

HUBUNGAN KONSUMSI *FAST FOOD* DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN *OVERWEIGHT* PADA SISWA DI SMAN 2 BANGKINANG KOTA TAHUN 2018

Syafriani

Dosen S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

ABSTRAK

Overweight has become a global pandemic around the world and declared by the World Health Organization (WHO) as the largest chronic health problem. Overweight or known as obesity is a problem that is quite worrying among adolescents. This study aims to determine the relationship of fast food consumption and physical activity with the incidence of overweight in students at SMAN 2 Bangkinang Kota. The type of research used is quantitative research with cross sectional design. The population used was all students of class X and XI IPA SMAN 2 Bangkinang City totaling 420 people. Sampling in this study used stratified random sampling with a sample size of 65 people. Data analysis was done by univariate and bivariate with chi-square test and Fisher Exact. The results showed that 66.2% of respondents were overweight. The proportion of overweight is more prevalent among respondents who consume fast food (56.9%) compared to those who rarely consume fast food (9.2%). This shows that there is a significant relationship between the consumption of fast food and the incidence of overweight where $P = 0,000$ [(90% CI (13.21), (3.81), (45.87)]. overweight does mild physical activity by 30.8%. There is no relationship between physical activity and the incidence of overweight where $P = 0.71$ [(90% CI (0.51), (0.097), (2.72)]. The conclusion of this study is that there is a relationship between consumption of fast food with the incidence of overweight, while physical activity has no relationship with the incidence of overweight. It is hoped that the next researcher will study more complex using different research designs.

Keywords: Physical activity, fast food and overweight

PENDAHULUAN

Overweight merupakan masalah kesehatan dunia dengan jumlah prevalensi yang selalu meningkat setiap tahun, baik di negara maju maupun berkembang. Prevalensi *overweight* meningkat sangat tajam di kawasan Asia Pasifik. Contohnya seperti yang

terjadi di Korea Selatan dimana 20,5% penduduknya tergolong *overweight*. Di Thailand, 16% penduduknya mengalami *overweight* (Hadi, 2006).

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dari hasil laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2010 prevalensi

kegemukan pada anak 16-18 tahun secara nasional masih kecil yaitu 1,4%. Sedangkan pada tahun 2013, prevalensi kegemukan pada usia 16-18 tahun sebesar 7.3%. Hal ini menunjukkan bahwa kejadian kegemukan dari tahun ke tahun mengalami peningkatan. Apabila dibandingkan dengan batas masalah gizi masyarakat yang ditetapkan Kemenkes yaitu 5.0%, maka masalah kegemukan termasuk masalah masyarakat. Prevalensi gizi lebih pada remaja di Provinsi Riau sebesar 12% dan di Kabupaten Kampar sebesar 12,1% (Risksedas,2013)

Overweight merupakan faktor risiko untuk terjadinya penyakit kardiovaskuler, hipertensi, diabetes mellitus dan lain-lain. Remaja yang mengalami *overweight* memiliki risiko 2 kali lebih besar untuk mengalami obesitas pada saat dewasa (Soegih dan Wiramihardja, 2009).

Masa remaja merupakan masa dimana mudah sekali terpengaruh oleh lingkungan dan teman dekat. Mudah mengikuti alur zaman seperti mode dan trend yang sedang berkembang di masyarakat khususnya dalam hal makanan. Pola makan remaja akan menentukan jumlah zat-zat gizi yang dikonsumsi untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangannya (Proverawati, 2011).

Kebiasaan makan remaja kini tergolong tidak sehat seperti suka mengonsumsi *fast food* (makanan cepat saji). *Fast food* dipandang negatif karena kandungan gizi didalamnya yang tidak seimbang yaitu lebih banyak mengandung karbohidrat, lemak, kolesterol, dan garam. Makanan tersebut umumnya diproduksi oleh industri pengolahan

pangan dengan teknologi tinggi dan memberikan berbagai zat adiktif untuk mengawetkan serta memberikan cita rasa. Jika makanan ini sering dikonsumsi secara terus menerus dan berlebihan, dikhawatirkan akan berakibat pada terjadinya peningkatan nilai Indeks Massa Tubuh yaitu *overweight* (Soegih dan Wiramihardja, 2009).

Faktor lain yang dapat mempengaruhi terjadinya *overweight* yaitu aktivitas fisik. Aktivitas fisik remaja meliputi berolahraga, bermain *games* atau komputer, menonton televisi dan lama tidur. Menonton televisi termasuk dalam gaya hidup sedentaris (*sedentary lifestyle*) yaitu gaya hidup santai dan meminimalisasikan aktivitas fisik. Menonton televisi tergolong kedalam aktivitas ringan yang berarti tidak banyak energi yang terpakai (Lowry, *et al.* 2012).

