

Identifikasi Kebiasaan Makan dan Aktivitas Olahraga pada Remaja dan Dewasa

Yadi Jayadilaga^{1*}, Meliana Handayani¹, Sri Rezkiani Kas²

¹Universitas Negeri Makassar

²Universitas Pejuang Republik Indonesia

*Corresponding Author: yadi.jayadilaga@unm.ac.id

Abstrak

Penyakit tidak menular merupakan penyakit dengan penyebab kematian tertinggi. Penyakit tidak menular dapat disebabkan oleh gaya hidup, termasuk kebiasaan makan dan aktivitas olahraga. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi kebiasaan makan dan aktivitas olahraga di kalangan remaja dan dewasa di Kota Makassar. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* yang melibatkan 70 responden yang berolahraga di malam hari. Teknik penentuan sampel dilakukan dengan teknik *accidental sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner selama satu minggu yang berfokus pada kebiasaan makan dan aktivitas olahraga dalam satu bulan terakhir. Teknik analisis data menggunakan *statistic deskriptif* untuk mengidentifikasi gambaran kebiasaan makan dan aktivitas olahraga remaja. Selanjutnya, dilakukan analisis *crossstab* atau tabulasi silang untuk mengidentifikasi keterkaitan antara kebiasaan makan dan aktivitas olahraga di malam hari. Hasil menunjukkan bahwa 74,3% responden yang berolahraga adalah laki-laki, dengan mayoritas berusia dewasa (78,6%) dan berpendidikan terakhir di tingkat SMA (54,3%). Aktivitas olahraga paling populer adalah futsal (34,3%), diikuti oleh tenis meja (25,7%). Sebagian besar responden (77,1%) berolahraga lebih dari 30 menit, dengan 72,9% di antaranya makan sebelum berolahraga. Penelitian ini mengindikasikan bahwa kebiasaan makan dan aktivitas fisik dipengaruhi oleh faktor demografis, termasuk jenis kelamin, usia, dan tingkat pendidikan. Hasil penelitian membuktikan bahwa mayoritas responden makan malam sebelum melakukan aktivitas olahraga dengan interval waktu 120 menit sebelum berolahraga. Temuan ini menyoroti pentingnya pemahaman tentang pola makan dan aktivitas olahraga dalam meningkatkan kesehatan masyarakat, serta berpotensi menjadi dasar untuk intervensi kesehatan yang lebih luas di Kota Makassar.

Kata Kunci: Kebiasaan Makan; Aktivitas Olahraga; Remaja dan Dewasa

Received: 2 Okt 2024; Revised: 10 Nov 2024; Accepted: 17 Nov 2024; Available Online: 8 Des 2024

1. PENDAHULUAN

Tingginya prevalensi penyakit tidak menular seperti obesitas, diabetes melitus, dan penyakit jantung di Indonesia, termasuk Kota Makassar (Limbong et al., 2021), menjadi perhatian serius. Gaya hidup yang kurang sehat, ditandai dengan pola makan yang tidak seimbang dan kurangnya aktivitas fisik, merupakan faktor risiko utama dari penyakit-penyakit tersebut. Remaja dan dewasa sebagai kelompok usia produktif memiliki peran penting dalam menentukan kualitas kesehatan jangka panjang (Arum, 2019).

Kota Makassar, sebagai salah satu kota besar di Indonesia, mengalami pertumbuhan pesat yang diikuti dengan perubahan gaya hidup masyarakatnya. Modernisasi dan urbanisasi membawa dampak pada pola konsumsi makanan serta tingkat aktivitas fisik masyarakat, terutama pada kelompok remaja dan dewasa (Muslimin et al., 2022). Kebiasaan makan yang tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik menjadi masalah kesehatan yang semakin memprihatinkan. Penelitian ini hadir untuk memberikan gambaran nyata mengenai kebiasaan makan dan aktivitas olahraga pada kelompok usia produktif di Kota Makassar, sehingga dapat menjadi dasar dalam merancang program-program promosi kesehatan yang lebih efektif.

Aktivitas olahraga (*exercise*) merupakan salah satu bagian dari aktivitas fisik yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan dilakukan secara terencana dan terstruktur, bertujuan untuk memperbaiki dan mempertahankan satu atau lebih komponen kebugaran fisik seseorang (Lengkana & Muhtar, 2021). Aktivitas fisik sendiri diartikan sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan otot rangka yang membutuhkan energi untuk mengerjakannya (Kusumo, 2020). Aktivitas fisik merupakan serangkaian gerakan tubuh yang melibatkan otot dan rangka, sehingga tubuh mengeluarkan energi. Jika dilakukan secara rutin, aktivitas fisik dapat memberikan banyak manfaat bagi kesehatan. Semakin sering dan teratur kita berolahraga, maka semakin besar manfaat yang kita dapatkan (Jayadilaga et al., 2023).

United Nations Children's Fund melaporkan terdapat perubahan pola asupan makanan remaja di Indonesia yang mengalami peningkatan konsumsi lemak dan makanan olahan hingga dua kali lipat. Keragaman pangan remaja di Indonesia juga dikategorikan buruk, hanya 25% yang mengkonsumsi sumber zat besi dan zat gizi mikro penting dari sumber hewani dan nabati (Fauziyyah et al., 2021). Studi mengungkapkan bahwa peningkatan tingkat aktivitas fisik terorganisir di sekolah dapat memperbaiki kebiasaan makan remaja (WHO & United Nations Children's Fund, 2020). Penelitian menunjukkan bahwa remaja yang terlibat dalam aktivitas fisik lebih sering mengonsumsi makanan sehat, seperti sayuran dan buah-buahan, dibandingkan dengan mereka yang memiliki aktivitas fisik yang lebih rendah (Kolanowski et al., 2022). Temuan ini menegaskan pentingnya peran sekolah dalam membentuk pola makan yang lebih baik dan gaya hidup sehat di kalangan remaja, sejalan dengan kebutuhan mendesak untuk meningkatkan kualitas diet di Indonesia.

Usia dewasa adalah fase produktif yang memerlukan asupan gizi yang optimal untuk mendukung kehidupan dan aktivitas (Sanggalorang & Amisi, 2020). Bagi orang dewasa, nutrisi sangat penting untuk mencapai kesehatan yang baik dan mencegah penyakit degeneratif kronis yang memiliki penyebab kompleks, terutama obesitas, penyakit kardiovaskular, kanker, dan diabetes mellitus. Penyakit degeneratif ini menjadi faktor utama penyebab gangguan kesehatan dan kematian dini di kalangan masyarakat yang memiliki kondisi ekonomi yang memadai (Litaay et al., 2021). Semakin padatnya aktivitas sehari-hari, banyak orang, terutama remaja dan dewasa, cenderung melakukan aktivitas olahraga pada malam hari (Febrishagi et al., 2023).

Pengkajian literatur yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan belum banyak penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh waktu olahraga pada malam hari terhadap kesehatan. Penelitian ini mencoba mengisi kekosongan tersebut dengan mengidentifikasi kebiasaan olahraga malam hari dengan kebiasaan makan pada remaja dan dewasa Kota Makassar. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi kebiasaan makan dan aktivitas olahraga pada kelompok usia ini, sehingga dapat memberikan kontribusi dalam upaya pencegahan dan pengendalian penyakit tidak menular di Kota Makassar. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi mengenai waktu yang optimal untuk berolahraga bagi masyarakat perkotaan.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif menggunakan desain *cross-sectional*, yaitu untuk mengukur kebiasaan makan dan aktivitas olahraga responden dalam satu waktu. Terdapat 70 responden yang terlibat pada penelitian ini. Teknik penentuan sampel dilakukan dengan teknik *accidental sampling*. Pendekatan survey dengan bantuan instrumen kuesioner dilakukan pada remaja dan dewasa yang melakukan aktivitas olahraga malam hari di Kota Makassar. Kuesioner tersebut terdiri atas tiga bagian yaitu bagian karakteristik responden, kebiasaan makan dan aktivitas olahraga. Bagian karakteristik responden mencakup jenis kelamin, umur, pendidikan dan pekerjaan. Kebiasaan makan responden diukur dengan waktu makan serta jarak antara makan dan olahraga. Kebiasaan olahraga diukur dengan jenis olahraga yang dilakukan dan lama waktu atau durasi berolahraga. Penelitian ini berlangsung di pusat olahraga, lapangan dan Gedung olahraga di Kota Makassar. Teknik analisis data menggunakan *statistic deskriptif* untuk mengidentifikasi gambaran kebiasaan makan dan aktivitas olahraga remaja. Selanjutnya, dilakukan analisis *crossstab* atau tabulasi silang untuk mengidentifikasi keterkaitan antara kebiasaan makan dan aktivitas olahraga di malam hari.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan beberapa gambaran demografi responden termasuk jenis kelamin, usia, pendidikan dan pekerjaan. Kategori usia responden ditemukan berada pada dua kategori yaitu remaja dan dewasa. Usia remaja menurut Permenkes Nomor 25 Tahun 2014 adalah rentang usia 10 hingga 18 tahun. Sementara itu, usia dewasa adalah usia di atas 18 tahun namun belum mencapai lansia yaitu 60 tahun (Kemenkes RI, 2014).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa laki-laki lebih dominan berolahraga di malam hari yaitu 74,3% dibandingkan dengan perempuan yang hanya 25,7%. Hal ini menunjukkan bahwa olahraga masih dianggap sebagai kegiatan yang lebih banyak dilakukan oleh pria, yang dapat dipengaruhi oleh norma sosial dan budaya yang ada. Selanjutnya, berdasarkan kategori umur, ditemui bahwa masyarakat usia dewasa lebih banyak yang berolahraga di malam hari (78,6%). Hal ini menunjukkan bahwa kelompok usia ini lebih aktif secara fisik. Hal ini dapat diasumsikan bahwa orang dewasa memiliki lebih banyak tanggung jawab dan waktu untuk berpartisipasi dalam aktivitas olahraga dibandingkan dengan remaja.

