Uji Statistik (<i>P-value</i>)
	Obesitas	Tidak Obesitas		
Tidak Teratur	10	0	10	0.001
Teratur	37	47	84	
Jumlah	47	47	94	

Berdasarkan total 94 responden, dari 94 responden terdapat 10 responden dengan pola makan tidak teratur dan 84 responden dengan pola makan teratur. Pada kelompok responden dengan pola makan tidak teratur, seluruh responden mengalami obesitas yaitu sebanyak 10 orang (100,0%), dan tidak terdapat responden yang tidak obesitas (0,0%). Sementara itu, pada kelompok responden dengan pola makan teratur, sebanyak 37 orang (44,0%) mengalami obesitas dan 47 orang (56,0%) tidak mengalami obesitas. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,001 (< 0,05)$, sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja di MAN 1 Kota Gorontalo. Hasil ini menunjukkan bahwa responden dengan pola makan tidak teratur cenderung memiliki kejadian obesitas yang lebih tinggi dibandingkan responden dengan pola makan teratur.

Tabel. 4
Analisis Hubungan antara Pola Tidur dengan Kejadian Obesitas pada Remaja

Pola Tidur	Kejadian Obesitas		Total	Uji Statistik (<i>P-value</i>)
	Obesitas	Tidak Obesitas		
Pola Tidur Baik	31	44	75	0.001
Pola Tidur Buruk	16	3	19	
Jumlah	47	47	94	

Berdasarkan tabel 4, dari 94 responden terdapat 75 responden dengan pola tidur baik dan 19 responden dengan pola tidur buruk. Pada kelompok responden dengan pola tidur baik, sebagian besar responden tidak mengalami obesitas yaitu sebanyak 44 orang (58,7%), sedangkan yang mengalami obesitas sebanyak 31 orang (41,3%). Sementara itu, pada kelompok responden dengan pola tidur buruk, sebagian besar responden mengalami obesitas yaitu sebanyak 16 orang (84,2%), dan yang tidak mengalami obesitas sebanyak 3 orang (15,8%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,001 (< 0,05)$, sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara pola tidur dengan kejadian obesitas pada remaja di MAN 1 Kota Gorontalo. Hasil ini menunjukkan bahwa responden dengan pola tidur buruk cenderung memiliki kejadian obesitas yang lebih tinggi dibandingkan responden dengan pola tidur baik.

PEMBAHASAN

Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di MAN 1 Kota Gorontalo. Temuan ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik merupakan salah satu faktor gaya hidup yang berperan dalam menentukan status gizi remaja, khususnya kejadian obesitas.

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan energi. Aktivitas ini mencakup kegiatan sehari-hari dengan intensitas ringan, sedang, maupun berat. Aktivitas fisik yang teratur dapat membantu menjaga keseimbangan energi, meningkatkan kebugaran, serta mencegah penumpukan lemak berlebih yang berisiko menyebabkan obesitas (WHO, 2024).

Secara teoritis, hubungan antara aktivitas fisik dan kejadian obesitas dapat dijelaskan melalui Energy Balance Theory yang menyatakan bahwa obesitas terjadi akibat ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan energi yang dikeluarkan tubuh. Aktivitas fisik berperan dalam meningkatkan pengeluaran energi sehingga membantu mencegah penumpukan lemak (WHO, 2022).

Sebagian besar responden dengan aktivitas fisik rendah mengalami obesitas. Hasil kuesioner menunjukkan bahwa responden jarang berolahraga dan lebih banyak melakukan aktivitas sedentari seperti duduk, mengerjakan tugas, menggunakan gadget, dan aktivitas pasif lainnya. Kondisi ini menunjukkan bahwa rendahnya aktivitas fisik dapat menurunkan pengeluaran energi sehingga meningkatkan risiko obesitas.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Hubaybah et al., (2022); Saputri & Samsudi (2024) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik rendah berhubungan dengan peningkatan risiko obesitas pada remaja.

Meskipun demikian, masih terdapat responden dengan aktivitas fisik rendah yang tidak mengalami obesitas. Hasil kuesioner menunjukkan mereka tetap melakukan aktivitas ringan hingga sedang seperti berjalan kaki, jogging ringan, mengikuti pelajaran olahraga, dan aktivitas fisik setelah pulang sekolah. Selain itu, hasil wawancara menunjukkan sebagian responden memiliki pola makan yang lebih terkontrol. Temuan ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi obesitas. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Istanti et al., (2024); Dewita (2021) yang menyatakan bahwa obesitas dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko, tidak hanya aktivitas fisik.