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang hubungan konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik dengan kejadian *overweight*. Setelah dilakukan observasi awal di SMAN 2 Bangkinang Kota pada kelas X dan XI yang berjumlah 420 orang siswa diketahui 51 siswa (12,14 %) mempunyai status gizi lebih (*overweight*).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 14-16 April 2018, tempat penelitian dilaksanakan di SMAN 2 Bangkinang Kota. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X dan XI IPA dengan jumlah siswa 420 orang. Teknik

pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *stratified random sampling*. Kriteria inklusi yaitu siswa dan siswi yang terdaftar di SMAN 2 Bangkinang Kota kelas X dan XI IPA tahun ajaran 2017/2018 dan siswa dengan usia 15-18 tahun.

Data dalam penelitian ini meliputi data primer dan data sekunder. Data primer yaitu data konsumsi *fast food*, aktivitas fisik dan data antropometri responden. Data sekunder meliputi data gambaran umum sekolah dan data siswi yang diperoleh langsung dari SMAN 2 Bangkinang Kota.

Data konsumsi *fast food* diperoleh dengan cara membagikan lembar *food frequency*. Data

antropometri diperoleh dengan cara mengukur berat badan dan tinggi badan langsung. Konsumsi *fast food* dikategorikan menjadi dua yaitu sering (jika $n = 67-100\%$) dan jarang (jika $n < 67\%$). Aktivitas fisik dikategorikan menjadi tiga yaitu ringan (jika nilai PAL 1.40-1.69), sedang (jika nilai PAL 1.70-1.99) dan berat (jika nilai PAL 2.00-2.40).

Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan program komputer *Statistical Programe for Social Sciencis* (SPSS) versi 16.0. Analisis data menggunakan *Chi-Square* dengan bantuan SPSS dan tingkat kepercayaan 90% dari hasil perhitungan statistik dengan nilai probabilitas (P) dan taraf nyataanya 0.05 (Sugiyono, 2007).

HASIL PENELITIAN

SMAN 2 Bangkinang Kota berlokasi di Jl.Jenderal Sudirman No. 65 Kelurahan Langgini Kecamatan Bangkinang Kota Kabupaten Kampar dengan luas

bangunan sekolah yaitu $\pm 8.104 m^2$. Jumlah siswa pada tahun ajaran 2017/2018 yaitu sebanyak 987 orang dengan jumlah 31 ruang kelas.

Analisa Univariat

a. Karakteristik Responden

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi responden

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Umur		
15 tahun	19	29.2
16 tahun	38	58.5
17 tahun	8	12.3
Total	65	100
Jenis kelamin		
Laki-laki	22	33.8
Perempuan	43	66.2
Total	65	100
Kelas		
X	42	64.6
XI	23	35.4
Total	65	100

Sumber: Data primer 2018

Berdasarkan hasil penelitian Tabel 4.1 karakteristik responden menurut umur yang paling banyak yaitu umur 16 tahun (58,5%). Untuk jenis kelamin, sebagian besar berjenis

kelamin perempuan yaitu sebanyak 43 orang (66.2%). Sedangkan karakteristik responden berdasarkan kelas, mayoritas adalah kelas X sebanyak 42 orang (64.6%).

b. Distribusi Responden

1. Konsumsi *fast food*

Tabel 4.2 Distribusi konsumsi *fast food*

Konsumsi <i>fast food</i>	Frekuensi	Persentase (%)
Sering (\geq 3x/minggu)	44	66.7
Jarang ($<$ 3x/minggu)	21	32.3
Total	65	100

Sumber: Data primer 2018

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa dari 65 responden yang diteliti, sebagian responden

tergolong sering mengonsumsi *fast food* yaitu sebanyak 44 orang (66.7%).

2. Aktivitas Fisik

Tabel 4.3 Distribusi aktivitas fisik

Aktivitas fisik	Frekuensi	Persentase (%)
Ringan	56	86.2
Sedang	9	13.8
Berat	0	0
Total	65	100

Sumber: Data primer 2018

Berdasarkan Tabel 4.3 diketahui bahwa dari 65 responden yang diteliti, diperoleh hasil 2 jenis tingkat aktivitas fisik yaitu ringan dan sedang, sedangkan aktivitas fisik

berat tidak ditemukan. Mayoritas aktivitas fisik responden yaitu tergolong kedalam aktivitas fisik ringan sebanyak 56 orang (86.2%)

3. Kejadian *overweight*

Pada penelitian ini status gizi *overweight* responden diukur menggunakan pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk memperoleh

IMT/U dan dirujuk berdasarkan standar yang telah ditetapkan oleh WHO sebagai parameter untuk menetapkan *overweight* atau tidak *overweight*.

