BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SMA Muhammadiyah 1 Pontianak adalah sekolah menengah atas swasta yang terletak di Jalan Parit Haji Husein II, Bansir Darat, Kecamatan Pontianak Tenggara, Kota Pontianak, Kalimantan Barat. Sekolah ini didirikan pada 1 Agustus 1961 oleh tokoh-tokoh Muhammadiyah setempat, dengan tujuan memenuhi kebutuhan pendidikan menengah umum di kota tersebut.

SMA Muhammadiyah 1 Pontianak berdiri di atas lahan seluas 12.928 m² dan dilengkapi berbagai fasilitas, antara lain ruang kepala sekolah, tata usaha, guru, BP/BK, ruang kelas, perpustakaan, UKS, tiga laboratorium IPA (Fisika, Kimia, dan Biologi), lapangan voli, lapangan futsal, serta lima kantin. Kegiatan belajar mengajar berlangsung dari pukul 06.30 hingga 15.30 WIB, dengan waktu istirahat yang dijadwalkan dua kali, yakni pukul 09.55–10.25 WIB dan pukul 12.00–12.55 WIB.

2. Pengumpulan Data

Pengumpulan data terkait paparan iklan dan kebiasaan jajan dilakukan dengan cara mengumpulkan responden yang memenuhi kriteria inklusi yang terbagi menjadi kelompok kasus dan kontrol. Kedua kelompok kemudian di wawancarai dan diberikan kuesioner paparan iklan dan kuesioner kebiasaan jajan di UKS SMA Muhammadiyah 1 Pontianak dengan didampingi guru sekaligus petugas UKS. Berikut ini merupakan hasil penelitian yang diperoleh:

3. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan atau menjelaskan karakteristik dari masing-masing variabel, baik variabel bebas maupun variabel terikat yang digunakan dalam penelitian. Berikut adalah penjabaran dari hasil penelitian berdasarkan analisis univariat:

a. Karakteristik Responden

Pada penelitian ini menunjukkan hasil analisis univariat yang digunakan untuk mengetahui gambaran umum karakteristik responden berdasarkan jenis

kelamin dan kelas responden di SMA Muhammadiyah 1 Pontianak diantaranya sebagai berikut:

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di SMA Muhammadiyah 1 Pontianak Tahun 2025

Karakteristik Responden	Kasus n	%	Kontrol n	%
Jenis Kelamin				
Laki-laki	22	55	16	40
Perempuan	18	45	24	60
Kelas				
10	24	60	23	57
11	16	40	17	42,5
Total	40	100.0	40	100.0

Berdasarkan Tabel 3, jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 80 orang yang terdiri dari 40 orang kelompok kasus dan 40 orang kelompok kontrol. Pada kelompok kasus, responden dengan jenis kelamin laki-laki lebih banyak yaitu 22 orang (55%), sedangkan perempuan berjumlah 18 orang (45%). Sementara itu, pada kelompok kontrol mayoritas responden adalah perempuan sebanyak 24 orang (60%) dan laki-laki sebanyak 16 orang (40%). Jika ditinjau dari tingkat kelas, responden kelompok kasus lebih banyak berasal dari kelas 10 yaitu 24 orang (60%) dibandingkan kelas 11 yaitu 16 orang (40%). Kondisi serupa juga terlihat pada kelompok kontrol, dengan responden kelas 10 sebanyak 23 orang (57,5%) dan kelas 11 sejumlah 17 orang (42,5%).

b. Pola Makan

Pada tabel 4 disajikan distribusi responden berdasarkan pola makan di SMA Muhammadiyah 1 Pontianak

Tabel 4 Distribusi Responden Berdasarkan Pola Makan di SMA Muhammadiyah 1 Pontianak Tahun 2025

Pola Makan	Kasus		Kontrol	
	n	%	n	%
Kurang Baik	33	82,5	25	62,5
Baik	7	17,5	15	37,5
Total	40	100	40	100

Berdasarkan hasil pada Tabel 3 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden pada kelompok kasus memiliki pola makan kurang baik yaitu

sebanyak 33 orang (82,5%), sedangkan yang memiliki pola makan baik sebanyak 7 orang (17,5%). Pada kelompok kontrol, sebagian besar responden juga memiliki pola makan kurang baik sebanyak 25 orang (62,5%), sementara yang memiliki pola makan baik sebanyak 15 orang (37,5%).

c. Aktivitas Fisik

Pada tabel 5 disajikan distribusi responden berdasarkan Aktifitas Fisik di SMA Muhammadiyah 1 Pontianak

Tabel 5 Distribusi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik di SMA Muhammadiyah 1 Pontianak Tahun 2025

Aktivitas Fisik	Kasus		Kontrol	
	n	%	n	%
Tidak Tinggi	37	92,5	28	70
Tinggi	3	7,5	12	30
Total	40	100	40	100

Berdasarkan hasil pada Tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden pada kelompok kasus memiliki aktivitas fisik tidak tinggi yaitu sebanyak 37 orang (92,5%), sedangkan yang memiliki aktivitas fisik tinggi hanya 3 orang (7,5%). Pada kelompok kontrol, sebagian besar responden juga memiliki aktivitas fisik tidak tinggi sebanyak 28 orang (70%), sementara yang memiliki aktivitas fisik tinggi sebanyak 12 orang (30%).

