

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Profil Madrasah Aliyah Swasta Teladan Ujung Kubu

Madrasah Aliyah Swasta Teladan Ujung Kubu adalah sebuah Lembaga Pendidikan setara SLTA yang diasuh Yayasan Teladan Ujung Kubu didirikan pada Tahun Pelajaran: 1986/1987. Madrasah Aliyah Swasta Teladan Ujung Kubu atau MAS Ujung kubu ini berlokasi di Jl. Pematang Kocik Dusun VII No. 058 Kabupaten Batubara, Prov Sumatera Utara. Asal mula didirikannya Madrasah Aliyah awalnya hanya untuk menyahtui keinginan masyarakat, bahwa pendidikan setingkat SLTA yang ada dikecamatan yang jaraknya 7-8 km dan hanya sedikit. Yayasan Teladan Ujung Kubu didirikan oleh sekelompok tokoh pendidikan terkemuka diantaranya: Muhammad Syofian Ingah, Yusuf Yunus, dan Sahari Kulim, Muhammad Akif, Ismail Ulung, H. Muhammad Samin Narak, TH. Abdul Majid, Muhammad Kholil, Abdul Karim, Amir Umri, Usman, Abdul Rauf Gahri, Mahidin. MAS Teladan Ujung Kubu, yang berlokasi di Kecamatan Tanjung Tiram, Kabupaten Batu Bara, berdiri di atas lahan seluas $\pm 3.946,5$ m² dengan sertifikat bangunan resmi dan lokasi yang asri dan bagus. Kehadiran MAS Teladan ini juga diharapkan dapat menampung para siswa yang telah menyelesaikan pendidikan di Tingkat SMP maupun tingkat MTs. Sejak tahun itu MAS Teladan Ujung Kubu berupaya meningkatkan mutu kelulusan siswa sarana dan prasana serta pengelolaan Madrasah sesuai dengan ketentuan dari pemerintah terutama melalui Kementerian Agama Republik Indonesia, seperti halnya menambah beberapa ruangan dan kelas yang sesuai standard pendidikan, serta fasilitas sekolah seperti ruang laboratorium, ruang UKS, Lapangan olahraga, dan ruang komputer. Saat ini,

MAS Teladan Ujung Kubu telah menghasilkan banyak lulusan berkualitas dan memperoleh akreditasi A dari Dewan Akreditasi Madrasah Kabupaten Batu Bara. Visi lembaga ini adalah "Menjadikan Peserta Didik Yang TELADAN (TERampil, berakhLAK, cerDas, dan berimAN)", yang bertujuan mengembangkan kemampuan siswa dalam berbagai bidang keilmuan dan keterampilan. Untuk mewujudkan visi tersebut, MAS Teladan Ujung Kubu telah menetapkan misi yang mencakup:

- 1) Peningkatan Kualitas Pendidikan
- 2) Pembentukan Karakter
- 3) Pengembangan Ekstrakurikuler
- 4) Penyediaan Fasilitas
- 5) Peningkatan Profesionalisme Tenaga Pendidik
- 6) Perluasan Wawasan Masyarakat

Hal tersebut sejalan dengan tujuan dasar pendidikan yang dikeluarkan Pemerintah dengan No. 19 Tahun 2005 yang berbunyi pendidikan dasar merupakan pendidikan yang membentuk dasar akhlak yang mulia, kecerdasan, kepribadian, pengetahuan, dan keterampilan dalam menjalani hidup serta sebagai acuan untuk melanjutkan ke jenjang yang lebih lanjut.

4.1.2 Analisis Univariat

Analisis univariat diterapkan guna memberikan gambaran deskriptif mengenai setiap karakteristik dan variabel dalam penelitian. Tujuan utamanya adalah untuk mengidentifikasi besar frekuensi dan persentase dari seluruh variabel yang diteliti (Notoatmojo, 2018). Pada riset ini, variabel yang akan dianalisis secara univariat terdiri dari karakteristik responden dari responden kasus (Inklusi)

ataupun kontrol (Ekslusi), adapun karakteristik tersebut berupa jenis kelamin dan kelas. Selain itu, variabel lainnya yang juga dianalisis secara univariat yaitu keturunan, pola makan, dan aktivitas fisik.

Tabel 4.1
Distribusi Frekuensi Kejadian Obesitas *Case Control* (Kasus Kontrol)

| Obesitas | N | % |
|-----------------|-----------|--------------|
| Ya | 33 | 50,0 |
| Tidak | 33 | 50,0 |
| Total | 66 | 100,0 |

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa penelitian ini menggunakan desain *Case Control* (Kasus Kontrol) 1:1, dimana pada variabel Case (Kasus/Inklusi) terdapat 33 orang siswa (50,0%) yang menjadi responden, dan pada variabel Control (Kontrol/Ekslusi) diambil sama dengan jumlah responden 33 siswa (50,0%).

Tabel 4.2
Karakteristik Responden Penelitian

| Variabel | Kasus | | Kontrol | |
|----------------------|--------------|--------------|----------------|--------------|
| | N | % | N | % |
| Jenis kelamin | | | | |
| Laki-Laki | 12 | 36,4 | 15 | 45,5 |
| Perempuan | 21 | 63,6 | 18 | 54,5 |
| Total | 33 | 100,0 | 33 | 100,0 |
| Kelas | | | | |
| X-1 | 2 | 6,1 | 3 | 9,1 |
| X-2 | 2 | 6,1 | 2 | 6,1 |
| X-3 | 2 | 6,1 | 5 | 15,2 |
| X-4 | 2 | 6,1 | 5 | 15,2 |
| X-5 | 3 | 9,1 | 5 | 15,2 |
| XI IA-1 | 6 | 18,2 | 3 | 9,1 |
| XI IA-2 | 4 | 12,1 | 3 | 9,1 |
| XI IA-3 | 5 | 15,2 | 3 | 9,1 |
| XI IS-1 | 4 | 12,1 | 2 | 6,1 |
| XI IS-2 | 3 | 9,1 | 2 | 6,1 |
| Total | 33 | 100,0 | 33 | 100,0 |

Dari tabel diatas dapat diketahui bahwa berdasarkan dari 33 orang siswa yang menjadi sampel inklusi ataupun sampel kasus, terdapat siswa yang berjenis

kelamin Laki-laki 12 orang atau 36% dan siswa yang berjenis perempuan terdapat 21 orang atau 63,8%. Hal tersebut menunjukkan bahwa kebanyakan siswa yang mengalami obesitas di Madrasah Aliyah Swasta Teladan Ujung Kubu Kecamatan Nibung Hangus Kabupaten Batubara berjenis kelamin perempuan. Serta berdasarkan 33 orang siswa yang menjadi sampel kontrol atau ekslusi, terdapat 15 orang siswa yang berjenis kelamin laki-laki dan 18 orang siswa yang berjenis kelamin perempuan. Maka dapat diketahui siswa perempuan lebih antusias dalam membantu menjadi sampel dalam penelitian ini, dikarenakan siswa perempuan lebih banyak yang mau diajak kerja sama dalam proses penyusunan penelitian ini.

Berdasarkan kelas, dari data kasus terdapat 2 orang siswa berasal dari kelas X-1, 2 orang siswa berasal dari kelas X-2, 2 orang siswa berasal dari kelas X-3, 2 orang siswa berasal dari kelas X-4, 3 orang siswa berasal dari kelas X-5, 6 orang siswa berasal dari XI IA-1, 4 orang siswa berasal dari XI IA-2, 5 orang siswa berasal dari XI IA-3, 4 orang siswa berasal dari XI IS-1, 3 orang siswa berasal dari XI IS-2. Maka dapat diketahui bahwa dari 10 kelas yang memiliki banyak siswa yang mengalami obesitas ada di kelas XI IA-1 dengan jumlah 6 orang (18,2%). Serta berdasarkan kelas, dari data kontrol atau ekslusi, terdapat 3 orang siswa berasal dari kelas X-1, 2 orang siswa berasal dari kelas X-2, 5 orang berasal dari kelas X-3, 5 orang berasal dari kelas X-4, 5 orang berasal dari kelas X-5, 3 orang berasal dari kelas XI IA-1, 3 orang berasal dari kelas XI IA-2, 3 orang berasal dari kelas XI IA-3, 2 orang berasal dari kelas XI IS-1 dan 2 orang berasal dari kelas XI IS-2.

Tabel 4.3
Distribusi Frekuensi Berdasarkan *Case Control* Pada Variabel lainnya

| Variabel | Kasus | | Kontrol | |
|------------------|-------|---|---------|---|
| | N | % | N | % |
| Keturunan | | | | |

| | | | | |
|------------------------------|-----------|--------------|-----------|--------------|
| Ada Keturunan Obesitas | 26 | 78,8 | 12 | 36,4 |
| Tidak Ada Keturunan Obesitas | 7 | 21,2 | 21 | 63,6 |
| Total | 33 | 100,0 | 33 | 100,0 |

| | | | | |
|-------------------|-----------|--------------|-----------|--------------|
| Pola Makan | | | | |
| Baik | 3 | 9,1 | 12 | 36,4 |
| Tidak Baik | 30 | 90,9 | 21 | 63,6 |
| Total | 33 | 100,0 | 33 | 100,0 |

| | | | | |
|------------------------|-----------|--------------|-----------|--------------|
| Aktifitas Fisik | | | | |
| Tinggi | 7 | 21,2 | 17 | 51,5 |
| Rendah | 26 | 78,8 | 16 | 48,5 |
| Total | 33 | 100,0 | 33 | 100,0 |

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat untuk variabel keturunan berdasarkan data kasus mayoritas siswa yang menjadi responden, memiliki keturunan obesitas dengan jumlah 26 orang siswa atau (78,8%), sementara itu berdasarkan data control mayoritas siswa yang menjadi responden, tidak memiliki keturunan obesitas berjumlah 21 orang siswa atau (63,6%).

Berdasarkan variabel pola makan dari data kasus diketahui bahwa mayoritas siswa memiliki pola makan yang Tidak Baik dengan jumlah 30 orang atau (90,9%), sedangkan pada data kontrol, mayoritas siswa juga memiliki pola makan yang Tidak Baik dengan jumlah 21 orang atau (63,6%).

Serta berdasarkan variabel aktifitas fisik dari data kasus diketahui bahwa mayoritas siswa renda dalam melakukan aktifitas fisik, dengan jumlah 26 orang (78,8%), sedangkan pada data kontrol mayoritas siswa tinggi dalam melakukan aktifitas fisik dengan jumlah siswa 17 orang (51,5%).

4.1.3 Analisi Bivariat

Setelah dilakukannya analisis univariat pada masing-masing karakteristik dan variabel penelitian, peneliti melanjutkan proses analisis data pada pendekatan bivariat, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan (korelasi) antara variabel dan sebagai bukti ada atau tidaknya hubungan yang bermakna antara variabel terikat dengan variabel bebas, adapun pengujian bivariat ini dilihat dari hasil uji *chi-square* dan nilai OR (*Odds Ratio*). Uji *chi-square* merupakan perhitungan statistic dengan ketentuan *p-value*. Variabel independen dan variabel dependen (X^2) dengan derajat kepercayaan 95% dengan nilai *p-value* kurang dari 0.05 dikatakan memiliki hubungan yang signifikan. Pada penelitian ini variabel X yang akan dianalisis secara bivariate yaitu variabel keturunan, pola makan, dan aktifitas fisik, sedangkan variabel Y yaitu remaja/ siswa yang mengalami kejadian obesitas. Berikut merupakan hasil pengujian berdasarkan uji bivariat:

Tabel 4.4
Hubungan Faktor Keturunan Dengan Obesitas

| Keturunan | Kelompok | | | | <i>P</i> Value | OR 95% CI |
|--------------|--------------|-------------|----------------|-------------|-------------------|-------------------------|
| | (+) Kasus | | (-) Kontrol | | | |
| | N | % | N | % | | |
| Ada | 26 | 78,8% | 12 | 36,4% | 0,000 | 6,500 (2,174-19,435) |
| Tidak Ada | 7 | 21,2% | 21 | 42,4% | | |
| Total | 33 | 100% | 33 | 100% | | |

Berdasarkan tabel 4.4 diatas dapat diketahui bahwa pada kelompok kasus (siswa yang mengalami obesitas) yang ada faktor keturunannya berjumlah 26 orang atau (78,8%), siswa yang mengalami obesitas namun tidak ada keturunan berjumlah 7 orang (21,2%). Serta pada kelompok kontrol (siswa dengan berat badan normal) namun mempunyai keturunan obesitas berjumlah 12 orang (36,4%) dan yang memiliki berat badan normal tidak ada keturunan berjumlah 21 orang (63,6%). Hal ini menandakan bahwa pada siswa yang mengalami obesitas (sampel

kasus) kecenderungan memiliki keturunan obesitas, sedangkan siswa pada siswa normal (sampel control) cenderung tidak memiliki keturunan obesitas.