Pada kelompok responden dengan aktivitas fisik tinggi, sebagian besar tidak mengalami obesitas. Hasil kuesioner menunjukkan mereka aktif melakukan aktivitas fisik seperti berjalan kaki, jogging, senam, bersepeda, olahraga sekolah, serta aktivitas rutin setelah jam pelajaran dan akhir pekan. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Aziz & Pramana (2023) yang menunjukkan bahwa remaja dengan aktivitas fisik tinggi memiliki risiko obesitas lebih rendah dibandingkan dengan remaja dengan aktivitas rendah.

Namun, penelitian ini juga menemukan sebagian kecil responden dengan aktivitas fisik tinggi tetap mengalami obesitas. Berdasarkan hasil analisis kuesioner, meskipun responden aktif melakukan aktivitas fisik, masih ditemukan perilaku sedentari pada waktu tertentu. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Putri et al., (2025) yang menyatakan bahwa obesitas tetap dapat terjadi pada individu yang aktif secara fisik apabila asupan energi melebihi kebutuhan tubuh.

Hubungan antara Pola Makan dengan Kejadian Obesitas pada Remaja

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja di MAN 1 Kota Gorontalo. Temuan ini menunjukkan bahwa pola makan merupakan salah satu faktor yang berperan dalam menentukan status gizi dan risiko obesitas pada remaja.

Pola makan dapat diartikan sebagai beragam bahan makanan serta produk olahannya yang terdiri dari berbagai jenis, kuantitas, dan frekuensi makan yang dikonsumsi oleh remaja. Ketika pola makan tidak seimbang, seperti mengonsumsi makanan yang melebihi jumlah zat gizi yang dianjurkan atau kurangnya variasi dalam makanan, risiko mengalami kelebihan gizi pun meningkat (Basar et al., 2025).

Secara teoritis, teori keseimbangan energi menjelaskan bahwa obesitas terjadi ketika asupan energi melebihi energi yang dikeluarkan tubuh. Pola makan yang teratur membantu menjaga keseimbangan energi, sedangkan pola makan yang tidak teratur dapat meningkatkan risiko penumpukan lemak dan terjadinya obesitas. Selain itu, konsep Dietary Pattern juga menjelaskan bahwa keteraturan dalam waktu dan jenis konsumsi makanan berkontribusi terhadap stabilitas metabolisme dan pengendalian berat badan (Iskandar et al., 2025).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan pola makan teratur tidak mengalami obesitas. Kondisi ini mengindikasikan bahwa keteraturan waktu makan dan kebiasaan mengonsumsi makanan yang lebih terkontrol dapat membantu menjaga berat badan tetap normal. Remaja yang memiliki pola makan teratur cenderung lebih mampu mengatur frekuensi makan, menghindari makan berlebihan, serta memperoleh asupan gizi yang lebih seimbang.

Namun, sebagian responden dengan pola makan teratur tetap mengalami obesitas. Berdasarkan hasil analisis kuesioner, responden cenderung sering membeli jajanan di sekolah dan jarang membawa bekal dari rumah. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun frekuensi makan teratur, kualitas makanan yang dikonsumsi belum tentu baik sehingga dapat meningkatkan risiko obesitas. Temuan ini didukung oleh penelitian Sartika & Bayuningsih (2025) serta Wati dan Prabowo (2023) yang menemukan bahwa kebiasaan mengonsumsi jajanan tidak sehat di lingkungan sekolah berkontribusi terhadap peningkatan risiko obesitas pada remaja.

Di sisi lain, seluruh responden dengan pola makan tidak teratur mengalami obesitas. Berdasarkan hasil analisis kuesioner, responden cenderung jarang mengonsumsi buah dan sayur serta lebih sering mengonsumsi jajanan dan makanan berlemak. Kondisi ini dapat menyebabkan tingginya asupan energi dan rendahnya asupan serat yang berkontribusi terhadap terjadinya obesitas. Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Wirawan et al., (2023); Ishak et al. (2025) yang menyatakan bahwa pola makan tinggi lemak, rendah serat, dan sering mengonsumsi makanan olahan berhubungan signifikan dengan kejadian obesitas pada remaja.

Hubungan antara Pola Tidur dengan Kejadian Obesitas pada remaja

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat hubungan antara pola tidur dengan kejadian obesitas pada remaja di MAN 1 Kota Gorontalo. Sebagian besar responden dengan pola tidur baik tidak mengalami obesitas. Kondisi ini menunjukkan bahwa tidur yang cukup dan teratur berkontribusi dalam menjaga keseimbangan metabolisme tubuh serta membantu mengontrol nafsu makan.

Secara teoritis, hubungan antara pola tidur dan kejadian obesitas dapat dijelaskan melalui *Circadian Rhythm Theory* yang menyatakan bahwa ritme sirkadian berperan dalam mengatur berbagai proses biologis, termasuk metabolisme energi dan regulasi hormon yang berkaitan dengan rasa lapar dan kenyang. Gangguan pola tidur dapat menyebabkan ketidakseimbangan hormon leptin dan ghrelin sehingga meningkatkan nafsu makan dan risiko terjadinya obesitas (Pithaloka et al., 2025).

Meskipun demikian, sebagian responden dengan pola tidur baik tetap mengalami obesitas. Berdasarkan hasil analisis kuesioner, masih ditemukan latensi tidur yang cukup lama dan gangguan tidur ringan, yang mengindikasikan bahwa kualitas tidur belum sepenuhnya optimal dan berpotensi memengaruhi metabolisme tubuh. Temuan ini didukung oleh penelitian Annisa & Setiarini (2022); Ilyas et al., (2023) yang menyatakan bahwa kualitas tidur yang kurang optimal

tetap dapat meningkatkan risiko obesitas meskipun durasi tidur tergolong cukup.

Pada kelompok responden dengan pola tidur buruk, sebagian besar mengalami obesitas. Berdasarkan hasil analisis kuesioner, responden cenderung memiliki kualitas tidur yang kurang baik serta sering mengalami kelelahan dan mengantuk saat beraktivitas. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Annisa & Setiarini (2022); Suryati et al., (2024) yang menemukan bahwa pola tidur buruk berhubungan dengan peningkatan risiko obesitas pada remaja.

Di sisi lain, terdapat sebagian kecil responden dengan pola tidur buruk yang tidak mengalami obesitas. Temuan ini menunjukkan bahwa obesitas merupakan kondisi multifaktorial yang dipengaruhi oleh berbagai faktor selain pola tidur. Hasil ini sejalan dengan penelitian Findriyani et al., (2026); Dewi (2024) yang menyatakan bahwa obesitas pada remaja dipengaruhi oleh interaksi berbagai faktor risiko.

SIMPULAN

Adanya hubungan antara aktivitas fisik, pola makan, dan pola tidur dengan kejadian obesitas pada remaja di MAN 1 Kota Gorontalo. Temuan ini mengindikasikan bahwa upaya pencegahan dan pengendalian obesitas pada remaja perlu dilakukan secara komprehensif melalui peningkatan aktivitas fisik, penerapan pola makan yang sehat dan seimbang, serta pemeliharaan pola tidur yang baik. Oleh karena itu, diperlukan keterlibatan berbagai pihak, termasuk remaja, keluarga, sekolah, dan tenaga kesehatan, dalam mendukung terbentuknya perilaku hidup sehat guna menurunkan risiko obesitas pada remaja.

SARAN

Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat melakukan kajian yang lebih mendalam untuk mengetahui faktor gaya hidup yang paling dominan memengaruhi kejadian obesitas pada remaja, khususnya antara aktivitas fisik, pola makan, dan pola tidur. Hasil penelitian tersebut diharapkan dapat menjadi dasar dalam menentukan upaya pencegahan obesitas yang lebih efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, F., & Setiarini, T. (2022). Dampak Gangguan Tidur terhadap Status Gizi pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 7(2), 191200. <https://doi.org/10.32668/jkep.v7i2.1030>
- Aziz, S., & Pramana, Y. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 3(4), 1115–1124. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i4.10238>
- Basar, F. M., Khairi, A., Syahwani, I., Putri, N., & Maharani, W. J. (2025). Pengaruh Pola Makan Harian terhadap Kejadian Overweight dan Faktor Risiko Penyakit Degeneratif pada Mahasiswa Sekolah Vokasi IPB University. *Jurnal Sains Boga*, 8(2), 61–69. <https://doi.org/10.21009/JSB.008.2.02>
- Dewi, H. Y. (2024). Hubungan Penggunaan Media Sosial, Kualitas Tidur, dan Pola Makan dengan Status Gizi Remaja. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 10(3), 325–333. <https://doi.org/10.33084/jsm.v10i3.9074>
- Dewita, E. (2021). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Negeri 2 Tambang. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(1), 7–14. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/1554/pdf>
- Findriyani, F., Salma, W. O., Effendy, D. S., Sety, L. O., & Sety, M. (2025). Hubungan Pola Makan, Sedentary Lifestyle dan Durasi Tidur dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja di

