

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Deskripsi Lokasi Penelitian

SDIT Ashabul Kahfi adalah salah satu satuan pendidikan dengan jenjang SD di Tuntungan II, Kec. Pancur Batu, Kab. Deli Serdang, Sumatera Utara. Dalam menjalankan kegiatannya, SDIT Ashabul Kahfi berada di bawah naungan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. SD swasta ini memulai kegiatan pendidikan belajar mengajarnya pada tahun 2013. Pada waktu ini SDIT Ashabul Kahfi mengimplementasikan panduan kurikulum belajar SD 2013. SDIT Ashabul Kahfi terakreditasi grade C dengan nilai 77 (akreditasi tahun 2019) dari BAN-S/M (Badan Akreditasi Nasional) Sekolah/Madrasah. SDIT Ashabul Kahfi adalah sekolah SD swasta yang beralamatkan di Jl. Persatuan nomor 68 Kec. Pancur Batu, Kab. Deli Serdang, Sumatera Utara. SDIT Ashabul Kahfi menyediakan listrik untuk membantu kegiatan belajar mengajar dan sumber listrik yang digunakan oleh SDIT Ashabul Kahfi berasal dari PLN. Di sekolah ini memiliki sebanyak 277 siswa-siswi pada tahun 2024 dan memiliki 12 ruang kelas, 0 perpustakaan, 0 laboratorium IPA, 0 laboratorium bahasa, 0 laboratorium komputer dan 0 laboratorium IPS. (Profil DSIT Ashabul Kahfi).

4.1.2 Karakteristik Responden Penelitian

4.1.3 Berdasarkan Kelompok Umur

Tabel 4.1

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kelompok Umur di SDIT Ashabul Kahfi Deli Serdang Tahun 2024

Kelompok Umur (Tahun)	n	%
10	9	12,5
11	41	56,9
12	22	30,6
Jumlah	72	100,0

Pada tabel 4.1 menunjukkan bahwa dari 72 responden diperoleh sebagian besar siswa/i SDIT dengan kelompok umur 11 tahun yaitu sebanyak 41 (56,9%) responden. Sedangkan sebagian kecil siswa/i SDIT dengan kelompok umur 10 tahun yaitu sebanyak 9 (12,5%) responden.

4.1.4 Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4.2

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di SDIT

Kelompok Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	41	56,9
Perempuan	31	43,1
Jumlah	72	100,0

Pada tabel 4.2 menunjukkan bahwa 72 responden diperoleh sebagian besar siswa/i SDIT yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 41 (56,9) responden.

4.2 Analisis Univariat

4.2.1 Konsumsi *Fast Food*

Tabel 4.3

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Konsumsi *Fast Food* di SDIT Ashabul Kahfi Deli Serdang Tahun 2024

Konsumsi <i>fast food</i>	n	%
Sering	31	43,1
Jarang	41	56,9
Jumlah	72	100,0

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa responden yang memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan frekuensi sering sebesar 31 (43,1%) lebih sedikit dibandingkan dengan responden yang memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan frekuensi jarang sebesar yaitu sebesar 41 (56,9%) responden.

4.2.2 Aktivitas Fisik

Tabel 4.4

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik di SDIT Ashabul Kahfi Deli Serdang Tahun 2024

Aktivitas fisik	n	%
Rendah	37	51,4
Tinggi	35	48,6
Jumlah	72	100,0

Berdasarkan tabel 4.4 dapat diketahui bahwa responden yang memiliki kebiasaan aktivitas fisik rendah sebesar 37 (51,4 %) lebih banyak dibandingkan dengan responden yang memiliki kebiasaan aktivitas fisik tinggi sebesar yaitu sebesar 35 (48,6 %) responden.

4.2.3 Kejadian Obesitas

Tabel 4.5

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Obesitas di SDIT Ashabul Kahfi Deli Serdang Tahun 2024

Kejadian Obesitas	n	%
Obesitas	15	20,8
Tidak Obesitas	57	79,2
Jumlah	72	100,0

Pada tabel 4.5 menunjukkan bahwa dari 72 responden diperoleh sebagian besar siswa/i SDIT dengan tidak obesitas yaitu sebanyak 57 (79,2%) responden. Sedangkan sebagian kecil siswa/i SDIT dengan obesitas yaitu sebanyak 15 (20,8%) responden.

4.3 Analisis Bivariat

4.3.1 Hubungan Konsumsi *Fast Food* dengan Kejadian Obesitas

Tabel 4.6

Hubungan Konsumsi *Fast Food* dengan Kejadian Obesitas pada Siswa/i SDIT Ashabul Kahfi Deli Serdang Tahun 2024

Konsumsi	Kejadian Obesitas		Total	p Value	PR			
	Obesitas	Tidak Obesitas						
<i>Fast Food</i>	n	%	n	%	N	%		
Sering	15	20,8	16	22,2	31	43,1	0,000	0,516
Jarang	0	0,0	41	56,9	41	56,9		
Total	15	20,8	57	79,2	72	100		

Tabel 4.6 di atas menggambarkan konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas, dari 72 responden frekuensi konsumsi *fast food* dengan kategori sering obesitas sebanyak 15 (20,8%) dan tidak obesitas sebanyak 16 (22,2%). Sedangkan

frekuensi konsumsi *fast food* dengan kategori jarang obesitas sebanyak 0 (0,0%) dan tidak obesitas 41 (56,9%).

Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *chi square* dengan SPSS menunjukkan adanya hubungan bermakna antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada siswa/i SDIT Ashabul Kahfi dengan signifikasi $P = 0,000$.

4.3.2 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas

Tabel 4.7

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Siswa/i SDIT Ashabul Kahfi Deli Serdang Tahun 2024

Aktivitas	Kejadian Obesitas				Total		p Value	PR
	Obesitas		Tidak Obesitas		n	%		
Fisik	n	%	n	%	n	%		
Rendah	12	16,7	25	34,7	37	51,4	0,028	0,739
Tinggi	3	4,2	32	44,4	35	48,6		
Total	15	20,9	57	79,1	72	100		

Tabel 4.7 di atas menggambarkan hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas, dari 72 responden aktivitas fisik rendah dengan obesitas 12 (16,7%) dan tidak obesitas sebanyak 25 (34,7%). Sedangkan aktivitas fisik tinggi dengan obesitas sebanyak 3 (4,2%) dan tidak obesitas 32 (44,4%).

Hasil uji statistik dengan menggunakan uji *chi square* dengan SPSS menunjukkan adanya hubungan bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa/i SDIT Ashabul Kahfi Deli serdang dengan signifikasi $P = 0,028$

4.4 Pembahasan

4.4.1 Karakteristik Sampel

Penelitian ini dilakukan pada siswa/i SDIT Ashabul kahfi Deli serdang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas di SDIT Ashabul Kahfi Deli serdang. Karakteristik subjek penelitian ini meliputi usia dan jenis kelamin. Karakteristik usia sebagian besar siswa siswi berusia 11 tahun yaitu 56,9%. Sedangkan karakteristik berdasarkan jenis kelamin responden terbanyak yaitu laki-laki sebesar 56,9%.

Secara teori dijelaskan bahwa meskipun obesitas sudah dimulai sejak kecil sampai menjelang tua. Namun usia yang paling banyak menderita obesitas adalah usia 35-60 tahun. Dari data hasil Riskesdas tahun 2018, menunjukkan bahwa angka kejadian obesitas lebih banyak didapatkan pada usian >18 tahun. Dijelaskan bahwa penyebab obesitas pada usia ini adalah faktor makan, gaya hidup, aktivitas pekerjaan dan kondisi psikologis. Semakin meningkatnya usia, maka risiko terjadinya obesitas semakin meningkat. Dimana risiko obesitas meningkat 1,02 kali lebih besar pada individu dengan kelompok usia lebih tinggi.

Hasil ini juga didapatkan pada hubungan jenis kelamin dengan obesitas dimana terdapat dominasi pada perempuan dibandingkan pada laki-laki, hasil ini sejalan dengan data obesitas di Indonesia yang ditunjukkan pada hasil Riskesdas 2018 yang menunjukkan perbandingan obesitas wanita dan pria yaitu 15,11% : 12,1%. Jenis kelamin berperan dalam kejadian obesitas, laki-laki dan perempuan mempunyai kecenderungan yang berbeda untuk berstatus gizi lebih. Laki-laki lebih cenderung sedikit mengalami gizi lebih dan obesitas dibandingkan dengan

perempuan. Bagi anak usia sekolah, orang tua berperan dalam pola hidup anak, termasuk pola makan dan aktivitas fisik. Sehingga persepsi orang tua akan mempengaruhi kehidupan anak, termasuk persepsi diri terhadap proporsi berat dan tinggi badan (*body image*) (Hanani et al., 2021).

4.4.2 Hubungan Konsumsi *Fast Food* dengan Kejadian Obesitas

Pola makan yang berlebihan dapat menjadi faktor terjadinya obesitas. Obesitas terjadi apabila seseorang mengkonsumsi kalori melebihi jumlah kalori yang dibakar. Pada dasarnya, tubuh memerlukan asupan kalori untuk kelangsungan hidup dan aktivitas fisik, namun untuk menjaga berat badan perlu adanya keseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar. Keseimbangan energi yang terjadi dapat mengarah pada kelebihan berat badan dan obesitas (Zurrahmi et al., 2024). Faktor utama penyebab obesitas dikarenakan adanya ketidakseimbangan antara asupan energi yang masuk ke dalam tubuh dan energi yang dikeluarkan tubuh, perkembangan teknologi, tingkat sosial ekonomi dan faktor budaya menyebabkan perubahan pola makan, menjadi lebih senang mengkonsumsi *fast food* yang banyak mengandung kalori, lemak dan kolestrol (Zurrahmi et al., 2024).

Obesitas kerap dialami oleh anak usia remaja, konsekuensi kesehatan dari obesitas pada anak remaja cukup serius, yaitu diabetes tipe 2, penyakit jantung, asma dan penyakit hati. Selain itu, obesitas juga bisa mengalami masalah psikologis termasuk kecemasan, depresi, gangguan kepercayaan diri dan intimidasi. Faktor yang bisa sebabkan kenaikan berat badan berlebih pada remaja adalah mengkonsumsi makanan dan minuman berkalori tinggi, bergizi rendah,

serta kurang aktivitas fisik. Menurut (Zurrahmi et al., 2024) dari segi pola makan, remaja merupakan kelompok yang mudah terpengaruh oleh lingkungan luar, misalnya banyak iklan makanan cepat saji (*fast food*) yang umumnya mengandung tinggi kalori, tinggi lemak, tinggi natrium dan rendah serat, sehingga berpotensi terjadinya obesitas pada remaja. Dari hasil menunjukkan sampel yang sering mengkonsumsi *fast food* sebanyak 55% sedangkan yang jarang mengkonsumsi *fast food* sebanyak 45%. Jenis makanan *fast food* yang sering di konsumsi ada jenis makanan siap saji lokal seperti bakso, mie ayam, mie instan, siomay dan batagor, sedangkan makanan siap saji modern yang sering di konsumsi seperti *crispy hot*, *chicken beef burger* dan *cheese burger*. Adapun beberapa macam jenis minuman yang sering dikonsumsi adalah *juice*, *ice cream* dan *soft drink*.

Hasil uji *chi square* didapatkan data hubungan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada siswa/i SDIT Ashabul Kahfi Deli Serdang, yaitu nilai $p = 0,000$ yang berarti lebih kecil dari 0,05 sehingga ada hubungan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas. Data yang menunjang kemaknaan tersebut, yaitu hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 72 responden pola konsumsi *fast food* sering dengan tidak obesitas sebanyak 16 (22,2%) dan obesitas 15 (20,8%). Sedangkan pola makan *fast food* jarang dengan tidak obesitas sebanyak 41 (56,9%) dan obesitas 0 (0,0%).

Hasil penelitian yang diperoleh bahwa siswa/i SDIT Ashabul Kahfi Deli serdang dengan status obesitas lebih dominan memiliki pola kebiasaan konsumsi *fast food* dengan frekuensi konsumsi sering dan jenis makanan yang dikonsumsi banyak. Hal ini dikarenakan masih banyak siswa yang tidak membawa bekal dari

rumah dan memilih membeli makanan yang ada di area sekolah. Lalu jenis *fast food* yang paling diminati untuk dikonsumsi para siswa di antaranya yaitu gorengan, ayam goreng, batagor, siomay, dan bakso goreng. Namun terdapat juga siswa yang sering mengonsumsi *fast food* namun tidak obesitas. Hal ini disebabkan oleh kondisi lain yang tidak selalu berkaitan dengan asupan makanan, seperti gen yang baik dengan metabolisme yang tinggi. Konsumsi *fast food* yang berlebihan dapat menjadi penyebab obesitas, namun tidak semua obesitas disebabkan oleh asupan makanan.

Berdasarkan hasil analisa data terdapat adanya hubungan antara mengonsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas, berdasarkan uji statistik didapat nilai p value = 0.000 dengan demikian berarti p-value nya $< (0,05)$ atau $0.000 < 0,05$ sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak, dapat disimpulkan mengonsumsi *fast food* ada hubungan dengan kejadian obesitas pada siswa/i SDIT Ashabul Kahfi Deli Serdang dengan *Prevalence Ratio* (PR) diperoleh nilai PR = 0,516 yang dimana dapat dikatakan bahwa tingkat kekuatan hubungan antara konsumsi *fast food* dan kejadian obesitas yaitu sangat lemah. Angka koefisien korelasi pada data di atas bernilai positif, sehingga hubungan antara kedua variable tersebut bersifat searah.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Netty et al., 2022) konsumsi *fast food* terhadap kejadian obesitas menunjukkan ada hubungan antara kedua variabel. Hal tersebut telah dibuktikan berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan *Chi square* didapatkan value $0,027 < (0,05)$ Maka dengan ini dapat dinyatakan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak, artinya terdapat

hubungan yang signifikan antara variabel kebiasaan mengonsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas.

Hasil penelitian yang sama juga didapatkan oleh (Kusumawati et al., 2020), berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan mengonsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas di mana didapatkan nilai $P = 0,000$.

Berdasarkan penelitian (Pamelia, 2018) siswa yang mengonsumsi makanan cepat saji sebanyak 2 hari per minggu berisiko 2,2 kali mengalami obesitas. Selain itu, penelitian lain menunjukkan bahwa 90% remaja yang mengonsumsi makanan cepat saji, 22,45% mengalami pre-obesitas dan 9,52% mengalami obesitas. Sebanyak 54,40% siswa menyukai makanan cepat saji dan lebih dari 60% siswa tidak menyadari mengenai fakta bahwa makanan cepat saji adalah makanan yang tidak sehat.

Islam sebagai agama yang lengkap dan sempurna. Menetapkan prinsip-prinsip untuk menjaga keseimbangan tubuh manusia. Salah satu cara Islam menjaga kesehatan adalah dengan menjaga pola makan yang baik bagi setiap muslim. Kesehatan adalah hal terpenting yang kita masing-masing inginkan. Tidak ada yang lebih berharga dari kesehatan. Sehat adalah keadaan fisik dimana semua fungsi dalam keadaan sehat.

Sehat adalah keadaan fisik dimana semua fungsi dalam keadaan sehat. Kesembuhan dari penyakit adalah karunia Allah yang terbaik bagi umat manusia. Tidak mungkin bertindak adil dan memberikan perhatian yang cukup kepada ketaatan kepada Tuhan kecuali tubuh sehat. Tidak ada yang lebih berharga dari

kesehatan. Oleh karena itu, hamba Allah harus mensyukuri kesehatan yang dimilikinya dan tidak melakukan hal yang kufur.

MUI menjelaskan makanan yang lezat namun dapat membahayakan kesehatan hukumnya adalah didasarkan pada Al-Qur'an surat Al-Baqarah ayat 195. Allah Subhanahu Wa Ta'ala berfirman:

الْمُحْسِنِينَ يُحِبُّ اللَّهُ إِنَّ حَسِنُوا وَأَنَّ النَّهْلَكَةَ إِلَىٰ يَدَيْكُمْ بِأَتْلَفُوا وَلَا اللَّهُ سَبِيلٍ فِي نَفْسُوا وَأَ

Artinya: "Dan infakkanlah (hartamu) di jalan Allah, dan janganlah kamu jatuhkan (diri sendiri) ke dalam kebinasaan dengan tangan sendiri, dan berbuat baiklah. Sungguh, Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik." (QS. Al-Baqarah 2: Ayat 195)

Kemudian, ditegaskan dengan sabda Nabi SAW yang diriwayatkan oleh Ahmad dan Ibn Majah dari Ibn 'Abbas dan 'Ubadah bin Shamit, berikut ini: "Tidak boleh membahayakan diri sendiri dan tidak boleh (pula) membahayakan orang lain."

Dalam surat Al Baqarah ayat 172 tertuang perintah Allah bagi manusia supaya makan makanan yang baik, ini dimaksud untuk melarang makan yang membahayakan kesehatan, sekalipun itu menurut hukum tak dilarang.

تَعْبُدُونَ إِيَّاهُ كُنْتُمْ إِنْ لِّلَّهِ شُكْرُوا وَأَرْزَقْنَاكُمْ مَا طَيَّبْتُمْ مِنْ كُلِّوَا أَمَّنُوا الَّذِينَ يُهَيَّا

Artinya: Hai orang-orang yang beriman, makanlah di antara rezeki yang baik-baik yang Kami berikan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah, jika benar-benar kepada-Nya kamu menyembah. (QS. Al Baqarah: 172).

Selain itu, pembahasan mengenai hukum halal dan haram makanan serta minuman juga dibahas dalam sebuah hadits yang diriwayatkan Imam Muslim berikut ini:

الطَّيِّبَاتِ مِنْ كُلِّ الرُّسُلِ أَيُّهَا يَا فَقَالَ الْمُرْسَلِينَ بِهِ أَمَرَ بِمَا الْمُؤْمِنِينَ أَمَرَ اللَّهُ وَإِنَّ طَيِّبًا إِلَّا يَقْبَلُ لَا طَيِّبٌ اللَّهُ إِنَّ
رَزَقْنَاكُمْ مَا طَيِّبَاتٍ مِنْ كُلِّ أَمْثَلِ الَّذِينَ أَيُّهَا يَا وَقَالَ عَلِيمٌ تَعْمَلُونَ بِمَا إِنِّي صَالِحًا وَأَعْمَلُوا

Artinya: Sesungguhnya Allah itu Maha Baik dan tidak menerima kecuali sesuatu yang baik. Dan sesungguhnya Allah telah memerintahkan kaum mukminin dengan perintah yang Allah gunakan untuk memerintahkan para rasul. Maka Allah berfirman; Wahai para rasul, makanlah segala sesuatu yang baik dan beramal baiklah sesungguhnya Aku mengetahui apa yang kalian kerjakan. Dan Allah juga berfirman; Wahai orang-orang yang beriman, makanlah segala sesuatu yang baik yang telah kami berikan kepada kalian (HR. Muslim).

Dapat disimpulkan, makanan yang lezat namun membahayakan kesehatan hukumnya makruh. Hal tersebut sesuai dengan anjuran makan makanan yang halal dikonsumsi yaitu mengandung manfaat bagi kesehatan. Oleh sebab itu, sebaiknya hindari makanan yang dapat membahayakan kesehatan dan diri kita. Agar tubuh kita terjaga kesehatannya dan kita dapat menunaikan ibadah yang baik.

Penemuan dalam pembahasan ini adalah makanan yang halal dan baik dalam Islam dapat dicermati di dalam konsep *maqashid syariah*. Menurut pendapat para ahli fikih, bahwa makanan yang halal dan baik itu harus berdasarkan konsep *maqashid syariah*, yaitu berdasarkan kemaslahatan (*maslahah*) dan berupaya menghindari kerusakan /keburukan (*mafsadah*).

Tujuan *maqashid syariah* adalah menjamin hal-hal yang bersifat *dharuri*, *hajiyyat*, dan *tahsiniyyat*. Tujuan tersebut dapat dicapai bagi seseorang yang terbebani atau *taklif*, yang pelaksanaannya tergantung pada pemahaman sumber hukum yang utama yaitu Al-Qur'an dan hadits. Islam merupakan agama yang

sangat memperhatikan segala aktivitas umatnya dan segala sesuatu yang menyangkut kehidupan manusia diatur sedemikian rupa.

Segala jenis aspek kehidupan dipertimbangkan dari segi manfaat dan mudaratnya dan Islam telah Q.S al-An'am (6): 99 memberikan petunjuk yang jelas bahwa segala sesuatu yang memberikan manfaat diperbolehkan hukumnya sementara segala sesuatu yang justru membawa mudharot dari pada membawa manfaat maka Islam melarangnya. Salah satu hal yang diatur dalam Islam adalah menyangkut makanan dalam rangka menjaga keselamatan jiwa, raga, dan akal.

Seperti kita ketahui bahwa makanan merupakan salah satu hal terpenting yang dibutuhkan manusia setiap harinya. Seseorang yang setiap harinya selalu makan halal, maka akhlaknya akan baik, hatinya akan hidup. menjadi alasan terkabulnya doa, dan bermanfaat bagi jiwa dan raga. Untuk menciptakan kemaslahatan (*maslahah*) dan berusaha menghindari kerusakan/keburukan (*mafsadah*), dalam kajian ushul ada lima unsur pokok yang harus dilestarikan dan diciptakan, atau dikenal dengan istilah Maqashid asy-Syariah. Kelima unsur pokok tersebut adalah menjaga agama (*Hifdz Ad-Diin*), menjaga jiwa (*Hifdz An-Nafs*), menjaga akal (*Hifdz Al-'Aql*), menjaga keturunan (*Hifdz An-Nasl*), dan menjaga harta benda (*Aifdz Al-Mal*).

Dalam penelitian peneliti mengaitkannya pada *Hifdz An-Nafs*. Dengan selalu menjaga agama dengan memakan makanan yang halal dan baik, maka sama dengan menjaga jiwa (*Hifdz An-Nafs*). Begitulah konsep *maqashid syariah* dalam mengatur tatanan kehidupan umat Islam pada kebersihan jiwa melalui penjagaan makanan yang halal dan *thayyib*.

4.4.3 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas

Aktivitas fisik berkorelasi atau berhubungan dengan obesitas, semakin rendah aktivitas fisik yang dilakukan maka akan berdampak terhadap penambahan Indeks Masa Tubuh (IMT) yang dimiliki. Orang yang kurang olahraga, kurang aktif dan aktivitas fisiknya rendah cenderung memiliki IMT dengan kategori overweight dan memiliki lebih besar risiko terkena obesitas (Siti Rukma & Harapan, 2021).

Tubuh membutuhkan banyak oksigen untuk melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik tidak harus dilakukan sekaligus untuk menjadi aktif secara fisik. Aktivitas fisik ringan erat kaitannya dengan morbiditas dan mortalitas remaja akibat penyakit kronis seperti diabetes, penyakit jantung dan beberapa jenis kanker. Aktivitas ringan memiliki dampak signifikan terhadap risiko obesitas pada remaja (Sembiring et al., 2022).

Aktivitas fisik ringan mendorong pembentukan timbunan lemak tubuh. Proses munculnya lemak di sekitar tubuh berlangsung lambat dan sering kali tidak disadari. Orang gemuk mengeluarkan lebih banyak energi melalui aktivitas fisik, tetapi karena mereka lebih berat, mereka mungkin menunjukkan aktivitas yang lebih sedikit, terutama aktivitas ringan. Penentuan kenaikan berat badan pada anak dan remaja antara lain kebiasaan yang cenderung mengonsumsi makanan tinggi lemak, serta kurangnya aktivitas fisik (Sembiring et al., 2022).

Hasil uji *chi square* didapatkan data hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas yaitu nilai $p = 0,028$ yang berarti lebih kecil dari 0,05 sehingga ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas. Data yang menunjang kemaknaan tersebut, yaitu hasil penelitian menunjukkan bahwa dari

72 responden dengan aktivitas fisik rendah dengan tidak obesitas sebanyak 25 (34,7%) dan obesitas 12 (16,7%). Sedangkan aktivitas fisik tinggi dengan tidak obesitas sebanyak 32 (44,4%) dan obesitas 3 (4,2%).

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan bahwa untuk kategori aktivitas fisik rendah dan tidak mengalami obesitas dikarenakan terdapat beberapa responden yang tidak atau jarang mengonsumsi *fast food*, mereka yang aktivitasnya rendah pada saat jam istirahat hanya melakukan aktivitas fisik di luar kelas seperti bermain lari-larian ataupun hanya sekedar berjalan. Aktivitas fisik bisa berbentuk aktivitas fisik ringan, sedang, serta berat. Apabila dilakukan secara disiplin dapat menaikkan kesehatan bagi tubuh. Kegiatan fisik tidak wajib berbentuk olahraga yang terstruktur, kegiatan apapun yang membuat dapat bergerak aktif bisa jadi metode yang pas untuk membakar kalori serta meningkatkan energi.

Responden dengan berat badan obesitas namun memiliki aktivitas tinggi sebanyak 3 orang (4,2%), Hal ini dapat diakibatkan oleh aspek genetik. Obesitas dapat diturunkan di dalam sebuah keluarga pada generasi selanjutnya sehingga seringkali dijumpai orang tua yang mengalami obesitas maka akan mempunyai anak dengan obesitas pula. Hal ini tampaknya ada faktor genetik yang dapat mempengaruhi jumlah faktor sel lemak di dalam badan. Aktivitas fisik memang merupakan salah satu faktor penyebab dari obesitas, namun terdapat faktor lain yang juga dapat mempengaruhi seperti tingkat konsumsi energi dan lemak yang tidak seimbang.

Hal ini di dukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Pertiwi, 2019) terdapat anak yang memiliki aktivitas yang tinggi namun mengalami obesitas,

begitupun sebaliknya dengan anak yang memiliki aktivitas fisik yang rendah namun berat badan cenderung normal. Hal ini disebabkan karena terdapat beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi terjadinya obesitas seperti jenis kelamin, riwayat obesitas orang tua, pendidikan ayah dan ibu, pendapatan orang tua, frekuensi makan, snack, mengkonsumsi *fast food* dan *soft drink*.

Berdasarkan hasil analisa data terdapat adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas, berdasarkan uji statistik didapat nilai p value = 0,028 dengan demikian berarti p-value nya $< (0,05)$ atau $0,028 < 0,05$ sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak. Dapat disimpulkan aktivitas fisik ada hubungan dengan kejadian obesitas pada siswa/i SDIT Ashabul Kahfi Deli Serdang dengan *Prevalence Ratio* (PR) diperoleh nilai PR = 0,739 yang dimana dapat dikatakan bahwa tingkat kekuatan hubungan antara konsumsi *fast food* dan kejadian obesitas yaitu lemah. Angka koefisien korelasi pada data di atas bernilai positif, sehingga hubungan antara kedua variable tersebut bersifat searah.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ni Wayan Riska Pratiwi, 2019) aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas menunjukkan ada hubungan antara kedua variabel. Hal tersebut telah dibuktikan berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan *Chi square* didapatkan value $0,001 < (0,05)$. Maka dengan ini dapat dinyatakan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara variabel aktivitas fisik dengan kejadian obesitas.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Ibrahim (2018), yang juga menunjukkan adanya hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja (p value 0,011) dengan kategori sedang dan arah hubungannya negatif.

Arah hubungan yang negatif artinya semakin tinggi aktivitas fisik maka kelebihan berat badan dan obesitas nya akan semakin rendah.

Olahraga adalah aktivitas untuk melatih tubuh seseorang agar tetap bugar dan sehat. Olahraga dalam Islam sangat dianjurkan. Nabi Muhammad SAW memerintahkan kepada kaum muslimin untuk tidak mengabaikan aktivitas olahraga. Kesehatan menjadi syarat utama bisa mengerjakan berbagai kegiatan dengan baik. Sayangnya, risiko sakit selalu ada apalagi dengan dengan gaya hidup kurang gerak (sedentary) atau mager alias malas gerak. Pentingnya kesehatan telah disinggung Rasulullah SAW dalam hadistnya.

وَالْفَرَاغُ الصِّحَّةُ النَّاسِ، مِنْ كَثِيرٍ فِيهِمَا مَعْبُورٌ نِعْمَتَانِ

Artinya: "Ada dua kenikmatan yang banyak manusia tertipu, yaitu nikmat sehat dan waktu senggang." (HR Bukhari).

Nabi Muhammad SAW sendiri adalah sosok yang senang berolahraga. Beliau menganjurkan para sahabat berlatih memanah, dan beliau sendiri adalah pemanah ulung. Beliau menganjurkan mereka berlatih menunggang kuda, dan beliau sendiri penunggang kuda yang lihai. Beliau menganjurkan mereka berenang, dan beliau perenang yang mahir. Sebagaimana telah dikemukakan bahwa Allah sangat mencintai kepada umat muslim/mukmin yang kuat ketimbang yang lemah. Karena hal inilah Islam menganjurkan kepada umatnya untuk membiasakan diri berolahraga. Dengan secara rutin berolahraga maka akan menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh kita.

Adanya pergantian siang dan malam adalah bentuk kekuasaan Allah. Yang mana pada siang hari merupakan waktu bagi manusia bekerja mencari rejeki.

Sedangkan malam hari dalam kondisi gelap gulita dimaksudkan agar manusia beristirahat, mengembalikan kekuatan, setelah siang harinya manusia berusaha keras mencari rezeki. Firman-Nya dalam Surah Al-Furqan ayat 47:

نُشُورًا رَّ النَّهَارَ وَجَعَلَ لَنَا سَبَابًا لِلنَّوْمِ وَرَأْسًا لِللَّيْلِ لَكُمْ جَعَلَ الَّذِي وَهُوَ

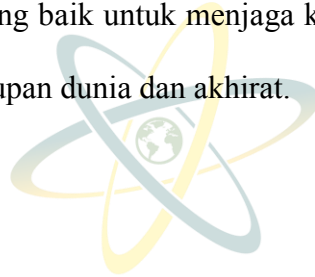
Artinya: "Dan Dialah yang menjadikan malam untukmu (sebagai) pakaian, dan tidur untuk istirahat, dan Dia menjadikan siang untuk bangkit berusaha" (QS. Al-Furqan 25: Ayat 47).

Ibnu al-Qayyim al-Jauziyah mengatakan: gerak tubuh dapat mengaktifkan organ-organ tubuh dan mengalirkan sisa-sisa lemak sehingga tidak mendiamkan dalam waktu yang lama. Gerak tubuh juga dapat melatih badan untuk tetap bugar dan enerjik, menambah nafsu makan, memperkuat persendian, dan menetralkan semua jenis penyakit fisik, dan sebagian besar penyakit mental jika dilakukan dengan ukuran yang pas dan dalam waktu yang tepat. Nilai-nilai pendidikan jasmani diterangkan dalam surah al-Qashas ayat 26 adalah tubuh yang kuat. Hal ini tubuh merupakan media untuk melakukan pekerjaan-pekerjaan besar dan merupakan alat untuk menunaikan seluruh aktifitas yang dibebankan oleh syariat. Sehingga tugas-tugas yang besar dapat dikerjakan dengan baik dan membutuhkan kekuatan, ketegaran, dan kesabaran. Allah Subhanahu Wa Ta'ala berfirman:

مِنْ أَلْفِ الْقَوِيِّ اسْتَأْجَرْتُ مِنْ خَيْرٍ إِنَّ ۖ اسْتَأْجَرَهُ بِنْتِ يَا إِخْدَابُهُمَا أَنْتَ قَا

Artinya: "Dan salah seorang dari kedua (perempuan) itu berkata, "Wahai ayahku! Jadikanlah dia sebagai pekerja (pada kita), sesungguhnya orang yang paling baik yang engkau ambil sebagai pekerja (pada kita) ialah orang yang kuat dan dapat dipercaya." (QS. Al-Qasas 28: Ayat 26).

Adapun waktu yang tepat untuk melakukan olahraga adalah setelah makanan turun ke lambung dan dicerna dengan sempurna. Olahraga yang sedang adalah olahraga yang sebatas memerahkan kulit dan membuat semua organ tubuh basah (mengembun). Sedangkan olahraga yang sampai mencucurkan keringat sudah termasuk olahraga berat. Jika memperhatikan contoh olahraga yang dilakukan Rasulullah SAW, kita akan dapat menemukan bahwa perilaku beliau merupakan model yang paling baik untuk menjaga kesehatan dan kekuatan tubuh serta bermanfaat bagi kehidupan dunia dan akhirat.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN