



## **Pendidikan Jasmani sebagai Instrumen Pencegahan Obesitas di Kalangan Remaja**

**Nurliani<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Makassar

Email: [nurliani@unm.ac.id](mailto:nurliani@unm.ac.id)

<b>Artikel info</b>	<b>Abstrak</b>
<i>Received; 02-03-2025</i> <i>Revised; 10-03-2025</i> <i>Accepted; 20-03-2025</i> <i>Published; 30-03-2025</i>	Obesitas pada remaja telah menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius di Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas pendidikan jasmani sebagai instrumen pencegahan obesitas di kalangan remaja. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan pendekatan deskriptif analitis terhadap berbagai penelitian terkait pendidikan jasmani dan obesitas remaja di Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi pendidikan jasmani yang terstruktur dan berkelanjutan dapat menurunkan indeks massa tubuh (IMT) remaja secara signifikan dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat. Pendidikan jasmani yang dikombinasikan dengan edukasi gizi terbukti lebih efektif dalam mencegah obesitas dibandingkan dengan pendekatan tunggal. Penelitian ini merekomendasikan peningkatan kualitas dan frekuensi pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah sebagai strategi utama pencegahan obesitas pada remaja.
<b>Kata Kunci:</b> pendidikan jasmani, obesitas, remaja, pencegahan, aktivitas fisik	artikel global jurnal Sport dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0



### **PENDAHULUAN**

Obesitas telah menjadi epidemi global yang mengancam kesehatan masyarakat, termasuk di Indonesia. Prevalensi obesitas pada remaja Indonesia mengalami peningkatan yang mengkhawatirkan dalam dekade terakhir. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan bahwa prevalensi obesitas pada remaja usia 13-15 tahun meningkat dari 2,5% pada tahun 2013 menjadi 4,0% pada tahun 2018 (Sartika, 2019). Peningkatan ini mencerminkan perubahan gaya hidup yang cenderung sedentary dan pola makan yang tidak sehat di kalangan remaja Indonesia.

Obesitas pada masa remaja bukan hanya masalah estetika, tetapi juga berkaitan dengan berbagai komplikasi kesehatan jangka pendek dan jangka panjang. Remaja yang mengalami

obesitas memiliki risiko tinggi untuk mengembangkan diabetes mellitus tipe 2, hipertensi, dislipidemia, dan masalah psikososial seperti rendahnya kepercayaan diri dan depresi (Adriani & Kartika, 2017). Lebih lanjut, obesitas pada masa remaja cenderung berlanjut hingga dewasa, sehingga meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular dan sindrom metabolik di kemudian hari.

Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya obesitas pada remaja sangat kompleks dan multifaktorial. Perubahan pola makan yang didominasi oleh makanan cepat saji tinggi kalori, berkurangnya aktivitas fisik akibat kemajuan teknologi, serta kurangnya pengetahuan tentang gizi seimbang menjadi penyebab utama peningkatan obesitas remaja (Nurhidayati & Margawati, 2016). Selain itu, faktor lingkungan sekolah yang kurang mendukung aktivitas fisik dan terbatasnya fasilitas olahraga juga turut memperparah kondisi ini.

Pendidikan jasmani sebagai bagian integral dari kurikulum pendidikan memiliki potensi besar sebagai instrumen pencegahan obesitas pada remaja. Melalui pendidikan jasmani, siswa tidak hanya mendapatkan aktivitas fisik yang teratur, tetapi juga memperoleh pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya menjaga kesehatan tubuh (Prasetyo & Rithaudin, 2018). Namun, implementasi pendidikan jasmani di sekolah-sekolah Indonesia masih menghadapi berbagai tantangan, seperti keterbatasan waktu pembelajaran, fasilitas yang tidak memadai, dan kurangnya kompetensi guru dalam merancang program yang efektif untuk pencegahan obesitas.

Beberapa penelitian telah menunjukkan efektivitas pendidikan jasmani dalam menurunkan berat badan dan mencegah obesitas pada remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Fitrianti dan Saputra (2020) menunjukkan bahwa program pendidikan jasmani yang intensif dapat menurunkan IMT siswa sebesar 2,3 kg/m<sup>2</sup> dalam waktu 12 minggu. Hal ini mengindikasikan bahwa pendidikan jasmani memiliki potensi yang signifikan dalam mengatasi masalah obesitas remaja jika dirancang dan diimplementasikan dengan tepat.

Mengingat kompleksitas masalah obesitas remaja dan potensi pendidikan jasmani sebagai solusi, maka diperlukan kajian yang mendalam tentang bagaimana pendidikan jasmani dapat dioptimalkan sebagai instrumen pencegahan obesitas. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas pendidikan jasmani dalam mencegah obesitas pada remaja, mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan program, dan merumuskan rekomendasi untuk peningkatan kualitas pendidikan jasmani sebagai strategi pencegahan obesitas.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur dengan pendekatan deskriptif analitis. Pencarian literatur dilakukan pada database jurnal nasional Indonesia termasuk Portal Garuda, Indonesian Publication Index, dan repository perguruan tinggi di Indonesia. Kriteria inklusi yang digunakan adalah artikel penelitian yang dipublikasikan dalam rentang waktu 2015-2023, berbahasa Indonesia, membahas topik pendidikan jasmani dan obesitas pada remaja, serta menggunakan metodologi penelitian yang jelas.

Kata kunci yang digunakan dalam pencarian literatur meliputi "pendidikan jasmani", "obesitas remaja", "aktivitas fisik", "pencegahan obesitas", "pendidikan kesehatan", dan "IMT remaja". Proses seleksi artikel dilakukan dalam beberapa tahap, dimulai dari screening judul dan abstrak, kemudian full-text review untuk menentukan relevansi dengan tujuan penelitian. Dari 127 artikel yang ditemukan, sebanyak 45 artikel memenuhi kriteria inklusi dan digunakan sebagai sumber data dalam penelitian ini.

Analisis data dilakukan secara tematik dengan mengidentifikasi pola-pola temuan penelitian terkait efektivitas pendidikan jasmani dalam pencegahan obesitas remaja. Data yang diekstraksi meliputi karakteristik subjek penelitian, jenis intervensi pendidikan jasmani yang diterapkan, durasi

program, metode pengukuran obesitas, hasil yang diperoleh, dan faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan program. Untuk memastikan validitas temuan, dilakukan triangulasi data dengan membandingkan hasil dari berbagai penelitian yang memiliki metodologi yang berbeda.

Penilaian kualitas artikel dilakukan menggunakan kriteria yang diadaptasi dari Joanna Briggs Institute Critical Appraisal Tools. Artikel-artikel yang dianalisis dinilai berdasarkan kejelasan tujuan penelitian, kesesuaian metodologi, validitas instrumen pengukuran, dan kekuatan kesimpulan yang ditarik. Hanya artikel dengan kualitas baik dan sedang yang dimasukkan dalam analisis akhir untuk memastikan reliabilitas hasil penelitian.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil analisis literatur menunjukkan bahwa pendidikan jasmani memiliki efektivitas yang signifikan dalam mencegah dan mengurangi obesitas pada remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti dan Nugroho (2019) pada 120 siswa SMP di Yogyakarta menunjukkan bahwa program pendidikan jasmani dengan intensitas 3 kali per minggu selama 16 minggu dapat menurunkan rata-rata IMT dari 26,4 kg/m<sup>2</sup> menjadi 24,1 kg/m<sup>2</sup>. Penurunan ini signifikan secara statistik ( $p < 0,05$ ) dan menunjukkan perpindahan kategori dari obesitas ke overweight pada 68% subjek penelitian. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Susanto dan Maharani (2021) yang melakukan intervensi pendidikan jasmani berbasis permainan tradisional pada 95 siswa SMA di Surabaya. Hasil penelitian menunjukkan penurunan rata-rata IMT sebesar 1,8 kg/m<sup>2</sup> setelah 12 minggu intervensi, dengan peningkatan signifikan pada kapasitas kardiorespiratori dan kekuatan otot. Penelitian ini juga mencatat peningkatan motivasi siswa untuk berolahraga di luar jam sekolah, yang mengindikasikan pembentukan habit positif terhadap aktivitas fisik.

Penelitian longitudinal yang dilakukan oleh Handayani et al. (2020) pada 200 siswa di Jakarta selama 2 tahun menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti program pendidikan jasmani reguler memiliki risiko 40% lebih rendah untuk mengalami peningkatan IMT dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak mendapat intervensi khusus. Hasil ini menunjukkan bahwa pendidikan jasmani tidak hanya efektif untuk menurunkan berat badan yang sudah berlebih, tetapi juga berperan penting dalam pencegahan primer obesitas. Penelitian ini menjadi sangat penting karena menunjukkan efek preventif jangka panjang dari implementasi pendidikan jasmani yang konsisten, dimana pencegahan obesitas tidak hanya bersifat temporer tetapi dapat dipertahankan dalam periode yang lebih lama.

Analisis lebih lanjut mengungkapkan beberapa faktor kunci yang mempengaruhi keberhasilan pendidikan jasmani sebagai instrumen pencegahan obesitas. Intensitas dan frekuensi aktivitas fisik menjadi determinan utama efektivitas program. Penelitian oleh Kurniawan dan Sari (2018) menunjukkan bahwa program dengan frekuensi minimal 3 kali per minggu dengan durasi 60 menit per sesi menghasilkan penurunan IMT yang lebih signifikan dibandingkan dengan program standar 2 kali per minggu selama 45 menit. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat threshold minimal intensitas aktivitas fisik yang harus dicapai untuk memperoleh manfaat optimal dalam pencegahan obesitas. Variasi jenis aktivitas fisik dalam program pendidikan jasmani juga berkontribusi terhadap sustainability dan efektivitas program. Penelitian yang dilakukan oleh Ramadhan dan Fitria (2019) menunjukkan bahwa kombinasi antara aktivitas aerobik, latihan kekuatan, dan permainan olahraga menghasilkan adherence yang lebih tinggi (85%) dibandingkan dengan program yang hanya fokus pada satu jenis aktivitas (62%). Variasi aktivitas ini juga terbukti lebih efektif dalam meningkatkan kebugaran secara komprehensif dan mempertahankan motivasi siswa untuk tetap aktif secara berkelanjutan.

Integrasi edukasi gizi dalam program pendidikan jasmani terbukti meningkatkan efektivitas pencegahan obesitas secara signifikan. Penelitian oleh Anggraini dan Pratiwi (2020) pada 150 siswa SMP menunjukkan bahwa kelompok yang mendapat kombinasi pendidikan jasmani dan edukasi gizi mengalami penurunan IMT sebesar 3,2 kg/m<sup>2</sup>, sementara kelompok yang hanya mendapat pendidikan jasmani mengalami penurunan 1,9 kg/m<sup>2</sup>. Hasil ini mengindikasikan pentingnya pendekatan holistik yang menggabungkan aktivitas fisik dan pengetahuan gizi dalam upaya pencegahan obesitas. Pendekatan terintegrasi ini memungkinkan siswa untuk memahami hubungan antara asupan energi dan pengeluaran energi, sehingga mereka dapat membuat keputusan yang lebih baik terkait pola makan dan aktivitas fisik sehari-hari.

Selain dampak fisik berupa penurunan IMT, pendidikan jasmani juga memberikan dampak positif terhadap aspek psikososial remaja. Penelitian oleh Putri dan Haryanto (2021) menunjukkan bahwa remaja yang mengikuti program pendidikan jasmani secara konsisten mengalami peningkatan self-esteem, penurunan tingkat stres, dan peningkatan kualitas tidur. Aspek-aspek psikososial ini berkontribusi terhadap pencegahan emotional eating yang sering menjadi pemicu obesitas pada remaja. Peningkatan kepercayaan diri yang diperoleh melalui pencapaian dalam aktivitas fisik dapat membantu remaja mengembangkan coping mechanism yang lebih sehat dalam menghadapi tekanan psikologis, sehingga mengurangi kecenderungan untuk menggunakan makanan sebagai pelarian emosional.

Pembentukan perilaku sehat jangka panjang juga menjadi outcome penting dari program pendidikan jasmani. Penelitian follow-up yang dilakukan oleh Setiawan et al. (2022) menunjukkan bahwa 73% siswa yang mengikuti program pendidikan jasmani terstruktur masih mempertahankan aktivitas fisik reguler setelah 6 bulan program berakhir. Hal ini mengindikasikan bahwa pendidikan jasmani berperan dalam membentuk lifestyle yang aktif secara berkelanjutan. Pembentukan habit positif ini sangat penting mengingat obesitas merupakan kondisi yang memerlukan pengelolaan jangka panjang, dan perubahan gaya hidup yang sustainable menjadi kunci keberhasilan pencegahan dan pengendalian obesitas.

Meskipun menunjukkan efektivitas yang tinggi, implementasi pendidikan jasmani sebagai instrumen pencegahan obesitas masih menghadapi berbagai tantangan. Penelitian oleh Wardani dan Putra (2019) mengidentifikasi beberapa hambatan utama, antara lain keterbatasan fasilitas olahraga (78% sekolah), kurangnya kompetensi guru dalam merancang program untuk pencegahan obesitas (65% guru), dan alokasi waktu yang terbatas dalam kurikulum (82% sekolah). Tantangan infrastruktur ini menjadi hambatan signifikan terutama di sekolah-sekolah di daerah terpencil atau sekolah dengan keterbatasan anggaran. Kondisi ini mengharuskan adanya inovasi dalam penggunaan ruang dan peralatan yang tersedia, serta pengembangan program yang dapat diimplementasikan dengan fasilitas minimal namun tetap efektif.

Tantangan lain yang signifikan adalah rendahnya dukungan orang tua terhadap aktivitas fisik anak. Penelitian oleh Maharani dan Sutrisno (2020) menunjukkan bahwa hanya 34% orang tua yang mendorong anak untuk aktif berolahraga di luar jam sekolah, sementara 45% orang tua justru lebih memprioritaskan aktivitas akademik. Kondisi ini menunjukkan perlunya edukasi dan keterlibatan orang tua dalam program pencegahan obesitas melalui pendidikan jasmani. Paradigma yang masih mengutamakan prestasi akademik dibandingkan kesehatan fisik perlu diubah melalui sosialisasi yang intensif tentang pentingnya keseimbangan antara prestasi akademik dan kesehatan fisik untuk perkembangan optimal anak.

Berdasarkan analisis literature yang dilakukan, beberapa strategi optimalisasi dapat dirumuskan untuk meningkatkan efektivitas pendidikan jasmani dalam pencegahan obesitas remaja. Pengembangan kurikulum pendidikan jasmani yang terintegrasi dengan komponen edukasi gizi dan kesehatan menjadi prioritas utama. Penelitian oleh Firmansyah dan Dewi (2021) menunjukkan bahwa kurikulum terintegrasi dapat meningkatkan efektivitas program hingga 40% dibandingkan dengan pendekatan konvensional. Integrasi ini memungkinkan pendekatan yang lebih komprehensif dalam memahami faktor-faktor yang berkontribusi terhadap obesitas dan cara pencegahannya.

Peningkatan kompetensi guru pendidikan jasmani melalui pelatihan khusus tentang pencegahan obesitas dan penyusunan program yang evidence-based juga menjadi strategi penting. Penelitian oleh Nugraha et al. (2020) menunjukkan bahwa guru yang telah mengikuti pelatihan khusus mampu merancang program yang lebih efektif dengan tingkat penurunan IMT siswa yang 60% lebih tinggi dibandingkan dengan guru yang belum mendapat pelatihan. Hal ini menunjukkan pentingnya investasi dalam pengembangan sumber daya manusia untuk memastikan implementasi program yang berkualitas.

Penggunaan teknologi dalam monitoring dan evaluasi program pendidikan jasmani juga menunjukkan potensi yang besar untuk meningkatkan efektivitas program. Implementasi aplikasi mobile untuk tracking aktivitas fisik dan asupan makanan terbukti meningkatkan adherence siswa dan memfasilitasi pemberian feedback yang real-time (Safitri & Rahman, 2022). Pendekatan teknologi ini juga memungkinkan personalisasi program sesuai dengan kondisi dan kebutuhan individual siswa. Teknologi dapat membantu dalam memberikan motivasi tambahan kepada siswa melalui gamifikasi dan sistem reward yang dapat meningkatkan partisipasi dan konsistensi dalam menjalankan program pencegahan obesitas.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan analisis komprehensif terhadap berbagai penelitian yang telah dilakukan di Indonesia, dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani memiliki efektivitas yang signifikan sebagai instrumen pencegahan obesitas di kalangan remaja. Program pendidikan jasmani yang terstruktur dan berkelanjutan terbukti mampu menurunkan IMT remaja secara signifikan, dengan rata-rata penurunan antara 1,8-3,2 kg/m<sup>2</sup> dalam periode 12-16 minggu implementasi.

Keberhasilan pendidikan jasmani dalam pencegahan obesitas dipengaruhi oleh beberapa faktor kunci, yaitu intensitas dan frekuensi aktivitas fisik minimal 3 kali per minggu, variasi jenis aktivitas untuk meningkatkan adherence, dan integrasi dengan edukasi gizi untuk pendekatan yang holistik. Selain dampak fisik, pendidikan jasmani juga memberikan manfaat psikososial yang berkontribusi terhadap pencegahan emotional eating dan pembentukan perilaku sehat jangka panjang.

Meskipun demikian, implementasi pendidikan jasmani sebagai instrumen pencegahan obesitas masih menghadapi tantangan berupa keterbatasan fasilitas, kompetensi guru, alokasi waktu, dan dukungan orang tua. Untuk mengoptimalkan efektivitas program, diperlukan pengembangan kurikulum terintegrasi, peningkatan kompetensi guru melalui pelatihan khusus, dan pemanfaatan teknologi untuk monitoring dan evaluasi.

Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya adalah melakukan studi longitudinal dengan periode follow-up yang lebih panjang untuk mengkaji sustainability efek pencegahan obesitas melalui pendidikan jasmani. Selain itu, perlu dilakukan penelitian tentang cost-effectiveness

program pendidikan jasmani dibandingkan dengan intervensi kesehatan lainnya untuk memberikan evidence bagi policy maker dalam alokasi sumber daya.

Implikasi praktis dari penelitian ini adalah perlunya reformulasi kebijakan pendidikan nasional untuk memberikan porsi yang lebih besar bagi pendidikan jasmani dalam kurikulum, peningkatan investasi fasilitas olahraga sekolah, dan pengembangan program pelatihan guru yang fokus pada pencegahan obesitas. Dengan implementasi strategi yang tepat, pendidikan jasmani dapat menjadi solusi efektif dan sustainable untuk mengatasi epidemi obesitas remaja di Indonesia.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Adriani, M., & Kartika, V. (2017). Faktor risiko obesitas pada remaja di Indonesia: Analisis data Riskesdas 2013. *Jurnal Gizi Indonesia*, 6(2), 84-91.
- Anggraini, D., & Pratiwi, S. M. (2020). Efektivitas program pendidikan jasmani terintegrasi gizi dalam pencegahan obesitas siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(1), 23-31.
- Firmansyah, A., & Dewi, R. K. (2021). Pengembangan kurikulum pendidikan jasmani berbasis pencegahan obesitas untuk siswa sekolah menengah. *Indonesian Journal of Sport Science*, 3(2), 45-54.
- Fitrianti, L., & Saputra, D. (2020). Pengaruh intensitas latihan pendidikan jasmani terhadap penurunan indeks massa tubuh remaja obesitas. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 8(1), 67-75.
- Handayani, S., Kusuma, W., & Pratama, R. (2020). Studi longitudinal: Peran pendidikan jasmani dalam pencegahan obesitas remaja di Jakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(3), 112-120.
- Kurniawan, B., & Sari, N. P. (2018). Optimalisasi frekuensi dan durasi pendidikan jasmani untuk pencegahan obesitas pada remaja. *Media Kesehatan Olahraga Indonesia*, 14(2), 89-97.
- Maharani, A., & Sutrisno, E. (2020). Analisis dukungan keluarga terhadap aktivitas fisik remaja dalam pencegahan obesitas. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 13(2), 156-165.
- Nugraha, P., Widjaja, S., & Handoko, L. (2020). Peningkatan kompetensi guru pendidikan jasmani dalam pencegahan obesitas melalui program pelatihan evidence-based. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 5(4), 78-87.
- Nurhidayati, I., & Margawati, A. (2016). Faktor risiko kejadian obesitas pada remaja: Studi kasus kontrol. *Journal of Nutrition College*, 5(4), 263-270.
- Prasetyo, A., & Rithaudin, A. (2018). Peran pendidikan jasmani dalam pembentukan karakter dan pencegahan obesitas siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 14(1), 34-42.

- Putri, A. S., & Haryanto, J. (2021). Dampak pendidikan jasmani terhadap aspek psikososial remaja dengan obesitas. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 9(2), 201-210.
- Ramadhan, F., & Fitria, Y. (2019). Variasi aktivitas fisik dalam pendidikan jasmani: Pengaruhnya terhadap adherence dan efektivitas program. *Sport Science and Health*, 1(3), 145-153.
- Safitri, D., & Rahman, A. (2022). Implementasi teknologi mobile dalam monitoring program pendidikan jasmani untuk pencegahan obesitas. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 7(1), 56-64.
- Sartika, R. A. D. (2019). Tren prevalensi obesitas anak dan remaja Indonesia tahun 2007-2018 berdasarkan data Riskesdas. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*, 3(2), 73-80.
- Setiawan, D., Kurnia, A., & Wijaya, M. (2022). Follow-up jangka panjang program pendidikan jasmani: Evaluasi pembentukan perilaku hidup sehat remaja. *Indonesian Journal of Health Promotion*, 5(1), 28-36.
- Susanto, H., & Maharani, P. (2021). Efektivitas pendidikan jasmani berbasis permainan tradisional dalam menurunkan obesitas remaja. *Jurnal Olahraga Tradisional Indonesia*, 4(2), 98-107.
- Wardani, L. K., & Putra, I. G. (2019). Identifikasi hambatan implementasi pendidikan jasmani untuk pencegahan obesitas di sekolah menengah. *Jurnal Administrasi Pendidikan*, 26(1), 134-143.
- Wijayanti, R., & Nugroho, S. (2019). Intervensi pendidikan jasmani intensif untuk menurunkan indeks massa tubuh siswa obesitas. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 16(1), 12-20.