4. Analisis Bivariat

Analisis bivariat ini membahas mengenai hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik terhadap kejadian *overweight* pada remaja di SMA Muhammadiyah 1 Pontianak. Pada penelitian ini menggunakan uji *chi – square* untuk mengetahui apakah terdapat hubungan atau tidak antara variabel penelitian. Adapun hasil uji bivariat pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian *Overweight* Remaja di SMA Muhammadiyah 1 Pontianak

Pada tabel 6 disajikan analisa hubungan pola makan dengan kejadian *overweight* remaja di SMA Muhammadiyah 1 Pontianak.

Tabel 6 Hubungan Pola Makan Dengan *Overweight* Remaja di SMA Muhammadiyah 1 Pontianak Tahun 2025

Pola Makan	Kasus		Kontrol		P-Value	OR
	n	%	n	%		
Kurang Baik	33	82,5	25	72,5	0,039	2,829
Baik	7	37,5	15	27,5		
Total	40	100	40	100		

Berdasarkan hasil pada Tabel 6 menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan kejadian *overweight* memiliki pola makan kurang baik yaitu sebanyak 33 orang (82,5%), sedangkan responden yang tidak *overweight* sebagian besar juga memiliki pola makan kurang baik sebanyak 29 orang (72,5%).

Hasil uji Chi-Square menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMA Muhammadiyah 1 Pontianak dengan nilai *p-value* = 0,039. Nilai odds ratio (OR) = 2,829 menunjukkan bahwa pola makan kurang baik berisiko 5 kali lebih besar terhadap kejadian *overweight* dibandingkan dengan pola makan baik.

b. Hubungan Aktifitas Fisik dengan Kejadian *Overweight* Remaja di SMA Muhammadiyah 1 Pontianak

Pada tabel 7 disajikan analisa hubungan aktifitas fisik dengan kejadian *overweight* remaja di SMA Muhammadiyah 1 Pontianak.

Tabel 7 Hubungan Aktivitas Fisik Dengan *Overweight* Remajadi SMA Muhammadiyah 1 Pontianak Tahun 2025

Aktivitas Fisik	Kasus		Kontrol		P-Value	OR
	n	%	n	%		
Tidak Tinggi	37	92,5	28	70	0,010	5,286
Tinggi	3	7,5	12	30		
Total	40	40	40	100		

Berdasarkan hasil pada Tabel 7 menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan kejadian *overweight* memiliki aktivitas fisik tidak tinggi yaitu sebanyak 37 orang (92,5%), sedangkan responden yang tidak *overweight* sebagian besar juga memiliki aktivitas fisik tidak tinggi sebanyak 28 orang (70%).

Hasil uji Chi-Square menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMA Muhammadiyah 1 Pontianak dengan nilai $p\text{-value} = 0,01$. Nilai odds ratio (OR) = 5,286 mengindikasikan bahwa remaja dengan aktivitas fisik tidak tinggi memiliki risiko 5 kali lebih besar mengalami *overweight* dibandingkan dengan remaja yang memiliki aktivitas fisik tinggi.

B. Pembahasan

1. Hubungan antara Pola Makan dengan *Overweight* Remaja

Penelitian yang dilakukan di SMA Muhammadiyah 1 Pontianak menemukan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian *overweight* remaja, ditunjukkan dengan nilai $p = 0,045$ ($p < 0,05$). Hasil ini memperlihatkan bahwa pola makan yang tidak baik meningkatkan risiko terjadinya *overweight*. Nilai Odds Ratio (OR) sebesar 2,829 mengindikasikan bahwa remaja dengan pola makan kurang baik memiliki kemungkinan sekitar dua kali lebih besar untuk mengalami *overweight* dibandingkan dengan remaja yang memiliki pola makan baik.

Pola makan remaja dalam penelitian ini meliputi aspek jumlah, jenis, dan frekuensi makan. Dari segi jumlah asupan, sebagian besar remaja *overweight* termasuk kategori *kurang baik* karena konsumsi energi tidak sesuai dengan kebutuhan (<80% atau >110% dari AKG). Kondisi ini menunjukkan bahwa baik kelebihan maupun kekurangan energi dapat memengaruhi status gizi. Remaja dengan asupan energi berlebih cenderung mengalami penumpukan lemak tubuh, sedangkan kekurangan energi sering diimbangi dengan konsumsi makanan tinggi lemak atau gula yang tetap meningkatkan risiko *overweight*. Temuan ini konsisten dengan penelitian Andrini et al. (2023), yang melaporkan bahwa asupan energi berlebih merupakan faktor utama yang berkontribusi terhadap kejadian *overweight* pada remaja.

Aspek jenis konsumsi makanan juga menunjukkan mayoritas remaja *overweight* berada pada kategori kurang baik karena tidak mengonsumsi seluruh kelompok pangan sesuai prinsip gizi seimbang. Responden lebih banyak mengonsumsi makanan pokok (nasi putih) dan protein hewani (daging ayam, ikan, telur), tetapi rendah dalam konsumsi protein nabati,

sayuran, dan buah yang hanya 2-3 kali per minggu. Ketidakseimbangan ini mengakibatkan rendahnya asupan serat, vitamin, dan mineral yang berperan dalam mengatur metabolisme energi serta mencegah penumpukan lemak. Ulasan literatur oleh Purnomo et al., (2024), menegaskan bahwa rendahnya konsumsi buah dan sayur serta kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dan tinggi energi berkaitan erat dengan meningkatnya risiko *overweight* pada remaja.

Aspek frekuensi makan memperlihatkan sebagian besar remaja *overweight* termasuk kategori kurang baik karena tidak makan dengan pola 3 kali sehari secara teratur. Beberapa responden terbiasa melewatkan sarapan, namun menggantinya dengan cemilan tinggi energi seperti gorengan, makanan cepat saji, atau minuman manis. Responden lain memiliki kebiasaan makan lebih dari tiga kali sehari dengan porsi berlebih, terutama pada malam hari. Pola makan yang tidak teratur ini terbukti meningkatkan risiko *overweight*. Penelitian Manampiring, 2016 melaporkan bahwa remaja dengan kebiasaan makan tidak teratur lebih berisiko mengalami obesitas dibandingkan dengan yang makan secara teratur tiga kali sehari.

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa pola makan yang kurang baik dari segi jumlah, jenis, maupun frekuensi menjadi faktor penting dalam terjadinya *overweight* pada remaja. Upaya pencegahan perlu difokuskan pada edukasi gizi seimbang, peningkatan konsumsi buah dan sayur, pengaturan porsi sesuai kebutuhan energi, serta pembiasaan makan dengan frekuensi teratur sebanyak tiga kali sehari.

2. Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan *Overweight* Remaja

Penelitian yang dilakukan di SMA Muhammadiyah 1 Pontianak menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* remaja, ditunjukkan dengan nilai $p = 0,010$ ($p < 0,05$). Nilai Odds Ratio (OR) sebesar 5,286 mengindikasikan bahwa remaja dengan aktivitas fisik kategori tidak tinggi dengan MET 600–3000 menit/minggu memiliki risiko sekitar lima kali lebih besar untuk mengalami *overweight*.

Aktivitas fisik yang tidak tinggi berpengaruh terhadap peningkatan risiko *overweight* karena rendahnya pengeluaran energi tidak mampu

menyeimbangkan energi yang masuk dari makanan. Surplus energi ini kemudian disimpan dalam bentuk lemak tubuh. Kondisi tersebut sejalan dengan konsep keseimbangan energi (*energy balance*) yang dijelaskan oleh WHO (2000), di mana kelebihan berat badan terjadi ketika asupan energi lebih besar dibandingkan energi yang dikeluarkan tubuh. Aktivitas fisik yang rendah juga dapat menurunkan metabolisme basal, sensitivitas insulin, serta meningkatkan akumulasi lemak tubuh, sehingga memicu terjadinya *overweight* pada remaja.

Hasil ini selaras dengan penelitian (Aziz et al., 2023), di SMA Negeri 1 Singkawang yang juga menunjukkan adanya hubungan bermakna antara aktivitas fisik dan obesitas pada remaja ($p = 0,028$). Koziol-kozakowska et al., (2025), menegaskan bahwa aktivitas fisik berperan penting untuk mencegah dan mengurangi obesitas pada kalangan remaja. Namun, hasil yang berbeda dilaporkan oleh Rachmawati (2021), di SMP Muhammadiyah 10 Sidoarjo, di mana tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan *overweight* ($p = 0,970$). Perbedaan ini menunjukkan bahwa selain aktivitas fisik, faktor lain seperti pola makan, kebiasaan tidur, dan stres juga dapat memengaruhi status gizi remaja.

Secara teori, temuan ini konsisten dengan konsep keseimbangan energi (*energy balance*) yang dijelaskan WHO (2000), yaitu bahwa kelebihan berat badan terjadi ketika energi yang masuk lebih besar daripada energi yang digunakan tubuh. Aktivitas fisik yang rendah mengurangi pengeluaran energi, sehingga meningkatkan risiko penumpukan lemak tubuh bila tidak disertai pola makan yang sehat. Oleh sebab itu, peningkatan aktivitas fisik secara rutin perlu menjadi bagian penting dari strategi pencegahan *overweight* pada remaja.