- SMA Negeri 9 Kendari Tahun 2024. *Jurnal Penelitian Sains dan Kesehatan Avicenna*, 5(1), 42–52. <https://jurnal.itk-avicenna.ac.id/index.php/jkma/article/view/194/145>
- Hubaybah, Fitri, A., Putri, F. E., Wisudariani, E., & Ramadani, D. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Tidur dengan Kejadian Obesitas pada Anak Usia 10–18 Tahun. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*, 7(1), 13–20. <https://doi.org/10.34008/jurhesti.v7i1.261>
- Ilyas, F. Z., Arneliwati, & Fitri, A. (2023). Hubungan Sedentary Lifestyle dan Pola Tidur dengan Kejadian Obesitas pada Remaja Usia 14–18 Tahun. *Jurnal Keperawatan Tropis Papua*, 6(2), 6–11. <https://doi.org/10.47539/jktp.v6i2.355>
- Ishak, S., Rate, S., Dewi, A. P., Dewanti, R., & Herman, H. (2025). Pengaruh Budaya Makan terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi*, 3(2), 219–226. <https://doi.org/10.55606/jig.v3i2.4942>
- Iskandar, A., Tanzaha, I., Asri, M. N., & Wulandari, A. R. (2025). Analysis of Dietary Patterns and Food Security in Relation to Children's Nutritional Status in Central Sulawesi, 2021–2023. *Journal of Global Nutrition (JGN)* 5(1), 430–442. <https://jurnal.isagi.or.id/index.php/jgn/article/view/107/99>
- Istanti, N., Ernawati, Y., & Antara, A. N. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Risiko Obesitas pada Remaja di Panti Asuhan Darun Najah Sleman Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan*, 12(2), 206–217. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/jkp/article/view/55870/47465>
- Kemendo. (2023). *Pemerintah Terus Berupaya Menurunkan Angka Obesitas pada Anak*. <https://www.kemendopmk.go.id/pemerintah-terus-berupaya-menurunkan-angka-obesitas-pada-anak>
- Pithaloka, D. A., Suratmi, Qowi, N. H., Fauziah, A., & Karsim, K. (2025). Hubungan Shift Kerja dan Aktivitas Fisik dengan Gangguan Ritme Sirkadian pada Perawat. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 11(2), 480–488. <https://journal.stikespemkabjombang.ac.id/index.php/jikep/article/view/2768>
- Putri, R. A., Hasina, S. N., Rohmawati, R., Faizah, I., & Sar, R. Y. (2025). Relationship between Diet Patterns and Physical Activity with Overweight Incidents in Children and Adolescents. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 11(2), 347–356. <https://doi.org/10.33023/jikep.v11i2.2589>
- Saputri, E. S., & Samsudi, S. (2024). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Negeri 1 Abuki. *Jurnal Penelitian Sains dan Kesehatan Avicenna*, 3(2), 156–164. <https://doi.org/10.69677/avicenna.v3i2.86>
- Sartika, A. N., & Bayuningsih, R. (2025). Analisis Faktor Lingkungan Sekolah terhadap Pencegahan Obesitas Anak Sekolah Dasar di Kota Bekasi. *Pro Health Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 7(1), 7–15. <https://jurnal.unw.ac.id/index.php/PJ/article/view/3172/2525>
- Suryati, D., & Irwandi, I. (2024). Edukasi Pengaruh Pola Tidur terhadap Obesitas pada Remaja. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 6(1), 112–118. <https://jak.ubr.ac.id/index.php/jak/article/view/673>
- WHO. (2022). *Obesity and overweight*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- WHO. (2024) *Physical activity*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Wirawan, I. K. A., Puryana, I. G. P. S., & Agustini, N. P. (2023). Hubungan Pola Konsumsi Sayur dan Buah dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Negeri 2 Negara. *Jurnal Ilmu*

- Gizi: Journal of Nutrition Science*, 14(2), 90–96. <https://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JIG/article/view/3796>
- Yunawati, I., Salma, W. O., Anisa, A., & Arifin, P. (2025). Pemantauan Indeks Massa Tubuh dalam Pencegahan Obesitas pada Masyarakat Kelurahan Kessilampe Kota Kendari. *Jurnal Anestesi: Jurnal Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*, 3(1), 190-196. <https://doi.org/10.59680/anestesi.v3i1.1624>