Tabel 4.4 Distribusi kejadian *overweight*

<i>Overweight</i>	Frekuensi	Persentase (%)
Ya	43	66.2
Tidak	22	33.8
Total	65	100%

Sumber: Data primer 2018

Berdasarkan (Tabel 4.4) distribusi kejadian *overweight* diketahui bahwa

sebagian besar responden mengalami *overweight* yaitu sebanyak 43 orang (66.2%).

Analisa Bivarat

- a. Hubungan konsumsi *fast food* dengan kejadian *overweight*

Tabel 4.5 Hubungan konsumsi *fast food* dengan kejadian *overweight*

No	Konsumsi <i>fast food</i>	Kejadian <i>overweight</i>				Total	P valu e
		Ya		Tidak			
		n	%	n	%		
1	Sering	37	10.7	78	44.8	67.7	0.00
2	Jarang	69	23.5	11	21.9	32.3	
Total		43	33.6	22	65.5	100	

Sumber: Hasil Uji Chi Square

Berdasarkan Tabel 4.5 dapat dilihat bahwa jumlah responden yang sering mengonsumsi *fast food* dan mengalami *overweight* adalah 2.5 kali jumlah responden yang jarang mengonsumsi *fast food* dan tidak mengalami *overweight*. Prevalensi *overweight* paling banyak ditemukan pada responden yang

sering mengonsumsi *fast food* yaitu sebesar 56.9%.

Dari hasil analisa uji statistik *Chi-Square* diperoleh nilai yang signifikan ($p < 0.05$) dimana terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian *overweight* di SMAN 2 Bangkinang Kota

- a. Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian *overweight*

Tabel 4.6 Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian *overweight*

No	Aktivitas fisik	Kejadian <i>overweight</i>				Total	α	
		Ya, <i>overweight</i>		Tidak <i>overweight</i>				
		f	%	f	%			N
1	Ringan	36	55.4	20	30.8	56	86.2	0.71
2	Sedang	7	10.8	2	3.1	9	13.8	
	Total	43	66.2	22	33.8	65	100	

Sumber: Hasil Uji Chi Square

Berdasarkan tabel 4.6 dapat dilihat bahwa mayoritas responden melakukan aktivitas fisik ringan yaitu sebesar 86.2%. Pada tingkat aktivitas fisik ringan maupun sedang prevalensi kejadian *overweight* lebih dominan dibandingkan dengan yang tidak *overweight* yaitu 55.4% dan 10.8%.

Setelah dilakukan uji statistik dengan menggunakan uji

Chi-Square ditemukan satu sel dengan nilai *expected* kurang dari 5, artinya nilai *P-value* pada uji *Chi-Square* tidak dapat digunakan. Dengan demikian, dilakukan uji alternatif menggunakan uji *Fisher exact*. Diperoleh nilai *P-value* = 0.71, artinya hipotesa yang ditegaskan ditolak (*P-value* > 0.05) atau tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian *overweight*.

PEMBAHASAN

Analisa Univariat

a. Konsumsi *fast food*

Berdasarkan hasil penelitian (Tabel 4.2) dapat dilihat bahwa dari 65 orang yang diteliti, diperoleh responden yang sering mengonsumsi *fast food* sebanyak 44 orang (67.7%) dan jarang sebanyak 21 orang (32.3%). Dari hasil di atas dapat disimpulkan bahwa responden yang sering mengonsumsi *fast food* persentasenya lebih tinggi dibandingkan dengan responden yang jarang mengonsumsi *fast food*.

Lorna K. Fraser, *et al.* (2010) mengatakan, salah satu faktor yang terlibat dalam epidemi *overweight* yaitu ketersediaan makanan yang murah, cepat tetapi tidak sehat. Makanan cepat saji atau *fast food* sudah ada di Southern California pada tahun 1940-an dan sekarang jumlah outlet makanan cepat saji tersebut telah meningkat drastis. Selain itu, fakta lain yang diuraikan dalam penelitian tersebut bahwa anak-anak dan remaja makan 300% lebih banyak makanan dari restoran

dan outlet *fast food*. Hal ini mungkin disebabkan oleh beberapa perubahan misalnya orang tua yang sibuk bekerja sehingga memiliki lebih sedikit waktu memasak untuk keluarga.