Berdasarkan kategori pendidikan, mayoritas responden memiliki pendidikan terakhir SMA (54,3%). Tingkat pendidikan yang tinggi menunjukkan derajat kesehatan yang lebih baik (Regidor et al., 1999). Penelitian menunjukkan bahwa tingkat Pendidikan yang lebih tinggi memiliki Kesehatan dan angka harapan hidup yang lebih baik (Raghupathi & Raghupathi, 2020). Pendidikan yang rendah cenderung memiliki peningkatan risiko kematian karena kanker (Higgins et al., 2008).

Sebaran kategori pendidikan berkaitan dengan pekerjaan responden, yang dapat disimpulkan bahwa pada usia tersebut mayoritas masih belajar atau menempuh pendidikan sarjana. Hal ini ditemui pada hasil analisis data bahwa mayoritas responden adalah pelajar atau mahasiswa, sebanyak 62,9%. Selanjutnya, responden melakukan berbagai jenis olahraga di malam hari. Berdasarkan hasil pengumpulan data, ditemui setidaknya terdapat tujuh jenis olahraga yang dilakukan di malam hari.

Table 1. Jenis Olahraga Responden

Jenis Olahraga	Frekuensi	Persentase
Basket	6	8.6
Sepeda	2	2.9
Boxing	1	1.4
Bulu tangkis	2	2.9
Futsal	24	34.3
Pencak silat	2	2.9
Tenis meja	18	25.7
Lainnya	15	21.4
Total	70	100.0

Mayoritas responden, sebanyak 24 orang (34,3%), memilih futsal sebagai olahraga yang mereka lakukan. Jenis olahraga lainnya yang populer adalah tenis meja, yang dilakukan oleh 18 responden (25,7%). Olahraga basket dipilih oleh 6 responden (8,6%), sedangkan kategori “Lainnya” mencakup 15 responden (21,4%) yang melakukan jenis olahraga, selain yang tercantum secara spesifik dalam data. Olahraga seperti sepeda, bulu tangkis, pencak silat, dan boxing masing-masing dilakukan oleh beberapa responden dengan persentase yang lebih kecil. Dengan demikian, futsal merupakan jenis olahraga yang paling banyak dilakukan oleh responden dalam survei ini.

Durasi olahraga juga menjadi fokus, di mana 77,1% responden berolahraga selama 30 menit atau lebih. Hal ini menunjukkan bahwa banyak dari mereka yang menganggap pentingnya olahraga yang cukup untuk mendapatkan manfaat kesehatan. Hubungan antara tingkat pendidikan dan kesadaran kesehatan juga diperkuat oleh penelitian yang menemukan bahwa individu dengan tingkat pendidikan lebih tinggi cenderung memiliki pola makan yang lebih baik dan lebih aktif secara fisik (Rahmi et al., 2021). Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki pendidikan terakhir di tingkat SMA, yang dapat memengaruhi kebiasaan makan dan olahraga mereka. Sebagian besar responden, yaitu 54 orang (77,1%), berolahraga dengan durasi ≥ 30 menit. Sementara itu, 16 responden (22,9%) berolahraga dengan durasi kurang dari 30 menit. Sementara itu, responden lebih dominan makan malam sebelum berolahraga (72,9%).

Tabel 2. Crosstabulasi antara Durasi Olahraga dengan Kebiasaan Makan

Durasi Olahraga	Kebiasaan makan		Total
	Sebelum olahraga	Setelah olahraga	
< 30 menit	n	15	16
	%	93.8%	100.0%
≥ 30 menit	n	36	54
	%	66.7%	100.0%
Total	n	51	70
	%	72.9%	100.0%

Berdasarkan hasil *crosstabulasi* antara durasi olahraga dengan kebiasaan makan, dapat dilihat bahwa dari 16 responden yang berolahraga kurang dari 30 menit, sebanyak 15 orang (93,8%) memiliki kebiasaan makan sebelum berolahraga, sedangkan hanya 1 orang (6,3%) yang makan setelah berolahraga. Di sisi lain, dari 54

responden yang berolahraga selama 30 menit atau lebih, sebanyak 66,7% makan sebelum berolahraga, sementara 33,3% makan setelah berolahraga.

Analisis *cross-tabulasi* antara durasi olahraga dan kebiasaan makan menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang berolahraga kurang dari 30 menit cenderung makan sebelum berolahraga. Ini memberikan gambaran bahwa individu mungkin merasa lebih nyaman berolahraga setelah makan, namun masih memperhatikan durasi dan waktu yang tepat untuk menjaga performa. Penelitian menyatakan bahwa pentingnya pengaturan nutrisi bagi atlet profesional sebelum, selama, dan setelah kompetisi untuk mencapai performa puncak (Bulqini et al., 2022).

Temuan dari analisis *cross-tabulasi* dalam penelitian kami menunjukkan bahwa responden yang berolahraga kurang atau lebih dari 30 menit cenderung makan sebelum berolahraga, yang mencerminkan upaya individu untuk memaksimalkan kenyamanan dan performa mereka. Selanjutnya, peneliti melakukan identifikasi interval aktivitas olahraga dengan kebiasaan makan responden. Hal ini digambarkan dalam table 3.

Table 3. Interval Waktu antara Makan dan Berolahraga

Interval waktu antara makan dan olahraga (dalam menit)	Kebiasaan makan	
	Sebelum olahraga	Setelah olahraga
≤30	12	6
60	10	7
90	6	2
120	21	4
180	2	0
Total	51	19

Berdasarkan table 3, terlihat bahwa terdapat variasi interval waktu antara makan dan berolahraga yang dilakukan oleh individu. Sebagian besar responden memilih untuk berolahraga sebelum makan dengan interval waktu 120 menit atau 2 jam (21 orang). Penelitian mengungkapkan bahwa konsumsi makanan yang tepat sebelum berolahraga, seperti tiga hingga empat jam sebelum pertandingan, dapat meningkatkan simpanan glikogen otot dan memastikan suplai energi yang (Bulqini et al., 2022). Pada interval waktu yang lebih singkat, yakni 30 menit, ada 12 orang yang berolahraga setelah makan, sedangkan 60 menit dan 90 menit masing-masing dipilih oleh 10 dan 6 orang.

Di sisi lain, setelah berolahraga, sebagian besar responden (7 orang) cenderung makan setelah menunggu 60 menit, diikuti oleh 6 orang yang makan setelah 30 menit, dan hanya 2 orang yang menunggu 90 menit. Menariknya, tidak ada yang makan 180 menit setelah berolahraga. Data ini mengindikasikan bahwa kebanyakan orang lebih memilih interval waktu yang lebih lama antara makan dan berolahraga, terutama sebelum berolahraga. Total responden yang makan sebelum berolahraga adalah 51 orang, sedangkan yang makan setelah berolahraga adalah 19 orang.

Penelitian ini menekankan pentingnya pemahaman yang lebih baik mengenai kebiasaan makan dan aktivitas olahraga. Dengan pengetahuan ini, diharapkan masyarakat dapat lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan melalui pola makan yang baik dan aktivitas fisik yang teratur. Temuan ini dapat menjadi dasar untuk intervensi yang lebih luas, guna meningkatkan kesehatan masyarakat di Kota Makassar.

4. KESIMPULAN

Hasil penelitian membuktikan bahwa sebagian besar responden, 77,1% berolahraga dengan durasi ≥ 30 menit dan hanya 22,9% berolahraga dengan durasi kurang dari 30 menit. Sementara itu, responden lebih dominan makan malam sebelum berolahraga (72,9%). Mayoritas responden makan malam sebelum melakukan aktivitas olahraga dengan interval waktu 120 menit sebelum berolahraga.

Daftar Pustaka

- Arum, Y. T. G. (2019). *Hipertensi pada Penduduk Usia Produktif (15-64 Tahun)*. 3(3). <https://doi.org/10.15294/higeia.v3i3.30235>
- Bulqini, A., Hartono, S., & Wahyuni, E. S. (2022a). Nutrisi untuk Peak Performance bagi Atlet Profesional Sebelum, Selama dan Setelah Kompetisi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(2), 376–385.

- Bulqini, A., Hartono, S., & Wahyuni, E. S. (2022b). *Nutrisi untuk Peak Performance bagi Atlet Profesional Sebelum, Selama dan Setelah Kompetisi*. 8(2). <https://doi.org/10.5281/ZENODO.6785881>
- Fauziyyah, A. N., Mustakim, M., & Sofiany, I. R. (2021). Pola Makan dan Kebiasaan Olahraga Remaja. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 2(2), 115–122. <https://doi.org/10.15294/jppkmi.v2i2.51971>
- Febrishagi, S. R., Ardana, R., Wibawanti, A. P., Tody, F., Ahyudar, S. F., & Farhanu, R. F. (2023). *Pengaruh Permainan Futsal pada Malam Hari terhadap Kesehatan pada Kelompok Komunitas di Merdeka Futsal Gunung Pati*. 2(1).
- Higgins, C., Lavin, T., & Metcalfe, O. (2008). *Health impacts of education: A review*. Institute of Public Health in Ireland.
- Jayadilaga, Y., Handayani, M., Fitri, A. U., Istiqamah, N. F., Rachman, A., Darlis, I., & Kas, S. R. (2023). *Edukasi Aktivitas Fisik Pada Anak Usia Sekolah Dasar*. 01(02). <https://doi.org/10.26858/ininnawa.v1i2.529>
- Kolanowski, W., Ługowska, K., & Trafialek, J. (2022). The Impact of Physical Activity at School on Eating Behaviour and Leisure Time of Early Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(24), 16490. <https://doi.org/10.3390/ijerph192416490>
- Kusumo, M. P. (2020). *Buku Pemantauan Aktivitas Fisik*. The Journalish. <https://repository.umy.ac.id/handle/123456789/35896>
- Lengkana, A. S., & Muhtar, T. (2021). *Pembelajaran Kebugaran Jasmani*. CV Salam Insan Mulia.
- Limbong, M., Nurhayati, Tilitu, J., & Nurkamiden, A. (2021). Deteksi Dini Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular pada Masyarakat Wilayah Maccini. *SAFARI :Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 1(2), 36–44. <https://doi.org/10.56910/safari.v1i2.1293>
- Litaay, C., Paotiana, M., Elisanti, E., Fitriyani, D., Agus, P. P., Permadhi, I., Indira, A., Puspasari, G., Hidayat, M., & Priyanti, E. (2021). *Kebutuhan Gizi Seimbang*. Zahir Publishing.
- Muslimin, I., Suwarni, L., Bidullah, R., Ahmad, M., Syahrir, S., Akbar, H., Chairani, M., & Widyastutik, O. (2022). *Teori Antropologi Kesehatan*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Permenkes Nomor 25 Tahun 2014 (2014).
- Raghupathi, V., & Raghupathi, W. (2020). The influence of education on health: An empirical assessment of OECD countries for the period 1995–2015. *Archives of Public Health*, 78(1), 20. <https://doi.org/10.1186/s13690-020-00402-5>
- Rahmi, A., Asniar, A., & Tahlil, T. (2021). Determinan Aktivitas Fisik pada Aggregate Dewasa. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1), 371–382. <https://doi.org/10.31539/jks.v5i1.2191>
- Regidor, E., Barrio, G., De La Fuente, L., Domingo, A., Rodriguez, C., & Alonso, J. (1999). Association between educational level and health related quality of life in Spanish adults. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 53(2), 75–82. <https://doi.org/10.1136/jech.53.2.75>
- Sanggelorang, Y., & Amisi, M. D. (2020). Pola Makan Kelompok Dewasa Muda di Indonesia Saat Pandemi COVID-19: Studi Pada Mahasiswa FKM Unsrat. *Jurnal Lentera - Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 22–27. <https://doi.org/10.57207/lentera.v1i1.12>
- WHO & United Nations Children's Fund. (2020). *Levels and trends in child malnutrition: Key findings of the 2020 edition*. UNICEF/WHO/World Bank Group joint child malnutrition estimates. World Health Organization.