Berdasarkan hasil *uji chi square* diatas menjelaskan bahwa hubungan faktor keturunan dengan kejadian obesitas memperoleh nilai *P-Value* 0,000 lebih kecil dari 0,05, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara faktor keturunan dengan kejadian obesitas pada remaja di di Madrasah Aliyah Swasta Teladan Ujung Kubu Kecamatan Nibung Hangus Kabupaten Batubara. Adapun juga nilai *Odds ratio (OR)* hubungan keturunan dengan kejadian obesitas sebesar 6,500, dimana nilai tersebut mempunyai arti mempertinggi resiko. Nilai *Odds ratio* 6,500 berada diantara 2,174 sampai 19,435 yang artinya faktor keturunan menjadi faktor yang beresiko bagi remaja mengalami obesitas sebesar 6,5 kali dibandingkan dengan remaja/ siswa yang memiliki IMT normal.

Selain faktor keturunan, pola makan juga memiliki pengaruh terhadap kejadian obesitas. Evaluasi pola makan mencakup aspek kuantitatif dan kualitatif dari asupan makanan. Ketika pola makan memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh, baik dari segi jumlah maupun kualitas, hal ini berkontribusi pada kondisi kesehatan yang optimal. Sebaliknya, ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi untuk aktivitas harian dapat terjadi jika pola makan tidak proporsional. (Kementrian RI, 2018). Pada penelitian ini variabel pola makan ini sendiri dinilai berdasarkan kuisisioner *Food Frequency Questionnaire (FFQ)* lalu ditarik kesimpulan apakah pola makan yang dilakukan termasuk baik apabila $> 110\%$ AKG Energi(Kalori), dan tidak baik apabila $< 110\%$ AKG Energi(Kalori), kemudian dihubungkan dengan kejadian obesitas berdasarkan analisis bivariat. Berikut hasil penelitiannya:

Tabel 4.5
Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas

| Pola Makan | Kelompok | | | | <i>P Value</i> | OR 95% CI |
|--------------|--------------|-------------|----------------|-------------|----------------|------------------------|
| | (+) Kasus | | (-) Kontrol | | | |
| | N | % | N | % | | |
| Baik | 3 | 9,1% | 8 | 24,2% | 0,008 | 1,175 (0,044-1,697) |
| Tidak Baik | 30 | 90,9% | 25 | 75,8% | | |
| Total | 33 | 100% | 33 | 100% | | |

Berdasarkan tabel 4.5 diatas dapat diketahui bahwa pada kelompok kasus (siswa yang mengalami obesitas) yang melakukan pola makan baik berjumlah 3 orang (9,1%), dan siswa obesitas namun memiliki pola makan yang tidak baik berjumlah 30 orang (90,9%). Adapun pada kelompok kontrol (siswa dengan berat badan normal) yang mempunyai pola makan baik sebanyak 8 orang (24,2%) dan yang pola makannya tidak baik 25 orang (75,8%) . Hal tersebut menandakan bahwa pada siswa yang mengalami obesitas (sampel kasus) kecenderungan memiliki pola makan yang tidak baik, sedangkan pada siswa pada siswa normal (sampel control) sama cenderung memiliki pola makan yang tidak baik.

Berdasarkan hasil uji chi square dijelaskan bahwa hubungan pola makan dengan kejadian obesitas memperoleh nilai *P-Value* 0,008 lebih kecil dari 0,05, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara faktor Pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja di di Madrasah Aliyah Swasta Teladan Ujung Kubu Kecamatan Nibung Hangus Kabupaten Batubara. Nilai *Odds ratio* hubungan pola makan dengan kejadian obesitas sebesar 1,175 dimana nilai tersebut hal mempunyai arti mempertinggi resiko. Nilai *Odds ratio* 1,175 yang berada diantara 0,044 sampai 1,697 yang artinya faktor pola makan menjadi faktor yang beresiko remaja mengalami obesitas sebesar 1,175 kali, dibandingkan dengan remaja/ siswa yang memiliki IMT normal.

Adapun variabel selanjutnya yang dianalisis secara bivariat yaitu aktifitas fisik. Aktifitas fisik merupakan gerakan-gerakan yang dilakukan untuk membakar kalori dalam tubuh, dimana setiap gerakan yang dilakukan secara otomatis mengeluarkan tenaga dan energy. Pada penelitian ini aktifitas fisik dinilai berdasarkan kuisisioner yang disebar lalu diambil kesimpulan apakah ia berolahraga atau tidak berolahraga. Berikut hasil penelitian hubungan aktifitas dengan kejadian obesitas.

Tabel 4.6
Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas

| Aktifitas Fisik | Kelompok | | | | <i>P Value</i> | OR 95% CI |
|-----------------|--------------|-------------|----------------|-------------|----------------|------------------------|
| | (+) Kasus | | (-) Kontrol | | | |
| | N | % | N | % | | |
| Tinggi | 7 | 21,2% | 17 | 51,5% | 0,011 | 1,253 (0,283-2,576) |
| Rendah | 26 | 78,8% | 16 | 48,5% | | |
| Total | 33 | 100% | 33 | 100% | | |

Berdasarkan tabel 4.6 diatas dapat diketahui bahwa pada kelompok kasus (siswa yang mengalami obesitas) yang melakukan Aktifitas fisik tinggi berjumlah 7 orang (21,2%), dan siswa obesitas dengan aktifitas fisik rendah berjumlah 26 orang (78,8%). Adapun pada kelompok kontrol (siswa dengan berat badan normal) yang melakukan aktifitas fisik tinggi berjumlah 17 orang (51,5%) dan siswa yang beratnya normal namun aktifitas fisiknya rendah berjumlah 16 orang (48,5%). Hal tersebut menandakan bahwa pada siswa yang mengalami obesitas (sampel kasus) kecenderungan memiliki aktifitas fisik yang rendah, sedangkan pada siswa pada siswa normal (sampel control) hampir sama namun lebih banyak yang melakukan aktifitas fisik tinggi ketimbang yang rendah.

Berdasarkan hasil uji chi square dapat diketahui bahwa hubungan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas memperoleh nilai *P-Value* 0,011 lebih kecil dari

0,05, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara faktor aktifitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di di Madrasah Aliyah Swasta Teladan Ujung Kubu Kecamatan Nibung Hangus Kabupaten Batubara.

Nilai *Odds ratio* hubungan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas sebesar 1,1253 dimana nilai tersebut hal mempunyai arti mempertinggi resiko. Nilai *Odds ratio* 1,253 yang berada diantara 0,283 sampai 2,576 mempunyai artinya faktor aktifitas fisik menjadi faktor yang beresiko bagi remaja untuk mengalami obesitas sebesar 1,253 kali, dibandingkan dengan remaja/ siswa yang memiliki IMT normal.

4.2 Pembahasan

4.2.1 Hubungan Faktor Keturunan dengan Kejadian Obesitas

Berdasarkan hasil penelitian diatas, hasil uji chi square yang sudah diolah memperoleh nilai *P-Value* 0,000 lebih kecil dari 0,05, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara faktor keturunan dengan kejadian obesitas pada remaja di di Madrasah Aliyah Swasta Teladan Ujung Kubu Kecamatan Nibung Hangus Kabupaten Batubara.

Nilai *Odds Ratio* (OR) dari hubungan faktor keturunan dengan kejadian obesitas yaitu 6,500 berada diantara 2,174 sampai 19,435. Nilai 6,500 mempunyai artinya bahwa keturunan merupakan faktor yang mempertinggi resiko terjadinya obesitas. Adapun berdasarkan hasil pengujian bivariat diketahui bahwa dari 33 siswa yang menjadi sampel kasus, hanya 7 orang yang tidak mempunyai riwayat keturunan obesitas. Hasil tersebut menjelaskan bahwa faktor keturunan merupakan faktor penyebab terjadinya obesitas, hal tersebut sesuai dengan teori, Adapun Studi WHO pada individu kembar menggarisbawahi peran signifikan gen dalam

menentukan indeks massa tubuh (IMT). Selain mengatur massa lemak, gen juga berperan dalam distribusi jaringan adiposa dan dapat mempengaruhi hingga 50% atau lebih karakteristik terkait obesitas. Lebih dari 300 gen, penanda, dan kromosom telah diidentifikasi memiliki korelasi erat dengan obesitas.

Adapun berdasarkan hasil observasi lapangan yang dilakukan peneliti dalam penelitian ini menunjukkan dari 33 orang sampel kasus, 26 orang yang memiliki keturunan obesitas, artinya hampir seluruh anak yang mengalami obesitas mempunyai orang tua yang obesitas juga. Obesitas ini diturunkan dari kedua orangtua atau hanya salah satunya. Maka dari itu faktor keturunan erat hubungannya dengan kejadian obesitas, karena dari faktor keturunan terdapat beberapa gen yang dapat mempengaruhi produksi hormon, serta metabolisme yang kencang ataupun lambat, dimana metabolisme yang lambat cenderung menyimpan lebih banyak lemak sehingga terjadinya penumpukan lemak. Faktor keturunan ini sendiri merupakan faktor yang diturunkan oleh orang tua atau faktor yang berasal dari orang tua, sedangkan obesitas merupakan suatu penyakit akibat dari ketidakseimbangan energi dimana kalori yang masuk dengan kalori yang digunakan oleh tubuh tidak sesuai. serta apabila energi tersebut tidak tersalurkan dengan baik maka dapat menjadi timbunan lemak yang tidak terbakar oleh tubuh. Penumpukan lemak ini penyebab utama terjadinya obesitas. Sejalan juga dengan hasil riset Dewi (2017) menyatakan keturunan mempunyai hubungan terhadap kejadian obesitas pada anak, dimana hasil penelitian ini menunjukkan nilai $p < 0,001$ yang artinya terdapat hubungan antara keturunan dengan kejadian obesitas, hal tersebut didukung juga dengan fakta yang ada dilapangan, dimana hampir seluruh

anak yang mengalami kejadian obesitas mempunyai orang tua yang terkena obesitas juga.

Adapun juga berdasarkan hasil kuisisioner pada pada sampel kontrol terdapat juga beberapa siswa yang memiliki berat badan normal namun mempunyai keturunan. Dari 33 orang yang mempunyai berat badan normal terdapat 12 orang yang memiliki riwayat keturunan. Hal tersebut bisa saja terjadi karena hanya salah satu orang tua yang mengalami obesitas dimana hasil penelitian Gozali & Saraswati (2017) yang menyatakan. Bila salah satu orang tua terkena obesitas (ibu atau ayah), maka 40 – 50% anak-anaknya dapat berdampak obesitas. Sejalan juga dengan hasil penelitian (Praditasari & Sumarni, 2018) yang berpendapat bahwa keturunan dapat berpengaruh terhadap obesitas dimana kejadian obesitas tersebut didapat langsung dari gen ibu ataupun ayah, namun faktor keturunan ini bisa saja tidak turun atau dapat dicegah, dengan cara memperbaiki gaya hidup ataupun menjaga pola makan yang baik serta hidup di lingkungan yang sehat.

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian Gozali & Saraswati (2017) yang menyatakan bahwa faktor keturunan mempunyai hubungan yang erat dengan obesitas, sejalan juga dengan hasil penelitian para ilmuwan yang telah melakukan penelitian pada anak-anak, dimana pada umumnya anak yang mengalami obesitas berasal dari orang tua ataupun mempunyai keluarga yang obesitas juga. Dengan kriteria apabila hanya salah satu orang tua yang mengalami obesitas maka anak tersebut 40 sampai 50% dapat berisiko terkena obesitas, namun bila kedua orang tua yang mengalami obesitas maka 80% anak-anaknya dapat berisiko mengalami obesitas.

4.2.2 Hubungan Faktor Pola Makan dengan Kejadian Obesitas

Berdasarkan hasil penelitian uji chi square yang sudah diolah memperoleh nilai *P-Value* 0,008 lebih kecil dari 0,05. Maka dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara faktor pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja di Madrasah Aliyah Swasta Teladan Ujung Kubu Kecamatan Nibung Hangus Kabupaten Batubara.

Nilai *Odds Ratio* (OR) dari hubungan pola makan dengan kejadian obesitas yaitu 1,175 yang berada diantara 0,044 sampai 1,697 yang artinya pola makan merupakan faktor resiko terjadinya obesitas. Pola makan menjadi faktor yang berpengaruh terhadap kejadian obesitas, karena pola makan berhubungan langsung dengan status asupan gizi yang masuk kedalam tubuh. Dimana pola makan dapat diukur berdasarkan porsi dan kualitasnya. Apabila Gaya hidup dan perilaku individu yang tidak memprioritaskan konsumsi makanan bergizi dan sehat dapat berdampak negatif pada kesehatan (Ughude dkk, 2021). Pola makan yang sehat mengacu pada prinsip gizi seimbang, yang bertujuan memenuhi semua kebutuhan nutrisi tubuh secara proporsional (Kementrian RI, 2018).

Adapun berdasarkan asumsi peneliti dan hasil observasi diketahui bahwa terdapat beberapa remaja yang memiliki pola makan yang tidak terarah seperti tidak makan 3 kali sehari ataupun makan lebih dari 3 kali sehari dengan porsi yang besar, serta tidak menyeimbangkannya dengan memakan makanan yang bergizi. Oleh karena itu kebiasaan makan makanan yang berlebihan merupakan faktor utama pemicu terjadinya obesitas, terutama kebiasaan memakan makanan yang banyak mengandung lemak dan karbohidrat. Pola makan para remaja Madrasah Aliyah Swasta Teladan Ujung Kubu yang mengalami obesitas ini cenderung mengkonsumsi makanan yang tidak sehat juga tidak seimbang dimana jumlah energy yang didapat

melebihi jumlah energi yang dibutuhkan oleh tubuh per harinya, karena berdasarkan hasil kuisioner *Food Frequency Questionnaire (FFQ)* menunjukkan para remaja lebih sering memakan makanan *junkfood*, minuman bersoda ketimbang makanan tinggi gizi dan protein. Makanan *junkfood* ini sendiri merupakan pemicu besar terjadinya obesitas, dimana *Fast food/Junkfood* merupakan menu makanan yang tinggi akan kalori, garam dan tinggi kadar lemak. Berdasarkan kuisioner yang disebar jenis *junkfood* yang sering dikonsumsi oleh para siswa MAS Ujung kubu ini yaitu Burger, Eskrim, Mie Ayam, Bakso, Olahan Mie Instan, Batagor, Siomay, Sosis dan Minuman bersoda, Oleh karena itu akibat dari makanannya yang relatif mengandung kadar lemak dan garam yang tinggi, serta minuman yang memiliki kalori berlebih dapat membuat para remaja mengalami penyakit obesitas.

Adapun berdasarkan hasil penelitian yang terjadi dilapangan, bahwa mayoritas remaja (siswa) memiliki pola makan yang tidak baik, hal tersebut diketahui berdasarkan asupan makanan para remaja yang memiliki jumlah energy yang lebih banyak dari pada yang dibutuhkan oleh tubuh. Kelebihan energi inilah yang dapat disimpan sebagai lemak oleh tubuh. Maka dari itu apabila kelebihan kalori ini terjadi secara konsisten dalam jangka panjang, akan terjadi akumulasi lemak yang berlebihan, menyebabkan peningkatan berat badan hingga mengalami kejadian obesitas. Hal tersebut diperkuat juga dengan teori yang ada, dimana menurut Arisman (2019) yang menyatakan ketika pola makan tidak dapat memenuhi kebutuhan tubuh kita dengan baik, baik itu dari jumlah porsi atau banyaknya serta kualitas makanan yang dikonsumsi, dapat merusak kesehatan tubuh. Serta ketidakseimbangan dalam asupan nutrisi harian dapat mengakibatkan ketidakselarasan antara energi yang diterima tubuh dan energi yang dikeluarkan

untuk kegiatan sehari-hari. Oleh karena itu, konsumsi makanan yang kaya nutrisi memegang peranan vital dalam meningkatkan sistem imunitas, yang pada gilirannya dapat melindungi tubuh dari serangan virus dan memberikan pertahanan tambahan bagi kesehatan kita. Sejalan juga dengan pendapat (Kurdanti dkk, 2017) Kegemukan adalah kondisi di mana terjadi penumpukan lemak berlebih dalam tubuh. Penyebab kegemukan pada remaja bersifat kompleks dan beragam, termasuk konsumsi nutrisi makro yang melebihi kebutuhan, seringnya mengonsumsi makanan cepat saji, serta kebiasaan melewatkan sarapan.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat remaja yang mengalami obesitas namun memiliki pola makan yang baik dimana dari 33 orang 3 orang memiliki jumlah energy yang cukup dan tidak berlebih, hal tersebut terjadi karena niat dari 3 remaja tersebut yang ingin melakukan proses diet, dimana mereka membatasi diri mereka sendiri dalam hal makanan sehingga asupan energy yang masuk kedalam tubuh tidak berlebih.

Adapun juga dari 33 orang remaja dalam sampel kontrol 25 orang diantaranya memiliki pola makan yang tidak baik, hal itu dipicu oleh para remaja yang gemar memakan makanan *junk food*. Namun 25 orang pada sampel control ini tidak mengalami obesitas, hal itu bisa terjadi karena beberapa orang memiliki tingkat metabolisme basal yang lebih tinggi, yang berarti tubuh mereka membakar kalori lebih cepat bahkan saat istirahat. Hal tersebut disebabkan oleh faktor genetik atau hormonal. Selain faktor genetik, seseorang yang sangat aktif secara fisik dapat membakar lebih banyak kalori daripada yang dikonsumsi, dimana hal tersebut dapat mencegah penumpukan lemak berlebih.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (Ughude dkk, 2021) terdapat pengaruh pola makan yang mengakibatkan kejadian obesitas pada remaja, hal tersebut dikarenakan gaya hidup dan tingkah laku remaja sekarang ini tidak mendukung dan tidak peduli pada asupan makanan yang akan masuk kedalam tubuhnya seperti halnya tidak memakan makanan yang bergizi dan sehat. Sejalan juga dengan penelitian (Sugiatmi, 2018) yang menyatakan penentu obesitas adalah pola makan, dimana pola makan mempunyai hubungan yang kuat terhadap penyakit obesitas, jika frekuensi konsumsi makanan cepat saji lebih banyak ketimbang makanan yang tinggi protein dan gizi, maka dapat mempengaruhi kesehatan tubuh, termasuk obesitas.

4.2.2 Hubungan Faktor Akifitas Fisik dengan Kejadian Obesitas

Berdasarkan hasil penelitan uji chi square yang sudah diolah memperoleh nilai *P-Value* 0,0011 lebih kecil dari 0,05, artinya terdapat hubungan yang signifikan antara faktor aktifitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di Madrasah Aliyah Swasta Teladan Ujung Kubu Kecamatan Nibung Hangus Kabupaten Batubara.

Nilai *Odds Ratio* (OR) dari hubungan pola makan dengan kejadian obesitas yaitu 1,253 yang berada diantara 0,283 sampai 2,576 mempunyai artinya faktor aktifitas fisik menjadi faktor yang beresiko bagi remaja untuk mengalami obesitas.

Adapun berdasarkan hasil obervasi peneliti yaitu saat ini banyak para remaja malas melakukan aktifitas fisik, sama seperti halnya yang terjadi pada remaja Madrasah Aliyah Swasta Teladan Ujung Kubu, dimana dari total sampel 66 orang hanya 24 orang yang tinggi akan aktifitas fisiknya. Oleh karena itu aktifitas fisik berhubungan dengan kejadian obesitas. Adapun kejadian obesitas ini juga

dipicu oleh kecanggihan teknologi di zaman sekarang ini yang membuat para remaja itu sendiri lebih gemar bermalas-malasan ketimbang banyak bergerak ataupun melakukan olahraga sehingga asupan energi yang dihasilkan tidak ada dan lemak tubuh tidak terbakar dan menumpuk membuat para remaja atau siswa itu sendiri mengalami kejadian obesitas. Teori menjelaskan bahwa aktivitas fisik merupakan setiap pergerakan tubuh yang meningkatkan penggunaan energi dan pembakaran kalori. Bagi remaja, melakukan aktivitas fisik atau berolahraga dapat membantu mengendalikan berat badan karena membakar lebih banyak kalori. Jumlah kalori yang terbakar bergantung pada intensitas, durasi, dan jenis gerakan yang dilakukan. Sejalan dengan hasil penelitian (Farizati dan Khomarun, 2017) yang menyatakan bahwa aktifitas fisik mempunyai hubungan dengan kejadian obesitas, hal tersebut dipicu oleh kebiasaan para remaja sekarang ini yang gemar memainkan hp saat makan dan setelah makan, hal tersebut membuat mereka lebih gemar bermalas-malasan ketimbang melakukan olahraga. Selaras juga dengan hasil penelitian Debora (2018) Remaja yang mempertahankan tingkat aktifitas fisik harian yang tinggi, terlepas dari dari partisipasi dalam olahraga, memiliki 68% lebih kecil kemungkinannya untuk mengalami obesitas dibanding remaja yang suka bermalasan dan jarang melakukan aktifitas. Sejalan juga dengan pendapat (Praditasari & Sumarmi, 2018) Mengonsumsi makanan berlemak tinggi dalam jangka panjang tanpa diimbangi aktivitas fisik yang cukup dapat meningkatkan risiko kegemukan. Gaya hidup yang minim aktivitas fisik memiliki kemungkinan 9,5 kali lebih besar untuk menyebabkan kegemukan dibandingkan dengan gaya hidup yang melibatkan aktivitas fisik ringan.

Hasil penelitian ini selaras dengan riset (Abduh dkk, 2020) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa faktor aktifitas fisik beresiko 3,4 kali lebih besar bagi penderita obesitas, dimana hal tersebut sejalan dengan pendapat (Chstianto dkk, 2018) mengungkapkan bahwa terdapat korelasi antara kurangnya aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh seseorang. Semakin rendah tingkat aktivitas fisik, semakin besar dampaknya terhadap indeks massa tubuh, dan sebaliknya. Aktifitas fisik setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi atau pembakaran kalori (Kemenkes,2017). Dalam penelitian (Wiklund, 2016) menunjukkan bahwa aktivitas fisik berhubungan dengan aktifitas olahraga, dimana rajin berolahraga dapat menurunkan berat badan sehingga kegiatan ini merupakan kegiatan baik yang harus dilakukan oleh para penderita obesitas.

4.3 Kajian Integritas Keislaman

Maqashid Syari'ah menurut ulama Asy-Syatibi mempunyai arti tujuan Allah Subhanallahu Wata'ala dan para Rasul-Nya dalam menurunkan hukum-hukum Islam. Maqashid Syariah bertujuan guna merealisasikan kemanfaatannya bagi umat manusia (*mashâlih al-ibâd*) baik dalam menjadi pilar urusan duniawi ataupun akhirat. Imam Asy-Syatibi juga telah menyepakati bahwa pada dasarnya semua yang telah ditentukan bertujuan untuk terciptanya masalah atau manfaat, kebaikan, dan kedamaian umat manusia dalam segala urusannya (Sutisna, Neneng et al., 2021).

Adapun kajian fiqh Maqashid Syariah yang berhubungan dengan obesitas yaitu Hifdz an-Nafs (Perlindungan Jiwa/Kehidupan) dan kemaslahatan yaitu Hifdzu Aql (menjaga akal). Menurut Imam Al-Ghazali dan Imam Asy-Syatibi, dua

ulama klasik yang banyak membahas maqashid syariah, menekankan pentingnya menjaga nyawa dan kesehatan. Dalam konteks modern, Dr. Yusuf Al-Qaradawi, seorang ulama kontemporer, memperluas interpretasi ini mencakup pencegahan penyakit dan promosi kesehatan. Al-Qaradawi berpendapat bahwa menjaga kesehatan, termasuk menghindari obesitas, adalah bagian dari menjaga nyawa (hifdz an-nafs). Ia menyatakan dalam bukunya "*Fiqh of Muslim Minorities*" bahwa Muslim memiliki kewajiban untuk menjaga kesehatan mereka dan menghindari apa pun yang dapat membahayakan tubuh mereka.