Dari hasil analisis diketahui bahwa sebagian besar responden sering mengonsumsi *fast food*. Hal ini disebabkan oleh akses responden untuk membeli makanan *fast food* sangat mudah. *Fast food* mudah diperoleh di kantin-kantin sekolah dan juga outlet-outlet *fast food* yang berdekatan dengan sekolah.

b. Aktivitas fisik

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa dari 65 orang responden yang diteliti, mayoritas mempunyai tingkat aktivitas fisik ringan sebanyak 86.2%. Adapun tingkat aktivitas fisik berat tidak ditemukan (0%).

Menurut Agoes (2003) dengan meningkatnya mekanisme dan mudahnya sarana transportasi, orang cenderung sedikit menggunakan tenaga untuk aktivitas sehari-hari. Ditambah lagi dengan dampak kemajuan teknologi menyebabkan anak-anak dan remaja cenderung menggemari permainan yang kurang menggunakan energi, seperti menonton televisi, *play station*, atau *game* di komputer. Selain itu, kebiasaan menonton TV berjam-jam dengan menyediakan berbagai macam cemilan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Agoes (2003), bahwa sebagian besar responden melakukan aktivitas fisik ringan disebabkan oleh *sedentary life*

style dan kemajuan teknologi yang menyebabkan responden menggemari permainan yang kurang menggunakan energi seperti bermain *gadget*, komputer dan kebiasaan menonton TV.

c. *Overweight*

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa dari 65 orang responden yang diteliti, sebagian besar responden mengalami *overweight* yaitu sebanyak 43 orang (66.2%) dan tidak *overweight* sebanyak 22 orang (33.8%).

Overweight terjadi karena interaksi dari faktor genetik dan lingkungan. Hal ini bukan semata-mata terjadi karena peningkatan pemasukan kalori dan kurangnya latihan, tetapi *overweight* terjadi karena mengonsumsi lebih banyak kalori daripada pembakaran melalui aktivitas fisik. Saat ini, *overweight* pada remaja sudah menjadi hal yang umum karena muncul dari perilaku yang tertanam dari praktik sosial yang sulit untuk dibatasi (WHO, 2013).

Analisa Bivariat

a. Hubungan konsumsi *fast food* dengan kejadian *overweight*

Berdasarkan hasil Uji *Chi-Square* maka diperoleh nilai signifikan ($p < 0.05$) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian *overweight*. Dari analisis juga diperoleh *Prevalence Ratio* = 13.21 artinya responden yang sering mengonsumsi *fast food* akan berpeluang 13.21 kali berisiko

menjadi *overweight* dibandingkan dengan responden yang jarang mengonsumsi *fast food*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni (2014) di Akademi Kebidanan Muhammadiyah Banda Aceh yang menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian *overweight*. Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Dwi, dkk (2012) di SMAN 9 Semarang yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan $p\text{-value}=0,04$.

Adanya hubungan tersebut sesuai dengan pendapat Soetjiningsih (2007) bahwa *overweight* dapat terjadi kalau asupan kalori berlebihan. Ditambah lagi gaya hidup masa kini yang suka mengonsumsi *fast food* yang berkalori tinggi seperti berbagai jenis olahan ayam dan aneka makanan mie.

Menurut asumsi peneliti dengan melihat hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa responden yang sering mengonsumsi *fast food* akan mengalami *overweight*, hal ini dikarenakan *fast food* mengandung kalori dan lemak yang tinggi. Kebiasaan responden yang sering mengonsumsi *fast food* disebabkan oleh sebagian responden tidak sarapan pagi sehingga menjelang siang mereka jajan di kantin dan koperasi yang menyediakan nasi goreng, mie

goreng, sate, mie instan, gorengan dan kue. Selain itu, kebiasaan remaja yang berkumpul dengan teman-teman di restoran *fast food* menyebabkan mereka lebih memilih makanan cepat saji. Jenis *fast food* yang paling digemari oleh responden adalah nasi goreng, ayam goreng dan gorengan dengan frekuensi 3-7 kali/minggu.

- b. Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian *overweight*

Berdasarkan hasil Uji *Chi-Square* maka diperoleh nilai signifikan ($p>0.05$) yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian *overweight*. Meskipun penelitian ini tidak memiliki hubungan yang bermakna, akan tetapi persentasi responden yang mengalami *overweight* dengan aktivitas fisik ringan cukup tinggi yaitu sebesar 55.4%.

Tidak adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* ini dikarenakan banyak faktor-faktor lain yang mempengaruhi yaitu faktor genetik, hormonal, asupan makanan dan obat-obatan (Misnadierly, 2007).

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Herizko Silvano (2013) pada siswa SMA Kolese Loyala Semarang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian *overweight*. Dimana, mayoritas responden melakukan aktivitas fisik sedang sebesar 57%.

Perubahan gaya hidup, yakni dari *traditional life style* berubah menjadi *sedentary life style* yaitu kehidupan dengan aktivitas fisik sangat kurang serta penyimpangan pola makan dimana asupan cenderung tinggi energi (lemak, protein dan karbohidrat) dan rendah serat. Semua itu dianggap bertanggung jawab atas kejadian *overweight* (Proverawati, 2010).

Menurut asumsi peneliti berdasarkan hasil penelitian adalah mayoritas responden tergolong pada aktivitas fisik yang ringan, baik pada siswa yang mengalami *overweight* maupun pada siswa yang tidak mengalami *overweight*. Dari hasil rekap kuesioner, didapatkan aktivitas yang sering dilakukan adalah kebiasaan menonton televisi, tidur dengan durasi yang cukup lama yaitu 7-8 jam, main komputer, kebiasaan duduk yang lama, bahkan menggunakan media komunikasi telepon genggam yang cukup lama. Kegiatan tersebut membuat responden cenderung tergolong pada tingkat aktivitas fisik ringan.

KESIMPULAN

1. Sebagian besar siswa di SMAN 2 Bangkinang Kota mengalami *overweight*.
2. Lebih dari separuh siswa di SMAN 2 Bangkinang Kota tergolong sering mengonsumsi *fast food*.
3. Sebagian besar siswa di SMAN 2 Bangkinang Kota melakukan aktivitas fisik ringan.

4. Ada hubungan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian *overweight* pada siswa di SMAN 2 Bangkinang Kota Tahun 2018
5. Tidak Ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian *overweight* pada siswa di SMAN 2 Bangkinang Kota Tahun 2018

SARAN

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya untuk meneliti lebih kompleks dengan menggunakan desain penelitian yang berbeda, menentukan status *overweight* menggunakan pengukuran antropometri yang lebih valid, merinci semua aktivitas fisik dan lamanya aktivitas dilakukan selama 24 jam kemudian dicocokkan dengan tabel pengeluaran energi dan membandingkan konsumsi *fast food* pada remaja perkotaan dengan remaja di pedesaan. Sehingga hasil penelitian jauh lebih sempurna.

Bagi petugas kesehatan agar dapat melakukan upaya promotif dan preventif terhadap masalah *overweight*, dengan langkah mengundang ahli gizi untuk memberikan informasi dan edukasi khususnya mengenai *overweight* dan menyediakan buku bacaan yang lebih spesifik tentang *overweight* di Perpustakaan, serta meningkatkan program penanggulangan gizi lebih pada remaja dengan memberikan pendidikan tentang gizi, khususnya tentang efek dari konsumsi *fast food*, dengan menugaskan ahli gizi untuk memberikan penyuluhan kepada remaja di sekolah secara rutin.

DAFTAR PUSTAKA

- Agoes, D. (2003). *Mencegah dan Mengatasi Kegemukan pada Balita*. Jakarta: Penerbit Puspa Swara.
- Hadi, H. (2006). *Beban Ganda Masalah Gizi dan Implikasinya terhadap Kebijakan Pembangunan Kesehatan Nasional*. Diakses : 2 Januari 2016
- Kementrian Kesehatan RI Riset Kesehatan Dasar [Riskesdas] 2013
- Lorna, K.F. et al. The Geography of Fast Food Outlets: A Review. *J Environ Res Public Health*. 2010
- Lowry, R. et al. (2012) Association of Sleep Duration with Obesity among US High School Students. *Journal of Obesity*.
- Misnadiarly, (2007). *Obesitas Sebagai Faktor Risiko Berbagai Penyakit*. Jakarta. Pustaka Obor Populer.
- Proverawati, A. (2010). *Obesitas dan Gangguan Perilaku Makan pada Remaja*. Nuha Medika. Yogyakarta.
- Proverawati dan Kusuma, (2011). *Ilmu Gizi untuk Keperawatan dan Gizi Kesehatan*. Nuha Medika. Yogyakarta.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&B*. Bandung: Alfabeta.
- Soegih dan Wiramiharja. (2009). *Obesitas Permasalahan dan Terapi Praktis*.
- Tarwoto, dkk. (2010). *Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Wahyuni. (2014). *Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Obesitas pada Remaja di Akamedia Kebinadan Muhammadiyah Banda Aceh*. [Skripsi]
- WHO. World Health Organization. 2010. *Physical Status: The Use and Interpretation of Anthropometry*. World Health Organization. Geneva.