



**HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN OBESITAS SENTRAL PADA
REMAJA DI SMP NEGERI 1 BERGAS**

ARTIKEL

**Oleh:
BUNGA RINA
NIM. 010318A001**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2020**

HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN OBESITAS SENTRAL PADA REMAJA DI SMP NEGERI 1 BERGAS

Bunga Rina¹, Puji Lestari², Eko Susilo³
Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Ngudi Waluyo Ungaran
Email : bungarina02@gmail.com

ABSTRAK

Obesitas sentral tanpa disadari telah terjadi pada banyak orang. Obesitas sentral dapat memicu terjadinya berbagai macam penyakit diantaranya yaitu penyakit degeneratif dan gangguan metabolisme. Obesitas sentral dapat disebabkan oleh berbagai macam penyebab salah satunya yaitu gaya hidup. Gaya hidup tidak sehat menyebabkan terjadinya obesitas sentral pada setiap orang, terlebih pada usia remaja yang masih memiliki gaya hidup belum stabil dan cenderung lebih mengutamakan popularitas dibandingkan dengan kebutuhan tubuhnya. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan antara gaya hidup dengan kejadian obesitas sentral pada remaja. Desain penelitian yang digunakan yaitu deskriptif korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 218 responden. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *psychographic (AIO)* dan midline untuk mengukur lingkar perut. Pengujian secara statistik dilakukan dengan uji korelasi *chi square*. Hasil penelitian menunjukkan p-value sebesar 0,000 ($\alpha=0,05$), sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan kejadian obesitas sentral pada remaja di SMP Negeri 1 Bergas. Diharapkan remaja dapat mengatur pola makan dan jenis makanan yang tepat untuk dikonsumsi serta melakukan aktivitas fisik olahraga secara teratur agar tidak terjadi obesitas sentral.

Kata kunci : Obesitas sentral, Gaya Hidup, Remaja.

ABSTRACT

Central obesity occurs in many people without any awareness. Central obesity can trigger various types of diseases including degenerative diseases and metabolic disorders. Predisposing factors of central obesity are varieties, one of them is lifestyle. It causes obesity especially in adolescents with labile lifestyles and tends to prioritize the ego. The objective of this study is to analyze the correlation between lifestyle and the incidence of central obesity in adolescents. The research design used was descriptive correlational with cross sectional approach. The sample in this study was 218 respondents. Data collection used a psychographic questionnaire (AIO) and midline to measure abdominal circulation. Statistical test used the chi square correlation test. The results show a p-value of 0,000 ($\alpha = 0.05$), so it can be concluded that there is a significant correlation between lifestyle and the incidence of central obesity in adolescents at Bergas 1 Junior High Schools. It is expected that adolescents can adjust their eating patterns and the right food to consume and do regular physical exercises to prevent central obesity.

Keywords : Central obesity, Lifestyle, adolescents

PENDAHULUAN

Obesitas sentral atau abdominal obesity merupakan kondisi kelebihan lemak yang berpusat pada daerah perut (intra-abdominal fat), sehingga terlihat gemuk diperut dan bentuk tubuh menjadi seperti buah apel (apple type) (Arsanti Lestari, Lily. 2018). Kriteria obesitas sentral di wilayah Asia Pasifik adalah lingkaran perut ≥ 90 cm pada laki-laki dan ≥ 80 cm pada perempuan. Obesitas sentral dapat diukur pada bagian perut dari tulang rusuk paling bawah hingga melintang sampai umbilicus pada perut (Riskesdas. 2018).

Obesitas sentral merupakan masalah kesehatan yang terjadi di segala penjuru dunia. Berdasarkan data National Health and Nutrition Examination Survey di Amerika Serikat, didapatkan prevalensi obesitas sentral penduduk pada tahun 2013-2014 sebesar 57,2% dan mengalami kenaikan pada tahun 2015-2016 sebesar 58,9%. Sedangkan Prevalensi obesitas sentral pada penduduk Indonesia yaitu sebesar 31%. Pada Provinsi Jawa Tengah terdapat 29,3% penduduk dengan obesitas sentral. Prevalensi obesitas sentral pada Remaja mengalami peningkatan sebanyak 4,4% dari tahun 2007 (26,6%) menjadi

31,0% pada tahun 2018. (Riskesdas. 2018)

Obesitas sentral dapat terjadi pada siklus hidup manusia, ada beberapa tahap kegemukan dapat timbul yaitu pada wanita dengan dimulainya masa kehamilan, wanita menyusui, masa kanak-kanak, remaja dan dewasa (wanita dan pria). Obesitas sentral yang terjadi tersebut disebabkan oleh faktor yang berbeda beda (Sudargo, dkk. 2014).

Faktor yang mempengaruhi terjadinya obesitas sentral pada remaja bersifat multifaktorial diantaranya yaitu: adanya perubahan gaya hidup seperti pola makan, peningkatan konsumsi makanan cepat saji (fast food) yang mengandung tinggi lemak, aktivitas fisik yang kurang, kebiasaan, budaya, fisiologikal, metabolisme merupakan faktor yang mengakibatkan ketidakseimbangan energi yang akan menyebabkan terjadinya obesitas (Sudargo, dkk.2014).

Gaya hidup merupakan pola hidup seseorang di dunia yang diekspresikan dalam aktivitas, minat, dan opini yang dapat diukur menggunakan psychographic. Gaya hidup menggambarkan seluruh pola hidup seseorang dalam beraksi dan berinteraksi, secara umum dapat diartikan

sebagai suatu yang dikenali dengan bagaimana orang menghabiskan waktunya (aktivitas), apa yang penting orang pertimbangkan pada lingkungan (minat), dan apa yang orang pikirkan tentang diri sendiri dan dunia di sekitar (opini) (Winarno, dkk. 2019).

Gaya hidup bukanlah hal yang konstan atau menetap melainkan berubah-ubah sesuai dengan trend yang ada di masyarakat. Gaya hidup setiap individu akan dapat berbeda-beda walaupun berasal dari lingkungan keluarga dan budaya yang sama. Individu yang berasal dari subbudaya, kelas sosial, dan pekerjaan yang sama dapat memiliki gaya hidup yang berbeda serta gaya hidup individu yang tinggal di perkotaan akan berbeda dengan individu yang bertempat tinggal di pedesaan.

Kebanyakan gaya hidup remaja saat ini merupakan gaya hidup yang tidak sehat yaitu mengadopsi pola hidup yang serba instan, mudah dan praktis sehingga mengakibatkan remaja jarang melakukan aktivitas yang sedangkan pola makan remaja pun semakin modern dengan mengkonsumsi makanan cepat saji (fast food) yang mengandung banyak lemak dan terkadang tidak terdapat kandungan serat yang cukup yang dapat mengakibatkan adanya timbunan lemak pada jaringan adipose tubuh dan mengakibatkan adanya obesitas sentral, namun ada pula remaja yang membudidayakan hidup sehat dengan melakukan pola hidup sehat yaitu dengan olahraga secara teratur serta mengikuti ekstrakurikuler seperti basket, volley, dan renang di sekolah, serta mengkonsumsi makan-makanan sesuai dengan kaidah isi piringku (Meilan, dkk. 2018).

Pada usia remaja (10-20 tahun) merupakan periode rentan gizi yang mudah mengakibatkan adanya obesitas terutama obesitas pada perut atau sering di sebut obesitas sentral yang disebabkan oleh beberapa hal, diantaranya yaitu remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi karena peningkatan pertumbuhan fisik, adanya perubahan gaya hidup dan

kebiasaan makan makanan cepat saji (fast food), rendahnya aktivitas fisik, factor genetik, pengaruh iklan, faktor psikologis, stutus sosial ekonomi, dan jenis kelamin merupakan faktor-faktor yang berkontribusi pada perubahan keseimbangan energi dan berujung pada kejadian obesitas (Sudargo, dkk. 2014).

Pada remaja kejadian kegemukan dan obesitas merupakan masalah yang serius karena akan berlanjut hingga usia dewasa. Remaja yang mengalami obesitas sentral (abdominal obesity) pada sepanjang hidupnya mempunyai resiko lebih tinggi untuk menderita sejumlah masalah kesehatan tidak menular yang serius. (Kemenkes RI. 2011)

TUJUAN

Mengetahui adanya hubungan antara gaya hidup dengan kejadian obesitas sentral pada remaja di SMP Negeri 1 Bergas

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *deskriptif korelasional* yaitu mendiskripsikan variabel bebas dan variabel terikat, kemudian melakukan korelasi antara kedua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat (Notoatmodjo, 2012), sehingga dapat diketahui seberapa jauh kontribusi variabel terikat terhadap adanya variabel bebas. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*, yaitu memberi gambaran tentang hubungan gaya hidup dengan kejadian obesitas sentral pada remaja di SMP negeri 1 Bergas. Penelitian ini telah dilakukan di SMP Negeri 1 Bergas Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang pada tanggal 14 Februari 2020.

Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, dengan populasi sebanyak 476 siswa. Penentuan jumlah sampel pada penelitian menggunakan rumus slovin dan didapatkan sampel sebanyak 218 responden. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner *Psychographic* dan *metline* Analisis bivariat dalam

penelitian ini yaitu dilakukan uji *chi square*.

HASIL PENELITIAN

A. Analisis Univariat

1. Gaya Hidup pada remaja di SMP Negeri 1 Bergas

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Gaya Hidup Pada Remaja Di SMP Negeri 1 Bergas

Gaya Hidup Remaja	Frekuensi	Presentase (%)
Sehat	159	72,9
Tidak Sehat	59	27,1
Total	218	100,0

Tabel 4.3. Menunjukkan bahwa gaya hidup pada remaja sebagian besar sudah melakukan gaya hidup sehat yaitu sebanyak 159 responden (72,9%) dan hanya 59 responden (27,1%) yang melakukan gaya hidup tidak sehat.

2. Kejadian obesitas sentral pada remaja di SMP Negeri 1 Bergas

Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Kejadian Obesitas Sentral Pada Remaja Di SMP Negeri 1 Bergas

Obesitas Sentral	Frekuensi	Persentase (%)
Obesitas sentral	54	24,8%
Tidak Obesitas sentral	164	75,2%
Total	218	100%

Tabel 4.4. menunjukkan bahwa terjadi obesitas sentral pada 1/3 remaja yang menjadi responden pada penelitian ini yaitu sebanyak 54 responden (24,8%).

B. Analisa Bivariat

3. Hubungan antara gaya hidup dengan kejadian obesitas sentral pada remaja di SMP Negeri 1 Bergas

Tabel 4.5. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Obesitas Sentral Pada Remaja Di SMP Negeri 1 Bergas.

Gaya Hidup	Lingkar Perut				Total		P Value
	Tidak Obesitas Sentral		Obesitas Sentral				
	F	%	F	%	F	%	
Sehat	158	99,4	1	0,5	159	100,0	0,000
Tidak Sehat	6	10,2	53	89,8	59	100,0	
Total	164	75,2	54	24,8	218	100,0	

Tabel 4.5. menunjukkan terdapat 1 responden (0,6%) yang memiliki gaya hidup sehat namun mengalami obesitas sentral sedangkan remaja yang memiliki gaya hidup tidak sehat sebagian besar mengalami obesitas sentral yaitu sebanyak 53 responden (89,8%) sedangkan terdapat 6 responden (10,2%) tidak mengalami obesitas sentral

Hasil uji *Chi Square* didapatkan nilai $p=0,000 < \alpha=0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan kejadian obesitas sentral pada remaja di SMP Negeri 1 Bergas.

PEMBAHASAN

A. Gaya Hidup pada remaja di SMP Negeri 1 Bergas

Hasil penelitian menunjukkan bahwa gaya hidup pada remaja sebagian besar pada kategori gaya

hidup sehat sebanyak 159 responden (72,9%). Hasil tersebut menunjukan bahwa gaya hidup sehat pada remaja lebih banyak diminati dan dilakukan oleh sebagian besar remaja di SMP N 1 Bergas.

HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN OBESITAS SENTRAL PADA REMAJA DI SMP NEGERI 1 BERGAS

Gaya hidup dalam penelitian ini merupakan kebiasaan remaja yang dapat mengakibatkan kejadian obesitas sentral pada remaja seperti, kegiatan aktivitas seperti aktivitas fisik olahraga dan aktivitas konsumsi makanan, minat terhadap olahraga dan makanan yang dikonsumsi rutin setiap harinya, serta opini mengenai aktivitas fisik olahraga dan opini mengenai makanan. Hasil penelitian didapatkan lebih dari setengah remaja yang menjadi responden di SMP N 1 Bergas mempunyai gaya hidup yang sehat yaitu sebanyak 159 responden (72,9%) dan semua responden yang memiliki gaya hidup sehat telah melakukan aktivitas fisik olahraga secara teratur, makan makanan yang rendah lemak, memiliki minat dalam melakukan olahraga dan mengkonsumsi makanan sehat seperti sayur dan buah serta memiliki opini yang positif mengenai aktivitas olahraga dan makanan sehat.

Gaya hidup sehat merupakan perilaku dan kegiatan yang berkaitan dengan upaya mempertahankan dan meningkatkan kesehatan serta mempunyai peranan yang penting untuk meningkatkan kesehatan setiap individu sehingga setiap individu akan terbebas dari obesitas sentral maupun obesitas lainnya (Suryanto, 2011).

Hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Fani Kusteviani (2015) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan perilaku konsumsi makanan berlemak dengan obesitas sentral pada usia produktif (15-64 tahun) di Kota Surabaya. Hasil analisis tersebut sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Mustelin dkk. (2009) yang menemukan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara aktivitas fisik dengan lingkar perut.

Hasil penelitian didapatkan pula gaya hidup tidak sehat pada remaja sebanyak 59 responden

(27,1%). Gaya hidup tidak sehat pada remaja merupakan kebiasaan remaja yang dapat beresiko terhadap terjadinya obesitas sentral pada remaja.

Gaya hidup tidak sehat pada remaja pada penelitian ini terdapat 59 responden (21,7%) yang dapat ditandai dengan jarang atau tidak melakukan aktivitas fisik olahraga, makan tidak teratur dan melebihi porsi yang dibutuhkannya, berbaring saat makan dan setelah makan, lebih banyak makan cemilan yang mengandung minyak berlebihan, memiliki minat lebih tinggi pada makanan cepat saji (fast food) yang mengandung banyak lemak dibandingkan dengan sayuran dan buah-buahan, tidak memiliki minat terhadap olahraga dalam bentuk apapun, memiliki opini yang negatif terhadap olahraga dan makanan sehat. Kegiatan-kegiatan tersebut dapat dikatakan sebagai perilaku gaya hidup tidak sehat bila dilakukan secara rutin dan berulang-ulang setiap harinya yang memiliki resiko untuk mengalami perubahan secara fisik maupun secara kesehatan.

Perilaku merupakan kebiasaan seseorang dalam kehidupan sehari-harinya sebagai salah satu bentuk cara untuk menunjukkan gaya hidup yang dimiliki seseorang tersebut. Perilaku seseorang di kehidupan sehari-harinya merupakan sebuah kebiasaan yang dilakukan yang dapat mempengaruhi gaya hidup yang di jalannya. Kebiasaan tersebut terbagi menjadi 2 yaitu kebiasaan positif dan negatif, dimana kebiasaan positif merupakan upaya seseorang untuk hidup sehat seperti olahraga dan makan-makanan yang sehat, maka masuk ke dalam perilaku hidup sehat, sedangkan kebiasaan negatif merupakan kebalikan dari kebiasaan positif, yaitu seseorang tidak berupaya untuk hidup

sehat maka termasuk perilaku hidup tidak sehat.

B. Kejadian obesitas sentral pada remaja di SMP Negeri 1 Bergas.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 1/3 remaja yang menjadi responden mengalami obesitas sentral sebanyak 54 responden (24,8%). Obesitas sentral merupakan kondisi dimana lingkaran perut lebih besar yang dikarenakan adanya penumpukan lemak pada jaringan adipose yang paling banyak ditemukan di area abdomen. Dikatakan obesitas sentral bila lingkaran pinggang pada laki-laki yaitu >90 cm dan perempuan >80 cm. obesitas sentral terjadi karena adanya beberapa faktor yang dapat memicunya.

Faktor-faktor pemicu adanya obesitas sentral antara lain, umur, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, riwayat obesitas, asupan energi, asupan lemak yang berlebihan, dan kurangnya aktivitas fisik, asupan serat yang kurang (Ross. 2014)

Dengan adanya faktor pemicu tersebut obesitas sentral dapat terjadi pada siapapun bahkan pada remaja. Obesitas sentral sering terjadi karena adanya pola aktivitas fisik yang kurang (lebih sering duduk atau berbaring) ditambah dengan pola konsumsi dan pemilihan makanan yang dikonsumsi setiap harinya. Pola konsumsi yang dapat mengakibatkan obesitas sentral antara lain yaitu makanan yang mengandung tinggi lemak dan rendah serat.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Fani Kusteviani (2015) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan perilaku konsumsi makanan berlemak dengan obesitas sentral pada usia produktif (15-64 tahun) di Kota Surabaya. Hasil penelitian didapatkan pula 54 responden (24,8%) setelah dilakukan pengukuran lingkaran perut

didapatkan hasil mengalami obesitas sentral, dimana hasil pengukuran lingkaran perutnya >90 cm untuk laki-laki dan >80 cm untuk perempuan. Hal tersebut dapat terjadi karena adanya ketidak seimbangan pembakaran energi dan asupan energi ke dalam tubuh.

Ketidakseimbangan masukan dan keluaran energi dari tubuh serta penurunan aktivitas fisik yang dapat menyebabkan terjadinya penumpukan lemak di bagian visceral. Tubuh mengandung sel lemak yang menyediakan tempat penyimpanan energi dan lemak dalam jumlah yang sangat besar. Obesitas sentral dapat terjadi ketika sel-sel lemak disekitar perut tersebut mengalami peningkatan bentuk (hypertrophy) dan peningkatan jumlah (hyperplasia). Dengan demikian, obesitas pada dasarnya merupakan hasil peningkatan jumlah lemak akibat hyperplasia atau hypertrophy atau keduanya (David. 2000)

Obesitas sentral yang terjadi pada saat remaja kemungkinan besar akan terbawa hingga usia dewasa bila tidak segera dilakukan tindakan untuk mengurangi angka lingkaran perut pada saat remaja dan obesitas sentral akan lebih sulit untuk mengurangi angka lingkaran perut pada saat usia telah dewasa. Hal tersebut dikarenakan sel-sel yang sudah mengalami hypertrophy dan hyperplasia yang sudah menetap serta hal tersebut sangatlah mempengaruhi kesehatan tubuh.

Obesitas sentral lebih berhubungan dengan risiko kesehatan dibandingkan dengan obesitas umum. Hal ini dikarenakan lemak perut memicu jaringan adiposa menghasilkan hormon dalam jumlah yang tidak normal, seperti tingginya sekresi insulin, tingginya level testosteron dan androstenedion bebas, rendahnya level progesteron pada

perempuan dan testosteron pada laki-laki, tingginya produksi kortisol, dan rendahnya level hormon pertumbuhan. Ketidaknormalan produksi hormon ini diduga meningkatkan risiko kesehatan. Oleh karena itu, dengan meningkatnya kejadian obesitas sentral juga menimbulkan berbagai penyakit degeneratif dan gangguan metabolisme seperti diabetes mellitus, CKD, hipertensi, hiperlipidemia, sindrom metabolik, aterosklerosis, gangguan toleransi glukosa, batu empedu, bahkan beberapa jenis kanker (Susetyowati, dkk. 2018).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Kartia Pibriyanti (2018) yang berjudul studi obesitas sentral pada mahasiswa prodi kesehatan masyarakat Univet bangun Nusantara Sukoharjo yang menyatakan bahwa obesitas sentral dapat menyebabkan gangguan kesehatan seperti diabetes mellitus tipe 2, dyslipidemia, kanker, dan sindrom metabolik.

C. Hubungan antara gaya hidup dengan kejadian obesitas sentral pada remaja di SMP Negeri 1 Bergas.

Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan kejadian obesitas sentral pada remaja di SMP Negeri 1 Bergas. Hal ini dapat dilihat dari hasil uji *Chi Square* yang didapatkan nilai $p=0,000 < \alpha=0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan kejadian obesitas sentral pada remaja di SMP Negeri 1 Bergas. Juga dapat dilihat pada tabel 4.5. bahwa responden dengan gaya hidup sehat hanya terdapat 1 responden (0,6%) yang mengalami obesitas sentral dan sedangkan responden dengan gaya hidup tidak sehat terdapat 53 responden (89,8%) yang mengalami obesitas sentral.

Dari hasil pengambilan data yang telah dilakukan oleh peneliti dapat terlihat bahwa obesitas sentral dapat terjadi akibat adanya gaya hidup yang tidak sehat seperti, tidak melakukan aktivitas fisik (olahraga secara rutin dan teratur), karena dengan adanya aktivitas fisik yang rendah maka masa otot akan menurun dan akan menghambat pembakaran lemak tubuh ditambah lagi dengan adanya konsumsi makanan yang mengandung lemak berlebihan akan disimpan di jaringan adipose yang mana lebih banyak didapatkan pada area perut, serta mengonsumsi makanan yang tidak seimbang dan cenderung mengandung tinggi lemak dan rendah serat bahkan tidak mengandung serat sama sekali. Selain karena rendahnya aktivitas fisik dan pola serta pemilihan makanan yang kurang tepat, obesitas sentral juga disebabkan oleh beberapa faktor resiko lainnya. Faktor lain yang dapat memicu adanya obesitas sentral antara lain yaitu umur, genetik atau keturunan, konsumsi obat-obatan, psikis, jenis kelamin, kesehatan dan perkembangan, namun yang paling dapat memicu terjadinya obesitas pada remaja yaitu gaya hidup yang menjadi pilihan dan yang dilakukan remaja setiap harinya.

Gaya hidup remaja yang mengasumsikan gaya hidup tidak sehat terbukti dapat menimbulkan kejadian obesitas terlebih pada bagian perut dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dan peneliti-peneliti yang lainnya. Gaya hidup merupakan faktor pemicu yang paling sering dijumpai pada kejadian obesitas sentral dibandingkan dengan faktor-faktor lainnya seperti, genetik (keturunan), faktor psikologis, umur, penggunaan obat-obatan tertentu, faktor perkembangan, faktor kesehatan dan jenis kelamin.

Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat manuha, Iqbal, Nageeb, dan Paranagama (2013) bahwa gaya hidup merupakan salah satu faktor pemicu terjadinya obesitas. Jadi semakin tinggi gaya hidup tidak sehat maka akan semakin tinggi pula tingkat obesitasnya. Gaya hidup tidak sehat memiliki efek samping yang berbahaya bagi kesehatan. Karena kurang melakukan aktivitas fisik dan ditambah dengan konsumsi makanan berlemak yang terlalu banyak menyebabkan terjadinya penumpukan lemak pada jaringan adipose yang lebih banyak di area perut, hal tersebut akan menimbulkan berbagai macam penyakit degeneratif dan penurunan masa otot yang mengakibatkan otot mengendur dan lemah, jika otot lemah maka pembakaran lemak tidak sempurna. Hasilnya adalah lemak terus bertumpuk dan menyebabkan obesitas.

KESIMPULAN

1. Gaya hidup pada remaja sebagian besar pada kategori gaya hidup sehat sebanyak 159 responden (72,9%) dan sedangkan gaya hidup tidak sehat 59 responden (27,1%).
2. Kejadian obesitas sentral pada remaja sebagian besar disebabkan oleh gaya hidup tidak sehat yaitu sebesar 53 responden (89,8%) dan yang disebabkan oleh gaya hidup sehat adalah sebanyak 1 responden (0,6%).
3. Ada hubungan yang signifikan gaya hidup dengan kejadian obesitas sentral pada remaja di SMP Negeri 1 Bergas dilihat dari nilai p-value yang didapatkan yaitu $p=0,000 < \alpha=0,05$

SARAN

1. Bagi Remaja
Remaja diharapkan melakukan aktivitas fisik secara rutin dan mengkonsumsi makanan yang

seimbang seperti kaidah isi piringku agar tidak terjadi penumpukan lemak yang akan mengakibatkan adanya penyakit tidak menular seperti penyakit jantung dan diabetes mellitus tipe

2. Bagi Orang Tua

Orang tua diharapkan lebih memperhatikan dan menyiapkan makanan yang seimbang untuk anak-anaknya serta mengawasi pertumbuhan anak secara fisik dan memfasilitasi anak untuk melakukan aktivitas fisik olahraga sehingga tidak terjadi kegemukan pada usia remaja.

3. Bagi Sekolah

Sekolah dapat bekerjasama dengan keluarga murid untuk memfasilitasi kantin dengan menu makanan seimbang serta mengadakan kegiatan yang dapat membuat remaja melakukan aktivitas fisik seperti ekstrakurikuler basket, volley, sepakbola dan lainnya.

4. Bagi Peneliti Lain

Peneliti lain dapat meneliti penelitian sejenis dengan lebih mengontrol faktor-faktor lain yang mempengaruhi obesitas sentral pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta
- Barasi, ME. 2007. *At a Glance Ilmu gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta : EGC
- David, J. 2000. *Wellness Concepts and Applications*, 3rd.ed. United states of America: Hoffman Press
- Drapeau V et al. 2004. *Modivications in food-group consumption are related to long-term body weight changes*. *Am J Clin Nurt*. 80:29-37
- Engel, J. F., G. Blackwell, dan P. W. Miniard. 1994. *Perilaku Konsumen*. Jilid 1. Binarupa Aksara, Jakarta.
- Fani, Kusteviani. 2015. *Faktor yang berhubungan dengan obesitas abdominal pada usia produktif (15-*

- 64 tahun) di kota Surabaya. Jurnal berkala epidemiologi, Vol 3, No. 1. 45-56
- Farida El Baz. 2009. Faktor Risiko Penyebab Obesitas. Majalah Kedokteran Indonesia, volume 264
- Gandy, J, W., madden, A., & Holdsworth, M. 2014. Gizi & Dietetika. Edisi 2. Jakarta : EGC
- Hurlock, Elizabeth B. 2011. Psikologi Perkembangan : Suatu pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta : Erlangga
- Indra, Muhammad Rasjad. 2006. Dasar Genetik Obesitas Viseral. Jurnal Kedokteran Brawijaya 22: 1
- Jahja, Yudrik, 2011, Psikologi perkembangan. Jakarta: Kencana Prenamedia Group
- Kotler, Philip dan Kevin Lane Keller. 2011. Manajemen pemasaran. Alih bahasa Bob Sabran. Ed 12, jilid 1. Jakarta : Erlangga
- Lily Arsanti & Siti Helmyati. 2018. Peran Probiotik di Bidang Gizi & Kesehatan. Yogyakarta : Gadjah Mada University Press
- Lisnawati, L., 2011. Generasi Sehat Melalui Imunisasi. Jakarta: Trans Info Media
- Nessi Meilan, Maryanah, Willa Follona. 2018. Kesehatan Reproduksi Remaja Implementasi PKPR dalam Teman Sebaya. Malang: Wineka Media
- Mohammad Ali dan Mohammad Asrori. 2012. Psikologi remaja perkembangan peserta didik. Jakarta: PT Bumi Aksara