



## HUBUNGAN KEANEKARAGAMAN KONSUMSI PANGAN DAN AKTIFITAS FISIK DENGAN KEGEMUKAN REMAJA DI SMPN KAMPAR KIRI KABUPATEN KAMPAR

Marini Ariesta<sup>1</sup>, Mitra<sup>2</sup>, Sri Desfita<sup>3</sup>, Nurlisis<sup>4</sup>, Heryudarini Harahap<sup>5</sup>

<sup>1,2,4</sup>Program Studi Magister Ilmu Kesehatan Hang Tuah Pekanbaru

<sup>3</sup>Program Studi Sarjana Ilmu Kesehatan Hang Tuah Pekanbaru

<sup>5</sup>Badan Penelitian dan Pengembangan

marinariesta29@gmail.com

### Abstrak

World Health Organization (WHO) 2013 mendefinisikan kegemukan adalah akumulasi abnormal lemak tubuh yang dapat menyebabkan risiko bagi kesehatan. Tujuan penelitian mengetahui hubungan keanekaragaman konsumsi pangan dan aktifitas fisik dengan kegemukan remaja. Jenis penelitian yang digunakan adalah *analytik cross-sectional*, lokasi penelitian yaitu SMPN 2, SMPN 3 dan SMPN 4 Kampar Kiri. Populasi penelitian 267 siswa. Jumlah sampel adalah 165 siswa. Metode pengumpulan data keanekaragaman konsumsi pangan menggunakan *indeks dietary diversity score*, aktifitas fisik menggunakan *physical activity questionnaire for adolescent*, tinggi badan diukur menggunakan *microtois* berat badan ditimbang menggunakan timbangan digital. Analisa data dilakukan secara multivariat regresi logistik ganda. Hasil penelitian aktifitas fisik 3 kali beresiko dengan kegemukan (CI 95% =1.519-6.365), uang saku 4 kali beresiko mengalami kegemukan (CI 95% = 1.947-9.015), *fast food* 2 kali beresiko mengalami kegemukan (CI 95% = 1.186-4.720). Kesimpulan didapatkan tiga variabel signifikan dengan kegemukan remaja yaitu, aktifitas fisik, uang saku dan *fast food*. Variabel confounding keanekaragaman konsumsi pangan. Saran Peningkatan aktifitas fisik dengan kegiatan ekstrakurikuler sebanyak tiga kali seminggu selama 30 menit sesuai dianjurkan oleh gerakan masyarakat sehat, diberikan penyuluhan makanan yang beragam, bergizi dan berimbang sesuai isi piring ku sehingga zat gizi dikonsumsi dalam jumlah cukup dan tidak berlebihan.

**Kata Kunci:** Aktifitas fisik, Kegemukan, Fast Food, Uang Saku

### Abstract

The 2013 World Health Organization (WHO) defines obesity as an abnormal accumulation of body fat which can cause health risks. The aim of the study was to find out the relationship between diversity of food consumption and physical activity with adolescent obesity The type of research used was analytical cross-sectional, the research locations were SMPN 2, SMPN 3 and SMPN 4 Kampar Kiri. The study population was 267 students. The number of samples is 165 students. The method of collecting data on diversity of food consumption using the dietary diversity score index, physical activity using physical activity questionnaire for adolescent, height was measured using microtois weight weighed using digital scales. Data analysis was done by multivariate multiple logistic regression. The results of research on physical activity were 3 times at risk for obesity (95% CI = 1,519-6,365), pocket money 4 times at risk of obesity (95% CI = 1,947-9,015), fast food 2 times at risk of obesity (95% CI = 1,186- 4.720). Conclusions obtained three significant variables with adolescent obesity, physical activity, pocket money and fast food. Confounding variable diversity of food consumption. Suggestion: Increasing physical activity with extracurricular activities three times a week for 30 minutes as recommended by the healthy community movement, given diverse, nutritious and balanced food counseling according to the contents of my plate so that nutrients are consumed in sufficient quantities and not excessive.

**Keywords:** physical activity, obesity, fast food, pocket money

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2021

✉Corresponding author :

Address : Jl. Tuanku Tambusai No. 23 Bangkinang

Email : marinariesta29@gmail.com

Phone : 082170201373

## PENDAHULUAN

Masa remaja (*adolescence*) merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang ditandai dengan terjadinya perubahan sangat cepat secara fisik, psikis, dan kognitif. Pada aspek fisik terjadi proses pematangan seksual dan pertumbuhan postur tubuh yang membuat remaja mulai memperhatikan penampilan fisik. Perubahan aspek psikis pada remaja menyebabkan mulai timbulnya keinginan untuk diakui dan menjadi yang terbaik di antara teman-temannya. Perubahan aspek kognitif pada remaja ditandai dengan dimulainya dominasi untuk berpikir secara konkret, *egosentrisme* dan berperilaku impulsif. Menurut pandangan psikolog, masa remaja merupakan masa seorang individu mulai memahami dirinya sendiri dan menemukan cara berhubungan dengan dunia orang dewasa (Infodatin, 2012).

Di Indonesia prevalensi gemuk dan obesitas untuk kelompok umur 5-12 tahun yaitu 20% (gemuk 10,8% dan obesitas 9,2%). Prevalensi gemuk dan obesitas di Provinsi Riau yaitu 17,5% (gemuk 9,1% dan obesitas 8,4%). Sedangkan prevalensi gemuk dan obesitas untuk kelompok umur 13-15 tahun di Indonesia adalah 16% (gemuk 11,2% dan obesitas 4,8%). Prevalensi gemuk dan obesitas di Provinsi Riau yaitu 16,2% (gemuk 12,0% dan obesitas 4,2%) (Riskesdas, 2018). Riskesdas (2013) didapatkan hasil prevalensi gemuk dan obesitas di Kabupaten Kampar sebesar 12,3% (gemuk 10,6% dan obesitas 1,7%).

Kegemukan tidak terjadi secara instan, melainkan secara perlahan. Pada awalnya, sering tidak disadari bahwa gaya hidup seseorang terutama pada pola makanlah yang paling memicu terjadinya kegemukan. Ketika konsumsi energi tersebut seimbang dengan yang dibutuhkan tubuh maka tidak akan menjadi masalah. Namun sebaliknya, jika makanan dan minuman yang dikonsumsi melebihi dengan jumlah kalori yang dibutuhkan dan menumpuk dalam jumlah yang berlebih inilah yang menyebabkan kegemukan (Mumpuni & Wulandari, 2010).

Keanekaragaman pangan terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayuran, buah-buahan dan air. Lima kelompok pangan tersebut dikonsumsi setiap hari atau sekali makan, semakin beragam jenis pangan yang dikonsumsi maka semakin mudah untuk memenuhi kebutuhan gizi seseorang. Tidak ada satupun jenis makanan yang mengandung semua jenis zat gizi yang dibutuhkan tubuh kecuali ASI. Sesuai dengan salah satu pilar prinsip gizi seimbang yaitu mengkonsumsi beranekaragaman pangan yang mengandung zat gizi seperti energi, protein, vitamin dan mineral yang dibutuhkan tubuh. (Kemenkes RI, 2014).

Proporsi aktifitas fisik penduduk yang tergolong kurang aktif di Riau sebesar 30,6%. Di

Kabupaten Kampar lebih dari separuh masyarakat memiliki aktifitas fisik yang tergolong *sedentary* (kurang gerak di atas 6 jam) yaitu (51,1%)

Penelitian ini dilakukan pada siswa SMPN yang ada di Kecamatan Kampar Kiri Kabupaten Kampar karena pada survei yang dilakukan di keempat SMPN didapatkan belum terdapatnya keanekaragaman konsumsi pangan pada remaja. Dari 12 kelompok pangan, remaja paling banyak mengkonsumsi 3-5 kelompok pangan yaitu, serelia, umbi-umbian, daging dan olahannya, telur dan gula dan pemanis. Dari survey aktifitas fisik pada remaja di SMPN 1, SMPN 2, SMPN 3 dan SMPN 4 Kecamatan Kampar Kiri lebih banyak melakukan kegiatan *sedentary* setelah pulang sekolah.

Jumlah seluruh siswaBN pada SMPN yang ada di Kecamatan Kampar Kiri Kabupaten Kampar adalah 598 siswa. Data yang didapat dari hasil skrining siswa di empat SMPN Kampar Kiri kelas VII dan VIII yang dilakukan oleh UPTD Puskesmas Kampar Kiri terdapat 372 siswa yang mengalami gemuk/obesitas adalah 45 siswa (12,3%). Dalam penelitian ini peneliti hanya meneliti tiga SMPN yang berada di Kampar Kiri yaitu, SMPN 2, SMPN 3 SMPN 4 dengan jumlah siswa 267 orang.

Berdasarkan permasalahan di atas maka peneliti tertarik meneliti tentang "Hubungan keanekaragaman konsumsi pangan dan aktifitas fisik dengan kegemukan remaja di SMPN Kecamatan Kampar Kiri Kabupaten Kampar".

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan keanekaragaman konsumsi pangan dan aktifitas fisik dengan kegemukan remaja di SMPN Kecamatan Kampar Kiri Kabupaten Kampar.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat kuantitatif analitik observasional dengan jenis desain studi penampang analitik *cross-sectional* yaitu variabel independen dan variabel dependen ditanyakan dalam waktu yang sama kepada responden

Lokasi penelitian dilakukan di SMPN 2 Kampar Kiri, SMPN 3 Kampar Kiri, dan SMPN 4 Kampar Kiri tahun 2018. Waktu penelitian dilakukan dari pengumpulan data bulan September sampai bulan Oktober 2018.

Populasi dari penelitian ini adalah siswa dan siswi kelas VII, VIII dan IX dari SMPN 2, SMPN 3, SMPN 4 Kampar Kiri yang berjumlah 267 siswa.

Pengambilan sampel di setiap sekolah dilakukan secara langsung disetiap kelas. Pengambilan sampel dilihat dari berapa banyak jumlah siswa setiap kelas, jika siswa di kelas sedikit maka seluruh siswa dikelas tersebut diambil sebagai sampel dan jika siswa dikelas

banyak diambil erdasarkan siswa yang sesuai kriteria inklusi dan eksklusi.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Analisa Univariat**

**Tabel 1: Distribusi Frekuensi Gizi Remaja Di SMPN Kecamatan Kampar Kiri**

No	Gizi Remaja	Frekuensi	(%)
1	Gemuk	118	44.2
2	Normal	149	55.8

Berdasarkan tabel 1 didapatkan distribusi kegemukan remaja di SMPN Kecamatan Kampar Kiri sebanyak 118 siswa (44,2%) remaja berstatus gizi gemuk dan 55.8% berstatus gizi normal.

**Tabel 2: Resume Hasil Analisis Univariat Variabel Independen**

No	Variabel dan Kategori	Frekuensi	Persen (%)
1	Keaneekaragaman Konsumsi Pangan	Rendah	5
		Sedang	122
		Tinggi	38
			3
2	Aktifitas Fisik	Tinggi	64
		Rendah	101
3	Jenis Kelamin Laki-laki Perempuan	Laki-laki	83
		Perempuan	82
			50.3
4	Pengetahuan Remaja	Kurang	36
		Cukup	84
		Tinggi	45
			21.8
5	Uang Saku	Tinggi	54
		Rendah	111
			32.7
6	Fast food	Sering	81
		Tidak sering	84
			49.1
7	Status Sosial Ekonomi Keluarga	Tinggi	81
		Sedang	84
			49.1
8	Pendidikan Ibu	Rendah	28
		Tinggi	137
			17.0

Berdasarkan analisis univariat yang ditunjukkan pada tabel 4.2, diperoleh hasil bahwa 73.9% keaneekaragaman konsumsi pangan kategori sedang. Lebih dari separoh remaja mempunyai aktifitas fisik rendah yaitu sebesar 61.2%. 50.2% responden dari penelitian ini berjenis kelamin laki-laki, 50.9% responden memiliki pengetahuan cukup, lebih dari separoh 67.3% responden memiliki uang saku rendah, 50.9% responden mengkonsumsi *fast food* tidak sering, status sosial ekonomi keluarga responden 50.9% berada di

kategori sedang dan pendidikan ibu responden 83.0% berpendidikan tinggi.

**Analisa Bivariat**

**Tabel 3: Hubungan Beberapa Variabel Independen Kegemukan Remaja di SMPN Kecamatan Kampar Kiri Kabupaten Kampar Tahun 2018**

Variabel	Kegemukan remaja				Total n (%)	P value	PO R	PO R 95% CI
	Gemuk		Normal					
	n	%	n	%				
Keaneekaragaman Konsumsi Pangan	2	40.0	3	60	5 (100)	0.71	1.50	(0,225-10.017)
Rendah		52	42.6	70	57.4	4	0	1.34
	Sedang	19	50.0	19	50.0			
	Tinggi							
Aktifitas Fisik	55	54.5	46	45.5	101 (100)	0.00	3.39	(1.756-6.562)
Rendah		18	28.1	46	71.9	64 (100)	0	5
	Tinggi							
Jenis Kelamin Laki-laki	36	43.4	47	56.6	83 (100)	0.48	0.80	(0.436-1.481)
Perempuan		37	45.1	45	54.9	82 (100)	3	3
	Pengetahuan Remaja	18	50.0	18	50.0			
	Kurang	37	44.0	47	56.0			
Cukup		18	40.0	27	60.0	84 (100)	1.14	3
	Tinggi							
Uang Saku	37	68.5	17	31.5	54 (100)	0.00	4.98	(2.400-10.364)
Rendah		36	32.4	75	67.6	111 (100)	3	7
	Tinggi							
Fast food	47	58.0	34	42.0	81 (100)	0.01	2.91	(1.548-5.486)
Sering		26	31.0	58	69.0	84 (100)	4	
	Tidak sering							
Status Sosial Ekonomi Keluarga	45	55.6	36	44.4	81 (100)	0.00	2.62	(1.401-4.926)
Tinggi		28	33.3	56	66.7	84 (100)	4	7
	Sedang							
Pendidikan Ibu	15	53.6	13	46.4	28 (100)	0.60	1.35	(0.596-3.072)
Rendah		58	42.3	79	57.7	137 (100)	5	3
	Tinggi							

Dari hasil tabel 3 di atas setelah dianalisis menggunakan *chi-square* ( $P < 0,05$ ) variabel independen yang berhubungan signifikan dengan kegemukan remaja yaitu variabel aktifitas fisik, uang saku, *fast food* dan Status sosial ekonomi keluarga.

**Analisa Multivariat**

**Tabel 4: Hasil Seleksi Bivariat Antara Variabel Independen Dengan Variabel Dependen**

Variabel Independen dan Variabel <i>counfounding</i>	<i>P value</i>	Keterangan
Keanekaragaman konsumsi pangan	0.714	<b>Kandidat (substansi)</b>
Aktifitas Fisik	0.000	<b>Kandidat</b>
Jenis Kelamin	0.585	Tidak Kandidat
Pengetahuan Remaja	0.930	<b>Kandidat (substansi)</b>
Uang Saku	0.000	<b>Kandidat</b>
<i>Fast food</i>	0.01	<b>Kandidat</b>
Status Sosial Ekonomi Keluarga	0.004	<b>Kandidat</b>
Pendidikan Ibu	0.605	Tidak kandidat

Berdasarkan tabel 4 diperoleh informasi hasil bahwa seleksi bivariat, variabel yang merupakan kandidat dengan *p value* ≤ 0,05 adalah variabel aktifitas fisik, uang saku, *fast food*, dan status sosial ekonomi keluarga, sedangkan keanekaragaman konsumsi pangan dan pengetahuan remaja termasuk kandidat (substansi).

**Pemodelan Multivariat I**

**Tabel 5: Hasil Pemodelan Multivariat I**

Variabel Independen	<i>P value</i>	POR	95% CI for EXP (B)	
			Lower	Upper
Keanekaragaman konsumsi pangan	0.183	0.591	0.273	1.281
Aktifitas fisik	0.016	<b>2.494</b>	1.183	5.257
Pengetahuan remaja	0.271	1.324	0.803	2.181
Uang saku	0.003	3.334	1.510	7.358
<i>Fast food</i>	0.006	2.705	1.333	5.488
Status sosial ekonomi keluarga	0.249	1.571	0.729	3.389

Analisis pemodelan multivariat I, seperti pada tabel 4.6 didapatkan informasi bahwa ada 3 (tiga) variabel yang *p value*-nya > 0,05 yaitu, keanekaragaman konsumsi pangan, pengetahuan remaja dan status sosial ekonomi keluarga sehingga pemodelan selanjutnya variabel yang paling besar nilainya bergantian dikeluarkan dari model, kemudian dilihat perubahan nilai POR (*prevalensi odds ratio*) dari tiap pemodelan. Jika terjadi perubahan POR (*prevalensi odds ratio*) kurang dari 10% maka variabel tersebut dikeluarkan dari model. Tapi jika perubahan POR (*prevalensi odds ratio*) terjadi lebih dari 10% maka variabel dikembalikan didalam model.

**Pemodelan Multivariat II**

**Tabel 6: Hasil Pemodelan Multivariat II**

Variabel Independen	<i>P value</i>	POR	95% CI for EXP (B)	
			Lower	Upper
Keanekaragaman konsumsi pangan	0.229	0.625	0.290	1.344
Aktifitas fisik	0.014	2.531	1.204	5.319
Uang saku	0.002	3.409	1.550	7.496
<i>Fast food</i>	0.007	2.623	1.300	5.291
Status sosial ekonomi keluarga	0.306	1.486	0.696	3.173

Setelah variabel pengetahuan remaja dikeluarkan, maka dilihat perubahan OR untuk variabel independen utama (kegemukan remaja) dengan rumus : (POR setelah dikeluarkan – POR baku emas)/POR baku emas\*100. Apabila perubahan POR >10% maka variabel tersebut merupakan variabel *counfounding* terhadap status gizi remaja, dan dimasukkan kembali kedalam pemodelan, jika perubahan POR <10% maka variabel tersebut dikeluarkan dari pemodelan.

Perubahan POR untuk variabel pengetahuan remaja adalah: (2.531-2.494)/2.494\*100 = 1.48%. Perubahan POR <10%, sehingga variabel pengetahuan remaja dikeluarkan dari pemodelan.

**Pemodelan Multivariat III**

**Tabel 7: Hasil Pemodelan Multivariat III**

Variabel Independen	<i>P value</i>	POR	95% CI for EXP (B)	
			Lower	Upper
Keanekaragaman konsumsi pangan	0.295	0.670	0.316	1.419
Aktifitas fisik	0.010	2.633	1.260	5.501
Uang saku	0.000	3.961	1.892	8.294
<i>Fast food</i>	0.006	2.678	1.332	5.383

Setelah variabel status sosial ekonomi keluarga dikeluarkan, maka dilihat perubahan POR untuk variabel independen utama (kegemukan remaja) dengan rumus : (POR setelah dikeluarkan – POR baku emas)/POR baku emas\*100. Apabila perubahan POR >10% maka variabel tersebut merupakan variabel *counfounding* terhadap status gizi remaja, dan dimasukkan kembali kedalam pemodelan, jika perubahan POR <10% maka variabel tersebut dikeluarkan dari pemodelan.

Perubahan POR untuk variabel sosial ekonomi keluarga adalah: (2.633-2.494)/2.494\*100 = 5.57%. Perubahan POR <10%, sehingga variabel keanekaragaman konsumsi pangan dikeluarkan dari pemodelan.

**Pemodelan Multivariat IV**

**Tabel 8: Hasil Pemodelan Multivariat IV**

Variabel Independen	P value	POR	95% CI for EXP (B)	
			Lower	Upper
Aktifitas fisik	0.006	2.774	1.339	5.748
Uang saku	0.000	3.801	1.830	7.894
Fast food	0.007	2.566	1.288	5.115

Perubahan POR keanekaragaman konsumsi pangan adalah:  $(2.774-2.494)/2.494 * 100 = 11,22\%$ . Perubahan POR  $>10\%$ , maka keanekaragaman konsumsi pangan dimasukkan kembali ke dalam pemodelan.

**Pemodelan Multivariat V**

**Tabel 8: Hasil Pemodelan Multivariat V**

Variabel Independen	P value	POR	95% CI for EXP (B)	
			Lower	Upper
Aktifitas fisik	0.010	2.633	1.260	5.501
Uang saku	0.000	3.961	1.892	8.294
Fast food	0.006	2.678	1.332	5.383
Keanekaragaman konsumsi pangan	0.295	0.670	0.316	1.419

**Pemodelan Multivariat Akhir**

**Tabel 9: Hasil Pemodelan Multivariat Akhir**

Variabel Independen	P value	POR	95% CI for EXP (B)	
			Lower	Upper
Aktifitas fisik	0.002	3.109	1.519	6.365
Uang saku	0.000	4.190	1.947	9.015
Fast food	0.015	2.366	1.186	4.720
Keanekaragaman konsumsi pangan	0.295	0.670	0.316	1.419

**Omnibus test = (p-value: < 0.000) Negelkerke R Square = 0.266**

Pada tabel di atas diperoleh *p value Omnibus Test* adalah = 0.000 yang mana model yang dihasilkan layak untuk dipergunakan. Pada tabel 9 juga di dapatkan nilai Negelkerke R Square = 0.266 yang artinya variabel independen utama Aktifitas fisik, uang saku dan *fast food* dan variabel *confounding* keanekaragaman konsumsi pangan. dapat menjelaskan variabel dependen (kegemukan remaja) sebesar 26.6% sisanya dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diteliti.

Variabel indepeden dalam hasil pemodelan multivariat akhir adalah aktifitas fisik, uang saku, *fast food*. Sedangkan untuk variabel *confounding* yaitu keanekaragaman konsumsi pangan. Hal ini berbeda dengan sebelumnya, dimana variabel keanekaragaman konsumsi pangan adalah variabel independen. Setelah dilakukan analisis multivariat didapatkan keanekaragaman konsumsi pangan

sebagai kandidat subtansi dan didapatkan perubahan POR (*prevalensi odds ratio*)  $> 10\%$  yang menandakan bahwa keanekaragaman konsumsi pangan merupakan variabel *confounding*.

**PEMBAHASAN**

Pada penelitian ini, hasil analisis multivariat menunjukkan variabel independen secara statistik berhubungan signifikan dengan kejadian status gizi remaja yang dikontrol oleh kebiasaan makan *fast food* dan uang saku yang diterima oleh responden.

**Variabel Independen yang Berhubungan Dengan Kegemukan Remaja di SMPN Kecamatan Kampar Kiri Kabupaten Kampar**

**a. Aktifitas Fisik**

Pada penelitian ini, hasil analisa multivariat menunjukkan variabel aktifitas fisik secara statistik berhubungan signifikan dengan status gizi remaja dengan nilai POR 3.109 95% CI = 1.519-6.365 artinya remaja yang dengan aktifitas fisik rendah berisiko 3 kali berisiko mengalami status gizi gemuk dibandingkan remaja yang aktifitas fisiknya tinggi.

Aktifitas fisik merupakan perilaku positif sebagai pengontrol keseimbangan energi, setiap gerakan tubuh yang menyebabkan peningkatan, pengeluaran, atau pembakaran tenaga. Individu dengan aktifitas fisik yang rendah mempunyai risiko peningkatan berat badan lebih besar dari pada orang yang aktif berolahraga secara teratur. Hasil aktifitas fisik yang didapatkan pada penelitian ini menunjukkan bahwa remaja cenderung memiliki aktifitas fisik rendah yaitu sebanyak 62.4% yang mengalami kegemukan. Dalam penelitian ini didapatkan hasil pada kuesioner aktifitas fisik remaja aktif dalam pelajaran olahraga yang dilakukan satu kali seminggu di sekolah tetapi di luar kegiatan sekolah mereka jarang melakukan aktifitas olahraga dan ada juga yang tidak pernah sama sekali melakukan kegiatan aktifitas olahraga diluar jam sekolah. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Musralianti *et al* (2016) dan Marfuah (2017) adanya hubungan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa di SMP.

**b. Uang Saku**

Pada penelitian ini, hasil analisis multivariat menunjukkan variabel independen uang saku secara statistik berhubungan signifikan dengan status gizi remaja, nilai POR 4.190 95% CI = 1.947 – 9.015 artinya anak yang memiliki uang saku tinggi berisiko 4 kali dibandingkan anak yang memiliki uang saku rendah. Uang saku responden yang paling tinggi adalah Rp. 20.000 dan uang saku responden yang rendah adalah Rp. 4.000.

Uang saku adalah uang yang diberikan oleh orang yang digunakan untuk membeli makanan atau minuman selama berada di sekolah. Kebanyakan anak menggunakan uang saku mereka untuk membeli gorengan dan minuman *soft drink* yang mengandung pemanis sangat tinggi. Keputusan mengkonsumsi suatu makanan biasanya dipengaruhi faktor kesukaan dan besarnya uang saku pada anak, semakin besar uang saku yang diperoleh makan semakin besar peluang dalam mengkonsumsi berbagai makanan yang disukai (Departemen Pendidikan Nasional, 2008).

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan terhadap uang saku dengan kegemukan remaja di SMPN Kecamatan Kampar Kiri. Hasil ini sejalan dengan penelitian Syamsinar, 2016 yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara uang saku dengan kejadian obesitas pada siswa di SMPN 2 Kendari. Siswa yang dengan uang saku tinggi 3 kali mengalami kejadian obesitas dibandingkan siswa yang memiliki uang saku rendah.

Uang saku perhari yang didapatkan siswa dipergunakan untuk membeli jajanan dan membeli pensil atau pena. Untuk biaya transportasi siswa masih dibiayain oleh orang tua dan ada juga siswa yang di antar jemput oleh orang tua. Dari hasil yang didapat yaitu kejadian kegemukan dapat dialami 4 kali oleh remaja yang diberikan uang saku tinggi, sehingga diharapkan dari pihak orang tua dapat membatasi pemberian uang saku harian kepada anaknya, sehingga dengan begitu keinginan untuk membeli makanan yang tidak sehat bisa dikontrol dan dapat mengurangi kegemukan pada remaja.

#### **c. Fast Food**

Dari hasil penelitian didapatkan hasil yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan kegemukan remaja. Dalam penelitian ini didapatkan remaja yang mengkonsumsi *fast food* sebanyak 49.1%. *p value* 0.015 dan nilai POR 2.366 95% CI = 1.186 – 4.720 Artinya anak yang sering mengkonsumsi *fast food* 2 kali berisiko mengalami status gizi gemuk dibandingkan dengan anak yang jarang mengkonsumsi *fast food*.

*Fast food* adalah makanan cepat saji ditandai dengan biaya rendah, ukuran porsi yang besar dan makanan padat energi yang mengandung tinggi kalori dan tinggi lemak (Sharkey dkk, 2011). *Fast food* dibagi menjadi dua yaitu barat dan lokal. *Fast food* barat umumnya berupa *hamburger*, *pizza*, *fried chicken* dan sejenisnya. Sedangkan *fast food* lokal biasa disajikan seperti, restoran padang. Makanan cepat saji mengandung kalori, sodium (Na), gula dan kadar lemak yang tinggi tetapi rendah serat, asam karbonat, kalsium, vitamin A dan folat. Oleh karena itu mengkonsumsi makanan cepat saji harus dibatasi. (Hayati, 2010).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Rafiony, dkk (2015) bahwa ada hubungan

signifikan konsumsi *Fast food* dengan status gizi gemuk pada remaja. Remaja yang mengkonsumsi *Fast food* lebih sering berisiko 4 kali terjadi kegemukan.

Konsumsi *fast food* pada siswa dari tiga SMPN lebih sering mengkonsumsi bakso bakar, burger dan *fried chicken*. Ketiga makanan ini mengandung kadar lemak yang tinggi dan serat yang rendah. Untuk itu diharapkan dari pihak sekolah membuat kantin sehat yang di dalamnya juga tertera kandungan nilai gizi makanan, sehingga konsumsi *fast food* dapat dikurangi.

#### **d. Keanekaragaman Konsumsi Pangan**

Dalam penelitian ini, keanekaragaman konsumsi pangan tidak signifikan pada kegemukan remaja dari hasil statistik. Pada hasil multivariat keanekaragaman konsumsi pangan menjadi *confounding* dikarenakan perubahan POR (*prevalensi odds ratio*) >10%. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Swamilaksita (2017) yang menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara keanekaragaman konsumsi pangan dengan kejadian kegemukan pada remaja. Artinya keberagaman makanan bukan penyebab terjadinya kegemukan pada remaja.

Menurut analisa peneliti keanekaragaman konsumsi pangan tidak berhubungan dengan kegemukan karena peneliti hanya menilai dari *recall* 1x24 jam, dan ini yang menyebabkan ketidakberagamannya konsumsi pangan yang dikonsumsi oleh responden, tetapi memiliki konsumsi pangan yang cukup. Keanekaragaman konsumsi pangan ini hanya melihat kualitas makanan, untuk kecukupan makanan tidak dilihat sehingga tidak ada hubungan yang kuat antara keanekaragaman konsumsi pangan dengan kegemukan. Responden lebih banyak mengkonsumsi seperti daging dan olahannya, telur serta gula dan pemanis buatan.

#### **Variabel Independen yang Tidak Berhubungan Sebab Akibat Dengan Status Gizi Remaja di SMPN Kecamatan Kampar Kiri Kabupaten Kampar**

##### **a. Jenis Kelamin**

Dari hasil penelitian tidak ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan kejadian kegemukan pada remaja. Responden berjenis kelamin perempuan 45.1% mengalami kegemukan dan responden laki-laki 43.4% mengalami kegemukan.

##### **b. Pengetahuan Remaja**

Berdasarkan uji kenormalan data didapatkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan remaja dengan kegemukan yaitu di dapatkan *p value* 0.722. Walaupun secara statistik pengetahuan remaja dengan status gizi tidak ada hubungan, tetapi pengetahuan remaja memberikan pengaruh tidak langsung terhadap asupan yang diperoleh, sebab pengetahuan gizi

yang baik tidak selalu mendasari pilihan makanan yang bergizi, hal ini masih dipengaruhi oleh kebiasaan dan kemampuan daya beli.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Noviyanti & Marfuah (2017) yaitu tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi remaja.

#### c. Status Sosial Ekonomi Keluarga

Dari hasil analisa bivariat status sosial ekonomi keluarga didapatkan *p value* 0.004 yang menandakan ada hubungan yang signifikan antara status sosial ekonomi keluarga dengan kegemukan pada remaja. Tetapi setelah dilakukan analisa multivariat status sosial ekonomi keluarga tidak menandakan adanya hubungan yang signifikan terhadap kegemukan. Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Dauchet, Vriendt, & Be (2014) menyimpulkan bahwa ada hubungan sosial ekonomi keluarga dengan status gizi remaja. Sosial ekonomi atau pendapatan salah satu penentu penting dalam pemilihan makanan. Status ekonomi yang cukup lebih banyak peluang untuk membeli bahan makanan.

#### d. Pendidikan Ibu

Dalam penelitian ini pendidikan ibu tidak signifikan terhadap kegemukan pada remaja. Artinya, pendidikan SMP sederajat dan SMA sederajat bukan merupakan faktor penyebab terjadinya kegemukan. 83.0% pendidikan ibu berkategori tinggi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Kapantow dkk (2016) yaitu tidak ada hubungan yang signifikan antara pendidikan ibu dengan status gizi remaja.

Dengan pendidikan yang baik, maka ibu dapat menerima segala informasi dari luar terutama tentang segala informasi dari luar terutama tentang cara penyajian makanan yang bergizi. Sehingga kecukupan gizi anak terpenuhi dan menjaga kesehatan anak dengan makanan yang bergizi (Cahyaningsi, 2011).

### KESIMPULAN

1. Distribusi kegemukan remaja di SMPN Kecamatan Kampar Kiri adalah 44.2% remaja berstatus gizi gemuk.
2. Ada hubungan aktifitas fisik dengan kegemukan remaja. Remaja yang memiliki aktifitas rendah 3 kali berisiko untuk terjadinya kegemukan dibandingkan dengan remaja yang memiliki aktifitas fisik tinggi yang dikontrol oleh variabel uang saku dan *fast food*.
3. Keanekaragaman konsumsi pangan merupakan variabel *confounding* hubungan aktifitas fisik dengan kegemukan remaja di SMPN Kecamatan Kampar Kiri.

### SARAN

1. Bagi setiap sekolah diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi kepada sekolah dan siswa serta upaya intervensi dan pencegahan terkait dengan kegemukan.

Peningkatan aktifitas fisik dengan kegiatan ekstrakurikuler seperti voli, senam, basket dan lainnya sebanyak tiga kali seminggu selama 30 menit sesuai yang dianjurkan oleh gerakan masyarakat sehat dan diberikan penyuluhan tentang makanan yang beragam, bergizi dan berimbang sesuai dengan isi piring ku sehingga zat gizi yang dikonsumsi dalam jumlah yang cukup dan tidak berlebihan.

2. Pihak sekolah bekerja sama dengan puskesmas dalam pemberian penyuluhan dan membuat kantin sehat di sekolah sehingga bisa mengurangi konsumsi *fast food* yang berlebih.
3. Orang tua membatasi pemberian uang saku perhari kepada siswa sehingga keinginan belanja bisa dikurangi, dalam rapat rutin tahunan yang diadakan komite, diberikan penyuluhan kepada orang tua terkait gizi remaja khususnya kegemukan.

### DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. 2011. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Almatsier, S., Soetaradjo, S & Soekarti, M. 2013. *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Adriani, M. & Wirjatmadi, B., 2012. *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Arasj, F. 2016. *Ilmu Gizi Teori & Aplikasi (Survei Konsumsi makanan)*. Jakarta: EGC. 140-157
- Badan Ketahanan Pangan. 2012. *Pedoman Program Desa Mandiri Pangan*.
- Cahyaningsi, D. 2011. *Pertumbuhan Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: Trans Info Media
- Dauchet *et al.* 2014. *Dietary Pattern and Blood Pressure Change Over 5-Year in The Su. Max Cohort*. *Am J Clin Nutr* 85: 1650-6
- Depkes RI. 2018. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI
- FAO, 2008. *The state of food and agriculture, 2008*.
- FAO/WHO/UNU. 2001. *Human Energy Requirements. WHO Technical Report Series no 724*. Geneva: World Health Organization
- Gibney, MJ, *et al.* 2008. *Gizi Kesehatan Masyarakat: Public Health Nutrition*. Jakarta: EGC
- Gibson, R.S. 2005. *Principles of Nutritional Assesment. Second Edition*. Oxford University Press Inc. New York
- Hayati, Florida. 2010. *Gambaran Pola Makan dan Persepsi Remaja Obesitas dan Overweight di SMP Negeri 2 Padang*
- Kapantow, N.H, Punuh, M.I & Rompas, K.F. 2016. *Hubungan Antara Sosial Ekonomi Keluarga Dengan Status Gizi Pada Pelajar di SMP Wilayah Kecamatan Malalayang I Kota*

- Manado. Jurnal Ilmiah Farmasi-UNSRAT. Volume 5. ISSN 2302-2493
- Kartini, A, Paramitha, Putu Lina. 2017. Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktifitas Fisik, Asupan Energi & Asupan Lemak Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Sekolah Menengah Pertama. *Journal Of Nutrition College*. Volume 6 No. 3. Hal. 256-261. ISSN 2337-6236
- Kowalski, K.C., Crocker, P.R., & Donen, R.M. 2004. *The Phisycal Aktivty Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescent (PAQ-A) Manual*. 2.13-14
- Lapau, B. 2015. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia
- Huriyati, E. Hadi, H & Julia, M. 2005. *Aktifitas fisik Pada Remaja SLTP Kota Yogyakarta dan Bantul Serta Hubungannya Dengan Kejadian Obesitas*. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 1(2), pp. 59-66
- Marfuah. D & Noviyanti. Dewi R. 2017. Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktifitas Fisik dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja di Kelurahan Purwosari Laweyen Surakarta. *University Research Collogium*. ISSN 2407-9189
- Mitra. 2015. *Manajemen & Analisis Data Kesehatan*. Yogyakarta: CV. Andi Offset
- Mumpuni, Y. Wulandari A. 2011. *Cara Jitu Mengatasi Kolesterol*. Yogyakarta. ANDI
- Mulugeta, A. *et al*. 2004. Nutritional Status Of Adolescent Girls From Rural Communities Of Tigray Northern Ethiopia. (May 2014). <https://doi.org/10.4314/ejhd.v23i1.44831>
- Musalinti, F. Rattu, A.J.M. & Kaunang, W.P.J. 2016. Hubungan Antara Aktifitas Fisik dan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa Di SMP Kristen Eben Haezar 1 Manado. *Jurnal Ilmiah Farmasi-UNSRAT*. Volume 5 No 2. ISSN 2302-2493
- Notoatmodjo, S. 2010. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta
- Oktaviani, WD. Saraswati, LD. Rahfiludin, MZ. 2012. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast food, Aktifitas fisik, Pola Konsumsi, Karakteristik Remaja dan Orang Tua Dengan Indeks Massa Tubuh (IMT). *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 1 (2):542-553
- Rafiony, Ayu. Martalena & Pramantara. 2015. Konsumsi *Fast Food* dan *Soft Drink* Sebagai Faktor Risiko Obesitas Pada Remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. Volume 11 No 4 Hal. 170-178
- Sartika, Ratu Ayu Dewi. 2011. Faktor Risiko Obesitas Pada Anak 5-15 Tahun di Indonesia. Depok: Departemen Gizi Kesehatan Masyarakat. Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia
- Sirajuddin, dkk. 2014. *Survei Konsumsi Pangan*. Jakarta: EGC
- Sjstrom, M. Ortega, F.B. & Ruitsz, J. R. 2007. Physical Activity, Overweight and Central Adiposty In Swedish Children and Adolescents: The European Youth Hear Study. *International Journal Of Behviora Butrition and Phisycal Activity*, 4 (1).pph 61
- Soetjiningasih. 2004. Konsep Remaja. Diperoleh tanggal 10 mei 2018 dari [eprints.undip.acid/16036/7.pdf](http://eprints.undip.acid/16036/7.pdf)
- Soegih & Wiramihardja. 2009. *Tren Obesitas Dulu, Sekarang dan Yang Akan Datang*. Dalam: Soegih R, Rachmad dan Wiramihardja, Kunkun, K. (Editor). *Obesitas Permasalahan dan Terpai Praktis*. Jakarta: Sagung Seto. 1-7
- Sulistyoningsih, Hariyani. 2011. *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Susetyowati. 2016. *Ilmu Gizi Teori & Aplikasi (Gizi Remaja)*. Jakarta: EGC. 160-169
- Swamilaksita, PD. 2017. Keberagaman Konsumsi Pangan dan Densitas Gizi Pada Remaja Obesitas dan Non Obesitas. *Jurnal Nutrire Diaita (Imu Gizi)*. Vol 9, No 2.
- WHO. 2005. *Measuring Change in Nutrition Status Geneva*. World Health Organization
- WHO. 2010. *Infant Mortality*. World Health Organization
- WHO. 2010. *Physical Activity In Guide to Community Preventive Service*
- Wirjatmadi, B., Adriani, M. 2012. *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta: PT Fajar Interpratama Mandiri