Menurut ulama Asy-Syatibi, satu pokok kemaslahatan yaitu Hifdzu Aql (menjaga akal) menurut ulama Asy-Syatibi yakni suatu perbedaan antara manusia dengan makhluk Allah lainnya. Dengan adanya akal inilah yang menjadikan manusia berbeda dengan makhluk ciptaan Allah lainnya. Dimana adanya akal dapat membantu manusia untuk dapat berfikir mana hal yang baik dan mana hal yang buruk (Sutisna, Neneng et al., 2021). Dalam penelitian ini berkaitan dengan menjaga akal (Hifz Aql) karena memiliki akal atau pengetahuan yang baik sangat dibutuhkan dalam membuat pola makan yang baik, dimana dengan akal yang baik juga dapat mengetahui segala asupan mana yang lebih baik diserap oleh tubuh. Makanan yang sehat dapat memberikan nutrisi yang baik bagi tubuh dan otak para remaja, sehingga membantu menjaga kesehatan hingga meningkatkan konsentrasi, daya ingat, dan kemampuan belajar mereka.

Imam Asy-Syatibi berkata Makanlah dari makanan yang halal, yaitu yang tidak haram, baik zatnya maupun cara memperolehnya. Selain halal, makanan yang dikonsumsi haruslah mengandung gizi didalamnya dan dikonsumsi secara tidak berlebihan. Setiap makanan berbahan dasarnya hasil bumi yang merupakan ciptaan

Allah. Oleh karena itu, hindari mengikuti bujukan setan yang selalu menggoda manusia untuk memenuhi kebutuhan jasmani dengan cara-cara yang dilarang Allah dan tidak sesuai dengan aturan-Nya. Waspadalah terhadap tipu daya setan yang senantiasa berusaha menyesatkan umat manusia. Allah memperingatkan bahwa setan adalah musuh yang nyata bagi manusia.

Oleh karena itu Hifdzu Aql atau menjaga akal merupakan hal yang perlu dijaga, seperti halnya dalam memilih makanan. Memilih makanan yang seimbang nutrisinya bagi tubuh dapat mempengaruhi kesehatan fisik. Makanan yang mengandung nutrisi yang seimbang dapat menjaga keseimbangan energi dan mendukung fungsi semua organ yang ada didalam tubuh (Soenarso, Soehardi, 2020).

Setiap umat manusia yang diciptakan Allah Subhannalahu wata'ala pastinya diberi akal dan bekal, dimana akal tersebut digunakan untuk mempelajari bagaimana islam yang sebenarnya dengan berpedoman teguh pada Al-Quran dan sunnah nabi. Agama Islam tidak hanya mengatur hubungan manusia dengan Allah saja, tetapi juga memberikan panduan komprehensif untuk seluruh aspek kehidupan manusia selama berada didunia. Salahsatu unjuran dalam menekankan pentingnya hidup bersih, sehat, dan menjaga kelestarian lingkungan. Seperti halnya yang sudah Allah atur di dalam Al-Qur'an.

Al-Qur'an, kitab suci yang diwahyukan kepada Nabi Muhammad melalui malaikat Jibril, berfungsi sebagai pedoman yang relevan sepanjang masa. Keberlakuannya tidak terbatas pada zaman Nabi Muhammad saja, melainkan tetap menjadi petunjuk bagi umat Muslim di seluruh dunia, melampaui batasan waktu dan tempat. Seperti fiman Allah dalam Surah Al-Baqarah ayat 2:

ذَلِكَ الْكِتَابُ لَا رَيْبَ فِيهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ

Yang artinya:

" Al-Qur'an merupakan petunjuk yang tak terbantahkan bagi orang-orang (mereka) yang bertakwa"

Dari firman diatas dapat diketahui bahwa allah menurunkan al-quran bagi orang-orang yang bertakwa. Pada dasarnya Islam menyediakan fondasi yang kokoh dalam setiap aspek kehidupan. Bahkan rutinitas harian seperti istirahat, berjalan, konsumsi makanan dan minuman telah diuraikan dengan rinci dalam Al-Qur'an.

Masalah makanan misalnya, al-Qur'an menyebutkan:

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

Artinya:

"Wahai umat manusia, nikmatilah rezeki yang baik dan halal yang tersedia di bumi. Jauhilah godaan setan, karena sesungguhnya ia adalah musuh yang nyata bagimu" (Q.S. al-Baqarah : 168)

Serta Rasulullah sallallahu'alaihi wassalam bersabda:

"Tubuh yang berkembang dari asupan yang tidak halal atau buruk, lebih layak untuk api neraka" (HR At-Thabrani).

Dari ayat dan hadits tersebut, dapat dipahami bahwa nutrisi merupakan kebutuhan fundamental manusia. Makanan berfungsi menghilangkan rasa lapar, mempertahankan hidup, dan memberikan energi untuk bekerja dan memenuhi kewajiban. Oleh karena itu, manusia berupaya keras mencari nafkah demi kelangsungan hidup. Meskipun bahan pangan tersedia di alam, masih diperlukan usaha untuk mencari, mengumpulkan, dan mengolahnya dari keadaan mentah. Manusia mengolah dan membumbui makanannya untuk meningkatkan cita rasa. Allah tidak menyediakan makanan dalam bentuk siap saji. Bahkan para Rasul pun memerlukan makanan dan minuman. Manusia dilarang mengonsumsi makanan

yang merusak tubuh, akal, dan pikiran, serta makan secara berlebihan yang dapat membahayakan kesehatan.

Oleh karenanya, kita sebagai manusia hendaknya menghindari konsumsi yang merusak jasmani, pikiran, dan akal budi. Hindari pula sikap berlebihan dalam mengonsumsi makanan, karena hal ini dapat membahayakan kesehatan. Adapun salah satu penyakit yang di sebabkan oleh makanan yang berlebihan yaitu obesitas dimana penyakit obesitas ini sendiri disebabkan oleh penumpukan lemak pada tubuh manusia, biasanya penumpukan lemak tersebut terjadi oleh pola makan yang buruk ataupun berlebihan. Adapun firman Allah tentang hal yang berlebihan terdapat pada surah Al-A'raf ayat 31:

يٰۤاَيُّهَا اٰدَمُ خُذْ وَاٰدَمَ زَيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ

Artinya :

“Wahai keturunan Adam, kenakanlah pakaian terbaikmu saat (shalat) ataupun memasuki tempat ibadah. Nikmatilah seluruh makanan dan minuman, namun hindari sifat berlebihan. Sesungguhnya, Yang Maha Kuasa (Allah) tidak menyukai sikap yang berlebihan”.

Dari hadits tersebut Kita diperintahkan untuk mengonsumsi makanan dan minuman yang sesuai, tidak berlebihan, demi kesehatan jasmani, bukan hanya untuk memenuhi selera. Adapun Rasulullah telah memberikan metode yang efektif dalam menjaga pola makan, Dimana Rasulullah pernah berkata di dalam haditsnya yang berbunyi:

“Tiada wadah yang diisi manusia lebih buruk daripada perutnya. Cukuplah baginya beberapa suap untuk menguatkan tubuhnya. Jika tidak mampu, maka sepertiga untuk makanan, sepertiga untuk minuman, dan sepertiga untuk nafas”.[HR. Muslim]

Dari hadist tersebut dapat diketahui bahwa nabi mencontohkan bahwa makanlah makanan secukupnya saja untuk mengisi tenaga, seperti halnya Mengisi perut secara berlebihan dengan makanan akan menyulitkan masuknya minuman. Jika dipenuhi keduanya, akan mengganggu pernapasan, menyebabkan kelelahan dan rentan penyakit. Konsumsi yang berlebihan dapat menimbulkan penyakit. Menurut ilmu kesehatan, makan berlebihan dapat menyebabkan berbagai masalah seperti obesitas, penyakit jantung, hipertensi, diabetes, bahkan stroke. Suatu penyakit datang karena akibat kesalahan diri sendiri, seperti halnya firman Allah dalam Surah Al-Baqarah ayat 57 dan Surah Asy-Syura ayat 30, antara

ظَلَّلْنَا عَلَيْكُمُ الْغَمَامَ وَأَنْزَلْنَا عَلَيْكُمُ الْمَنَّاءَ وَالسَّلْوَءَ كُلَّوَا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَمَا ظَلَمُونَا
وَلَكِنْ كَانُوا أَنْفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ

Artinya:

“Kami melindungimu dengan awan dan menyediakan untukmu manna dan salwa. Nikmatilah makanan baik dari rezeki yang telah dianugerahkan kepadamu. Mereka tidak merugikan Kami, tetapi merekalah yang merugikan diri sendiri ” (QS. Al-Baqarah ayat 57).

وَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ مُصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُوا عَنْ كَثِيرٍ

Artinya:

“Setiap kesulitan yang menimpa kalian merupakan akibat dari perbuatan kalian sendiri. Namun, ketahuilah bahwa Yang Maha Kuasa senantiasa membuka pintu ampunan” (QS. asy-Syuura: 30).

Agama Islam sangat menjunjung tinggi keselamatan bagi para pemeluknya, dimana islam mengajarkan agar senantiasa menanamkan kehidupan yang sehat. Seperti halnya menjaga kesehatan dan stamina dengan cara berolahraga rutin dan

memakan makanan yang sehat dan berkhasiat. Adapun Rasulullah Shallallahu‘alaihi Wasallam pernah bersabda:

“Seorang hamba yang memiliki kekuatan lebih disukai daripada yang lemah, dan orang beriman yang baik lebih dicintai Yang Maha Kuasa dibandingkan dengan yang lemah imannya” [HR. Muslim] (Jamaluddin & Mubasyir, 2017).

Setiap tingkah laku ataupun perbuatan kita sebagai manusia akan dicatat oleh para malaikat pencatat amal baik dan buruk, oleh karenanya sebagai hamba kita perlu mencontoh kebiasaan nabi dan mengikuti segala perintah sesuai ketentuan Allah. Sebagaimana isi Surat Ar-Ra’d ayat 11:

لَهُ مُعَقِّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِمَّنْ أَمَرَ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُم مِّن دُونِهِ مِن وَالٍ

Artinya:

“Setiap insan dijaga oleh para malaikat secara bergantian, dari depan dan belakang, atas perintah-Nya. Sesungguhnya, perubahan nasib suatu kaum bergantung pada usaha mereka sendiri. Bila Yang Maha Kuasa (Allah) menghendaki keburukan atas suatu kaum, tak ada yang dapat menolaknya, dan hanya Dia-lah pelindung terbaik”.

Maka dari itu betapa indahnnya untuk hidup dalam lingkungan yang aman dan sehat, dengan memperhatikan segala asupan yang dikonsumsi. Asupan yang baik menciptakan kesehatan yang baik. Manusia diperbolehkan memanfaatkan sumber daya, namun sesuai batasannya. Dalam agama Islam sendiri juga mengajarkan untuk memilih makanan sehat, dimana merupakan hal dasar yang diajarkan agar setiap umat manusia terhindar dari penyakit-penyakit. Islam

mengajarkan untuk senantiasa berikhtiar untuk menjalani hidup sehat. Oleh karena itu menjaga kesehatan merupakan salah perilaku yang disukai oleh Allah.

Adapun salah satu cara untuk mengatasi masalah obesitas yaitu dengan menjaga pola makan seperti halnya mengikuti metode yang nabi terapkan, serta lebih memperbanyak lagi aktivitas fisik, dimana sangat dianjurkan untuk melakukan olahraga secara rutin, karena pada zaman sekarang ini semuanya sudah serba mudah karena sarana dan prasarana, hal tersebut dapat menyebabkan tubuh menjadi kurang bergerak atau bahkan malas bergerak, oleh sebab banyak orang yang terkena obesitas akibat kurangnya aktivitas atau bergerak.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN