

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Yayasan Pendidikan Islam Miftahussalam yang terletak di Jalan Darussalam No. 26 ABC, Sei Sikambing D, Kecamatan Medan Petisah, Kota Medan, Provinsi Sumatera Utara, 20119. Yayasan Pendidikan Islam Miftahussalam (YPIM) Medan pertama kali berdiri pada tanggal 20 Juli 1965 dan didirikan oleh Abu Keumala seorang ulama asal Aceh. Yayasan ini adalah salah satu lembaga pendidikan, merupakan yayasan wakaf non-profit yang sedang berupaya untuk terus berkembang. Yayasan Pendidikan Islam Miftahussalam telah menyelenggarakan pendidikan mulai dari jejang Madrasah Ibtidaiyah, Madrasah Tsanawiyah, Madrasah Aliyah, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas dan Sekolah Menengah Kejuruan.

Saat ini Yayasan Pendidikan Islam Miftahussalam memiliki jumlah pegawai dan guru mencapai 140 orang, sedangkan jumlah siswa mencapai 1940 orang. Dari beberapa lembaga pendidikan yang dinaungi, peneliti melaksanakan penelitian di Sekolah Menengah Pertama Darussalam dan Sekolah Menengah Atas Darussalam. Menurut tanggal SK Pendirian, Sekolah Menengah Pertama Darussalam berdiri pada tanggal 5 Agustus 2011. Sekolah ini berdiri diatas tanah seluas 2.520 m². Saat ini Sekolah Menengah Pertama Darussalam memiliki 26 guru dan tenaga pengajar dengan jumlah siswa 184 orang. Sekolah Menengah Atas Darussalam pertama kali berdiri pada 24 Agustus 198. Saat ini jumlah siswa di Sekolah Menengah Atas Darussalam berjumlah 259 orang.

4.1.2 Analisis Univariat

Analisis univariat merupakan tahapan awal yang dilakukan dalam proses analisis data yang bertujuan untuk menggambarkan nilai rata-rata, simpangan baku, nilai tertinggi dan nilai terendah dari masing-masing variabel penelitian. Gambaran distribusi responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini disajikan pada tabel.

Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Umum Responden

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	19	61.3%
Perempuan	12	38.7%
Pendidikan		
SMP	10	32.3%
SMA	21	67.7%
Berat Badan		
48-58	1	3.2%
59-69	5	16.1%
70-80	13	41.9%
81-91	3	9.7%
92-102	6	19.4%
103-113	2	6.5%
114-124	1	3.2%
Tinggi Badan		
138-159	15	48.4%
159-180	16	51.6%

Berdasarkan tabel 4.1, responden dalam penelitian ini berjumlah 31 orang. Dari variabel jenis kelamin dapat dilihat bahwa jenis kelamin laki-laki (61.3%) lebih banyak dalam kondisi obesitas dibandingkan perempuan (38.7%). Pada variabel pendidikan, dapat dilihat bahwa remaja SMA (67.7%) mendominasi penelitian ini dan sisanya adalah remaja SMP (32.3%).

Tabel 4.2 IMT/U Siswa

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
IMT/U		
Obesitas Ringan	23	74.2%

Obesitas Berat 8 25.8%

Dan pada variabel IMT/U, kategori terbanyak adalah obesitas ringan (74.2%) dan kategori terkecil adalah obesitas berat (25.8%).

Tabel 4.3 Distribusi Konsumsi Jajanan

Variabel	Kategori	n	%
Konsumsi Energi	Tidak Normal	27	87,1%
	Normal	4	12,9%
Konsumsi Protein	Tidak Normal	27	87,1%
	Normal	4	12,9%
Konsumsi Lemak	Tidak Normal	26	83,9%
	Normal	5	16,1%
Konsumsi Karbohidrat	Tidak Normal	30	96,8%
	Normal	1	3,2%

Dilihat dari tabel 4.3 diketahui bahwa rata-rata siswa mengkonsumsi asupan jajanan dalam kategori tidak normal diantaranya, konsumsi energi jajan dan konsumsi protein jajan sebanyak 27 orang (87,1%), konsumsi lemak jajan sebanyak 26 orang (83,9%) dan konsumsi karbohidrat jajan sebanyak 30 orang (96,8%).

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat *Sedentary Lifestyle*

Variabel	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<i>Sedentary Lifestyle</i>	Rendah	3	9,7%
	Tinggi	28	90,3%
Total		31	100%

Berdasarkan tabel 4.4 diatas, didapatkan hasil aktivitas *sedentary lifestyle* siswa obesitas terbanyak pada kategori tinggi yaitu 28 orang (90,3%). Sedangkan untuk kategori rendah yaitu 3 orang (9,7%).

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Mean, SD Berdasarkan *Sedentary Lifestyle*

Aktivitas	Mean (SD) (Menit)
Menonton TV/video	186,25 (139,41)
Menggunakan laptop, komputer atau HP	258,86 (275,18)
Mengerjakan tugas/PR	42,04 (41,72)
Membaca hal yang disukai	35,62 (51,53)

Tambahan pelajaran/les	18,59 (33,01)
Pergi ke sekolah	13,79 (8,15)
Pulang sekolah	13,68 (8,58)
Melakukan hobi	33,69 (44,72)
Duduk santai bersama teman secara langsung atau menggunakan telepon	171,61 (175,9)
Total	774,13 = 12,90 jam/hari

Tabel 4.5 menunjukkan bahwa responden cenderung menghabiskan waktu yang paling banyak pada penggunaan layar, sebagaimana tercermin dari indikator *screen time* tertinggi yaitu pada aktivitas menggunakan laptop, komputer atau HP dengan mean 258,86 menit, lalu aktivitas menonton TV/video dengan mean 186,25. Sedangkan untuk aktivitas terendah adalah pulang ke sekolah dengan mean 13,68 menit. Rata-rata semua responden menghabiskan waktu *sedentary lifestyle* 802,71 menit/hari atau setara dengan 12,90 jam/hari.

4.1.3 Analisis Bivariat

Pada penelitian ini, analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui faktor-faktor yang diteliti, hubungan antara konsumsi jajan dan *sedentary lifestyle* dengan IMT/U siswa obesitas. Uji statistik yang digunakan adalah uji *fisher exact*.

Tabel 4.6 Hubungan Konsumsi Jajan dengan IMT/U Siswa Obesitas

Konsumsi Jajan		IMT/U		Total	P-Value
		Obesitas Ringan	Obesitas Berat		
Energi	Tidak Normal	20	7	27	0.732
	Normal	3	1	4	
Total		23	8	31	
Protein	Tidak Normal	21	6	27	0.268
	Normal	2	2	4	
Total		23	8	31	
Lemak	Tidak Normal	21	5	26	0.093
	Normal	2	3	5	
Total		23	8	31	
Karbohidrat	Tidak Normal	23	7	30	0.258

Konsumsi Jajan	IMT/U		Total	P-Value
	Obesitas Ringan	Obesitas Berat		
Normal	0	1	1	
Total	23	8	31	

Berdasarkan tabel 4.6 hasil pengukuran konsumsi jajan dan IMT/U pada 31 siswa obesitas, diketahui bahwa hasil analisis statistik hubungan konsumsi jajan menunjukkan $p\text{-value} > 0.05$, yaitu masing-masing diantaranya, konsumsi energi jajan $p\text{-value} = 0.732$, konsumsi protein jajan $p\text{-value} = 0.268$, konsumsi lemak jajan $p\text{-value} = 0.093$, dan konsumsi karbohidrat jajan $p\text{-value} = 0.258$. Hal ini berarti H_a ditolak atau tidak ada hubungan signifikan antara konsumsi jajan dengan IMT/U siswa obesitas di Yayasan Pendidikan Islam Miftahussalam.

Tabel 4.7 Hubungan *Sedentary Lifestyle* dengan IMT/U Siswa Obesitas

<i>Sedentary Lifestyle</i>	IMT/U		Total	P-value
	Obesitas Ringan	Obesitas Berat		
Ringan	2	1	3	
Tinggi	21	7	28	0.606
Total	23	8	31	

Dari tabel *sedentary lifestyle* dengan IMT/U pada 31 siswa obesitas, 21 orang mengalami obesitas ringan dengan *sedentary lifestyle* yang tinggi. Sedangkan siswa dengan *sedentary lifestyle* yang tinggi dan obesitas berat sebanyak 3 orang. Hasil uji *fisher's exact* menghasilkan temuan ($p = 0.606$) yang menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan IMT/U siswa obesitas.

4.2 Pembahasan

Menurut (Alfionita et al., 2023) karakteristik berdasarkan jenis kelamin, baik remaja laki-laki maupun perempuan, menunjukkan risiko masalah status gizi karena pertumbuhan yang cepat pada masa ini, termasuk peningkatan berat badan dan tinggi badan yang signifikan. Masa remaja juga diidentifikasi sebagai periode

sensitif untuk risiko obesitas akibat perubahan gaya hidup, seperti pola makan tidak sehat dan penurunan aktivitas fisik di dalam maupun di luar lingkungan sekolah, yang terkait dengan industrialisasi dan urbanisasi (Rah et al., 2021), yang dapat berdampak negatif pada status gizi yakni gizi lebih. Penelitian ini dirancang untuk memberikan gambaran interpretasi dan mengungkap hubungan konsumsi jajan dan *sedentary lifestyle* dengan IMT/U siswa obesitas.

4.2.1 Hubungan Konsumsi Jajan dengan IMT/U Siswa Obesitas di Yayasan Pendidikan Islam Miftahussalam Tahun 2024

Untuk mengidentifikasi berbagai jenis pangan yang dikonsumsi oleh sampel, digunakan *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ). SQ-FFQ adalah kuesioner yang mencatat seberapa sering responden mengonsumsi berbagai jenis makanan dan minuman. Kuesioner ini berisi daftar makanan dan minuman yang berbeda, dengan informasi mengenai frekuensi konsumsi selama rentang waktu tertentu seperti hari, minggu, atau bulan. Hal ini membantu peneliti memperoleh data kuantitatif yang bisa digunakan untuk menganalisis asupan nutrisi secara lebih terperinci dalam pengukuran frekuensi makanan.

Status gizi seorang siswa dipengaruhi oleh jenis makanan yang mereka konsumsi setiap hari. Penting bahwa makanan yang dikonsumsi mengandung lemak, protein, mineral, vitamin, dan karbohidrat dalam proporsi yang seimbang untuk menghindari kelebihan nutrisi yang dapat menyebabkan obesitas dan mempengaruhi kualitas hidup. Status gizi siswa selalu terkait dengan asupan dan kualitas gizi makanan mereka sehari-hari. Asupan energi yang tinggi sering kali disebabkan oleh konsumsi makanan berlebihan, sementara kurangnya energi yang dikeluarkan biasanya disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik.

Untuk menjaga kesehatan yang baik, penting untuk makan beragam jenis makanan. Jajanan yang rendah gizi, tinggi lemak dan kalori, tapi kurang serat bisa berisiko buruk untuk kesehatan, terutama bagi anak sekolah. Makanan yang mengandung protein, lemak, karbohidrat, vitamin, dan mineral penting untuk tubuh agar tetap sehat. Gizi seimbang merupakan suatu syarat untuk mencapai kesehatan. Jika diperhatikan dari jenis makanan jajanan yang tersedia di kantin sekolah, sebagian besar dari mereka memiliki kandungan kalori yang tinggi. Berdasarkan data yang diperoleh, jenis makanan jajanan yang umum dikonsumsi oleh siswa di sekolah termasuk pempek, burger, kebab, sosis goreng, *nugget* goreng, otak-otak, risol mayo, gorengan, *spaghetti*, bakso bakar, mie instan, bakso, siomay, sate, dan mie yamin. Sedangkan minuman yang biasanya dikonsumsi siswa di sekolah meliputi es *jelly*, *cappuccino* cincau, *green tea*, es teh, dan minuman serbuk.

Berdasarkan hasil pengujian pada tabel 4.5, didapatkan hasil temuan ($p\text{-value} > 0.05$) diantaranya konsumsi energi jajan $p\text{-value} = 0.732$, konsumsi protein jajan $p\text{-value} = 0.268$, konsumsi lemak jajan $p\text{-value} = 0.093$, dan konsumsi karbohidrat jajan $p\text{-value} = 0.268$. Berdasarkan jumlah energi dan zat gizi dalam hal ini protein, lemak dan karbohidrat menunjukkan tidak ada hubungan antara konsumsi jajan dengan IMT/U. Hasil penelitian ini sejalan dengan (Inamah et al., 2023) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara konsumsi jajanan dengan IMT/U di SD Negeri 156 Maluku Tengah. Berbalik dengan penelitian yang dilakukan oleh (Indahyani, 2023) dengan responden sebanyak 162 orang, dimana penelitian tersebut menemukan hubungan yang signifikan antara konsumsi jajan dengan kejadian obesitas pada siswa ($p = 0.005$).

Menurut studi yang dilakukan oleh (Wahyusa et al., 2020), ketersediaan jajanan di kantin SD juga berpengaruh pada pola konsumsi anak-anak di sekolah. Tidak ada satu jenis makanan pun yang mengandung semua jenis zat gizi yang diperlukan oleh tubuh. Zat gizi yang dibutuhkan tubuh meliputi lemak, karbohidrat, mineral, vitamin, dan protein. Pola makan yang baik, yakni tercukupinya zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh anak, dapat memberikan efek positif terhadap kesehatan mereka (Qurrotul 'Aini et al., 2023). Oleh karena itu, anak-anak sekolah disarankan untuk mengonsumsi makanan yang bervariasi, termasuk pilihan jajanan. Sebaiknya dapat mengendalikan asupan jajanan dan lebih selektif dalam memilih jenis jajanan yang baik untuk dikonsumsi guna mencegah masalah gizi berlebih. Salah satu caranya adalah dengan meningkatkan konsumsi sayur dan buah sebagai camilan daripada jajanan kemasan (Puspasari & Farapti, 2020).

Inisiatif yang dapat diambil untuk menurunkan tingkat obesitas di Indonesia di antaranya deteksi dini kasus obesitas, sehingga penanganan yang tepat dapat dilakukan lebih efisien dan cepat (Pertwi & Niara, 2022). Usaha ini didorong melalui pelaksanaan UKS di sekolah melalui pengecekan IMT/U pada siswa minimal satu kali sebulan. UKS (Usaha Kesehatan Sekolah) termasuk dalam program kesehatan untuk anak usia sekolah yang memiliki tiga komponen utama: pendidikan kesehatan, pelayanan kesehatan, dan pembinaan lingkungan sekolah yang sehat. Sekolah merupakan tempat yang tepat untuk pendidikan kesehatan, memberikan pengetahuan, keterampilan, serta dukungan sosial dari seluruh warga sekolah. Dengan program yang dijalankan oleh UKS bertujuan agar siswa memiliki pengetahuan, sikap, dan praktik yang sehat, khususnya untuk siswa obesitas, sehingga mereka dapat memperbaiki perilaku mereka menjadi lebih sehat.

Variasi banyaknya jajanan yang tersedia memengaruhi minat anak-anak dalam memilih jajanan. Anak-anak lebih berminat pada jajanan yang dikemas daripada jenis lainnya. Kebiasaan jajan di sekolah dapat memengaruhi pola asupan makanan dan minuman mereka, yang pada gilirannya dapat memengaruhi status gizi mereka. Berdasarkan kualitas jajanan yang diperoleh siswa di Yayasan Pendidikan Islam Miftahussalam yang dinilai berdasarkan jumlah energi dan zat gizi, termasuk protein, lemak, dan karbohidrat, secara statistik menyatakan tidak ada hubungan dengan IMT/U siswa obesitas. Diperlukan adanya edukasi bagi kantin sekolah untuk terciptanya kantin sehat, yang mendukung pola makan seimbang dan gaya hidup sehat bagi siswa. Seperti pengadaan jajan yang mengandung serat, bisa mencakup buah-buahan segar seperti apel, pir, atau jeruk yang dijual sebagai jajanan sehat di kantin sekolah. Selain itu juga dapat mencakup *sandwich* sayur, *popcorn* tanpa mentega, edamame rebus, smoothie buah-buahan dan lainnya.

Terkait hal tersebut Allah Swt menyebutkan tentang jenis buah dan sayuran yang sehat didalam Al-Qur'an pada surah An-Nahl (14:66) tentang buah-buahan dan susu segar dan surah Abasa (30:28) tentang sayuran dan anggur. Konsumsi gizi yang berlebihan dengan aktivitas fisik yang rendah akan menyebabkan ketidakseimbangan zat gizi yang dapat mengakibatkan kelebihan berat badan. Oleh karena itu, penting bagi orang tua untuk memberikan arahan dan bimbingan mengenai makanan yang harus dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan gizi. Pola makan remaja terbentuk melalui proses yang dimulai sejak dini hingga dewasa (Ratna et al., 2022). Allah Swt berfirman dalam surah Al-Baqarah (2:168) yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا ۖ وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ

Artinya: *"Wahai manusia! Makanlah dari (makanan) yang halal dan baik yang terdapat di bumi, dan janganlah kamu mengikuti langkah-langkah setan. Sungguh, setan itu musuh yang nyata bagimu"*

Ayat ini menekankan pentingnya mengkonsumsi makanan yang halal dan bergizi, yang secara tidak langsung memerlukan bimbingan orang tua dalam memilih makanan yang sesuai untuk anak-anak mereka. Oleh karena itu, sangat penting bagi para orang tua untuk memberikan arahan dan bimbingan mengenai makanan yang harus dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan gizi. Pola makan remaja terbentuk melalui proses yang dimulai sejak dini hingga dewasa. Ayat-ayat ini menunjukkan betapa pentingnya memastikan asupan makanan yang baik dan halal bagi perkembangan kesehatan anak-anak. Dalam Islam menganjurkan agar menjaga perut, seperti sabda Rasulullah Saw: *"Sumber dari penyakit adalah perut, selanjutnya bahwa perut adalah gudang penyakit dan berpuasa itu adalah obat"* (HR. Riwayat Muslim). Imam Al-Ghazali juga menyatakan bahwa keadaan kenyang dapat merangsang timbulnya keinginan hawa nafsu yang rendah dan memicu berbagai penyakit dalam tubuh.

Dalam hadist sebelumnya, perut merujuk pada segala proses mulai dari makanan yang dikonsumsi atau dimasukkan, pencernaannya, hingga hasil keluaran, serta dampaknya terhadap kesehatan. Hal ini sangat relevan dengan teori obesitas karena menyoroti pentingnya pola makan sehat dan seimbang serta proses pencernaan yang efisien. Konsumsi makanan yang berlebihan atau tidak seimbang dapat mengakibatkan penumpukan lemak yang berlebihan, yang merupakan faktor utama dalam terjadinya obesitas. Dengan menjaga keseimbangan asupan kalori dan

aktivitas fisik, seperti yang dianjurkan dalam ajaran Islam, seseorang dapat mengurangi risiko obesitas dan mempertahankan kesehatan yang optimal sesuai dengan amanah untuk menjaga tubuh sebagai anugerah dari Allah.

4.2.2 Hubungan *Sedentary Lifestyle* dengan IMT/U Siswa Obesitas di Yayasan Pendidikan Islam Miftahussalam Tahun 2024

Sedentary lifestyle adalah kegiatan menetap lama yang tidak memerlukan banyak energi, seperti bermain *handphone* berjam-jam, menonton tv atau laptop, duduk bersantai, bermain game yang dapat berdampak negatif pada kesehatan seseorang. Remaja menghabiskan lebih banyak waktu di rumah karena waktu bermain dengan teman sebaya berkurang dan lingkungan rumah mendorong perilaku yang kurang aktif, seperti menonton video atau televisi serta bermain gawai. Penelitian (Ludjileo, 2020) menyebutkan bahwa bermain game *online* dalam waktu lama dikaitkan dengan tingginya *sedentary lifestyle* karena aktivitas tersebut membutuhkan pergerakan yang minim.

Kegiatan *screen time* seperti menonton TV, menggunakan komputer, HP, laptop untuk bermain game, sosial media atau sejenisnya menyebabkan kelebihan energi yang masuk ke tubuh cenderung disimpan sebagai jaringan lemak karena aktivitas ini hanya membutuhkan sedikit energi. Kondisi ini berkontribusi pada peningkatan berat badan. Remaja yang sering menggunakan layar dan mengonsumsi makanan yang tidak sehat, khususnya yang tinggi gula dan lemak tambahan lebih rentan terhadap obesitas. Oleh karena itu, penting untuk mengedukasi remaja tentang dampak negatif dari terlalu banyak waktu layar dan mendorong mereka untuk mengurangi penggunaan perangkat elektronik serta meningkatkan aktivitas fisik.

Selain itu, terdapat tanda aktivitas sosial yang mencakup duduk santai bersama teman secara langsung atau menggunakan telepon dalam waktu yang lama. Duduk santai termasuk ke dalam aktivitas yang tidak menghabiskan banyak energi. Dengan perkembangan teknologi, tersedia fasilitas dan kemampuan yang meningkatkan penggunaan aplikasi daring atau media sosial oleh remaja untuk berkomunikasi, yang memperpanjang durasi duduk bersantai. Akibatnya, penggunaan energi menjadi lebih rendah, dan jika hal ini terjadi secara terus-menerus, metabolisme dapat terganggu karena kurangnya pembakaran kalori, yang pada akhirnya dapat menyebabkan kelebihan berat badan (Alfionita et al., 2023).

Penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja obesitas menjalani *sedentary lifestyle* dengan rata-rata waktu menghabiskan waktu diam melebihi batas minimal harian sebesar 2 jam. Berdasarkan tabel 4.5 ditemukan kegiatan paling banyak dilakukan remaja yaitu pada aktivitas menggunakan laptop, komputer atau HP dengan rata-rata 258,86 menit, aktivitas menonton TV atau video menempati posisi kedua, dengan rata-rata 186,25 menit per hari. Secara keseluruhan, waktu rata-rata yang digunakan oleh responden untuk *sedentary lifestyle* sebanyak 802,71 menit/hari atau setara dengan 12,90 jam/hari. Penelitian ini membuktikan bahwa siswa yang obesitas cenderung memiliki tingkat *sedentary lifestyle* yang tinggi dengan rata-rata aktivitas sedentari 12,90 jam per hari. Hal ini sesuai dengan penelitian (Sidartheyani et al., 2023), yang menyatakan bahwa anak-anak yang memiliki *sedentary lifestyle* yang tinggi, memiliki proporsi obesitas yang lebih tinggi.

Berdasarkan uji *fisher's exact*, didapatkan tidak ada hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan IMT/U siswa obesitas di Yayasan Pendidikan Islam

Miftahussalam dengan *p-value* 0.606. Sementara studi yang dilakukan oleh (Alfionita et al., 2023) dengan responden sebanyak 70 orang pada jenjang SMP, dimana didapatkannya hubungan yang signifikan dengan kekuatan sedang antara *sedentary lifestyle* dengan IMT/U dengan nilai *p-value* 0,00. Perbedaan ini dapat disebabkan oleh jumlah responden yang jauh lebih banyak, perbedaan status gizi, dan juga perbedaan lingkungan studi. Penelitian ini menunjukkan hasil yang selaras dengan penelitian sebelumnya (Pradifa et al., 2023) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan IMT/U siswa kelas 8 di SMP Negeri 1 Cibinong dengan *p-value* $0,899 > 0,05$. Dan berbeda dengan temuan oleh (Hasanah, 2024) dengan responden sebanyak 56 dengan rata-rata usia 15 tahun, dimana didapatkan hubungan antara *sedentary lifestyle* dan IMT/U dengan *p-value* sebesar 0,047.

Remaja banyak menghabiskan waktu disekolah, oleh karenanya sekolah menjadi tempat ideal untuk mempromosikan perilaku sehat. Sekolah juga memiliki peralatan dan ruang yang diperlukan untuk menjalankan program aktivitas fisik. Kegiatan sekolah dapat meningkatkan aktivitas fisik siswa, terbukti dalam penelitian yang dilakukan oleh (Fitriani et al., 2020), dalam promosi aktivitas fisik yang dilakukan menghasilkan peningkatan rerata perilaku aktivitas fisik terjadi peningkatan signifikan dalam aktivitas fisik dari $2,17 \pm 0,612$ menjadi $2,63 \pm 0,392$ (*p-value* = 0,031) setelah edukasi. Ini menunjukkan bahwa metode pendidikan yang melibatkan praktik secara efektif meningkatkan tingkat aktivitas fisik siswa sekolah. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Abidin, 2023) menunjukkan bahwa ada perbedaan dalam kebugaran jasmani antara siswa yang berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler dan siswa yang tidak berpartisipasi.

Siswa dalam kategori obesitas cenderung memiliki gerakan lambat dan mudah lelah. Sejalan dengan penelitian (Mahdiyyah & Hidayat, 2020) membuktikan tidak ada siswa yang tergolong kategori gemuk atau obesitas yang memiliki kebugaran jasmani yang baik. Oleh karena itu, sekolah perlu berperan dalam melaksanakan aktivitas fisik selama siswa berada di sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler dapat ditingkatkan untuk mendukung aktivitas fisik siswa, sehingga membantu mengurangi *sedentary lifestyle* siswa. Selain itu, penambahan jam olahraga yang bermutu sangat penting karena melibatkan aktivitas fisik di sekolah. Penerapan pemanfaatan halaman sekolah telah terbukti secara praktis mengurangi risiko obesitas di kalangan anak dan remaja, terjadi kenaikan proporsi aktivitas menjadi 82% dari sebelumnya 52% (Pertiwi & Niara, 2022).

Terdapat beberapa faktor penyebab siswa melakukan *sedentary lifestyle*, seperti hobi atau kesenangan membaca buku (novel, komik, majalah), menggambar/melukis, bermain game, penggunaan gadget untuk bersosial media, dan kegiatan hobi lainnya yang dilakukan dalam waktu lama tanpa banyak pergerakan fisik. Kebiasaan ini dampaknya mungkin merugikan kesejahteraan fisik dan mental siswa, meningkatkan risiko obesitas dan masalah kesehatan lainnya. Sedangkan beberapa siswa lain memiliki hobi non-*sedentary* seperti taekwondo, renang, futsal, badminton, dan pramuka, yang dapat membantu mereka tetap aktif dan sehat.

Dalam penelitian ini dilakukan pengukuran IMT/U sebanyak dua kali, yaitu pada saat observasi awal dan pada saat pengambilan data. Dalam penelitian ini, terdapat beberapa anak yang mengalami kenaikan berat badan yang signifikan pada saat pengukuran pengambilan data dilakukan. Kenaikan berat badannya bervariasi

untuk setiap responden dengan jarak pengambilan data selama satu bulan. Hal ini mengartikan bahwa kenaikan berat badan pada anak dapat terjadi dalam rentang waktu yang relatif singkat dan menunjukkan perlunya pemantauan berkala serta intervensi yang tepat untuk mencegah obesitas.

Berdasarkan penelitian (Maidartati et al., 2022), menyebutkan bahwa *sedentary lifestyle* dapat berdampak pada kesehatan seperti obesitas, diabetes melitus, kolestrol tinggi, hipertensi, osteoporosis dan penyakit muskuloskeletal, jantung koroner, kanker serta depresi. Aktivitas fisik atau olahraga adalah kebutuhan esensial bagi manusia. Jika dilakukan secara teratur, olahraga akan memberikan dampak positif pada perkembangan fisik seseorang. Selain itu, olahraga tidak hanya bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik, tetapi juga mempengaruhi perkembangan mental dan rohani seseorang. Terdapat ayat yang berkaitan terhadap aktivitas fisik dalam surah Al-Anfal (8:60) yang berbunyi:

وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهِبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ وَآخَرِينَ
 مِنْ دُونِهِمْ لَا تَعْلَمُونَهُمُ اللَّهُ يَعْلَمُهُمْ ۗ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فِي سَبِيلِ اللَّهِ يُوَفَّ إِلَيْكُمْ
 وَأَنْتُمْ لَا تُظْلَمُونَ

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
 SUMATERA UTARA MEDAN

Artinya: "Dan siapkanlah untuk menghadapi mereka kekuatan apa saja yang kamu sanggupi dan dari kuda-kuda yang siap tempur, agar kamu dapat menakut-nakuti musuh Allah dan musuhmu serta orang-orang selain mereka yang kamu tidak mengetahuinya, tetapi Allah mengetahuinya. Dan apa yang kamu nafkahkan di jalan Allah akan dibalasi kepadamu sepenuhnya, dan kamu tidak akan dianiaya."

Menurut penafsiran Kementerian Agama, menyatakan bahwa kata "*quwwah*" di sini merujuk pada kekuatan fisik. Allah memerintahkan umat Muslim

untuk berlatih fisik atau berolahraga agar siap menghadapi ancaman musuh. Dalam konteks aktivitas fisik, hal ini berkaitan dengan menjaga pola makanan yang halal dan thayyiban dan berolahraga untuk meningkatkan kekuatan fisik. Aktivitas fisik/olahraga di sekolah memiliki banyak jenisnya, seperti berlari, berenang, bermain sepak bola, taekwondo, silat dan aktivitas lainnya. Aktivitas fisik/olahraga sangat penting dalam mencegah dan mengurangi risiko obesitas. Dengan berolahraga secara teratur, seseorang dapat mengurangi kalori dan menjaga kestabilan berat badan yang sehat yang merupakan aspek penting dalam mengurangi kemungkinan obesitas serta masalah kesehatan lainnya.

Disebutkan dalam sebuah hadist yang berkaitan dengan aktivitas fisik yang diriwayatkan Ibnu Majah: *"Hal itu dianggap sunah oleh para ulama, yaitu seseorang hendaknya mengerjakan sa'i (lari-lari kecil) antara Shafa dan Marwah. Apabila ia tidak sa'i (lari-lari kecil) antara Shafa dan Marwah, dan hanya berjalan biasa, maka para ulama membolehkan dan menganggapnya sah"*. Hadits yang disebutkan menyiratkan pentingnya aktivitas fisik seperti sa'i (lari-lari kecil) antara Shafa dan Marwah dalam ibadah umrah. Sa'i ini merupakan bagian dari ritual yang dianjurkan untuk dilakukan dalam rangka mematuhi perintah agama. Dari sisi kesehatan, sa'i ini juga dapat dihubungkan dengan aktivitas fisik yang membantu mencegah obesitas atau masalah kesehatan lainnya. Aktivitas fisik seperti sa'i dapat membantu dalam membakar kalori, meningkatkan metabolisme, dan menjaga kebugaran tubuh. Kegiatan ini jika dilakukan berkala, dapat memberikan manfaat dalam mendukung berat badan yang optimal.

Dalam konteks modern, mengikuti anjuran untuk melakukan sa'i juga dapat menjadi aspek dari gaya hidup sehat yang mencegah terjadinya obesitas. Dengan

demikian, hubungan antara hadits yang mengatur sa'i dengan obesitas adalah bahwa melakukan aktivitas fisik seperti sa'i tidak hanya sebagai ibadah yang dianjurkan, tetapi juga sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan tubuh yang dapat membantu mencegah obesitas dan masalah kesehatan terkait lainnya.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN