

FREKUENSI FAST FOOD DAN AKTIFITAS FISIK BERHUBUNGAN DENGAN GIZI LEBIH PADA REMAJA

Devia Gustiana Maulida¹, Fathurrahman²

Politeknik Kesehatan Banjarmasin

rahmanrahmanrahman3x@gmail.com¹, dgmaulida@gmail.com²

ABSTRAK

Salah satu masalah gizi pada remaja adalah gizi lebih dan obesitas. Penyebab gizi lebih antara lain pola hidup dan perilaku, antara lain kebiasaan mengonsumsi *fast food* dan aktifitas fisik serta penilaian remaja terhadap penampilan fisiknya. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan *body image*, frekuensi *fast food*, dan aktifitas fisik dengan gizi lebih ada remaja di SMA Negeri 2 Martapura. Penelitian menggunakan metode observasional analitik dengan rancangan *cross sectional*. Subyek penelitian pelajar SMA Negeri 2 Martapura berjumlah 81 orang, ditentukan dengan random sistematis. Data *body image* dan frekuensi *fast food* dengan wawancara, aktifitas fisik dengan metode *METs*, dan gizi lebih dengan cara antropometri. Analisis data menggunakan uji *chi square*. Proporsi gizi lebih pada remaja 55,6%, sebagian besar mempunyai *body image* positif (79,0%). Sebagian besar remaja sering mengonsumsi *fast food* (71,6%) dan aktifitas ringan sebesar 55,6%. Ada hubungan frekuensi *fast food* dan aktifitas fisik dengan gizi lebih pada remaja ($p < 0,05$), sedangkan *body image* tidak ada hubungan yang bermakna ($p > 0,05$). Kesimpulan, ada hubungan yang bermakna frekuensi *fast food* dan aktifitas dengan gizi lebih pada remaja. Disarankan agar remaja untuk memilih dan mengonsumsi makanan bergizi seimbang dan tinggi serat, serta olah raga minimal 30 menit dan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.

Kata kunci : Aktifitas fisik, *body image*, *fast food*, gizi lebih.

ABSTRACT

One of the nutritional problems in adolescents is over nutrition and obesity. One of the contributing factors is lifestyle and behavior, including the habit of consuming fast food and physical activity as well as adolescents' assessment of their physical appearance. The objective: to determine the relationship between body image, frequency of fast food, and physical activity with more nutrition in adolescents at SMA Negeri 2 Martapura. The study used analytical observational with cross sectional design. The subjects were the students of SMA Negeri 2 Martapura totaling 81 people, determined by systematic randomness. Body image data and the frequency of fast food by interview, physical activity using the METs method, and over nutrition using anthropometry. Data analysis using chi square test. The proportion of overweight in adolescents was 55.6%, most of them have a positive body image (79.0%). Most teenagers often consume fast food (71.6%) and light activities by 55.6%. There were a relationship between the frequency of fast food and physical activity with overweight in adolescents ($p < 0.05$), while body image had no significant relationship ($p > 0.05$). There is a significant relationship between the frequency of fast food and activity with overnutrition in adolescents. It is recommended that adolescents choose and consume a balanced nutritious diet high in fiber, as well as exercise for at least 30 minutes and take part in extracurricular activities at school.

Keyword : *Body image, fast food, over nutrition, physical activity.*

PENDAHULUAN

Faktor penyebab obesitas pada remaja bersifat multifaktorial. Remaja yang memiliki asupan energi, lemak, dan karbohidrat berlebih, frekuensi konsumsi *fast food*, aktivitas fisik tidak aktif, memiliki ibu dan ayah dengan status obesitas, serta tidak sarapan, berisiko lebih

terhadap terjadinya obesitas (Kurdanti *et al.*, 2015). Banyak remaja menganggap dirinya kelebihan berat badan atau mudah menjadi gemuk. *Body image* yang dimiliki remaja banyak mengarah pada hal negatif, seperti diet yang berlebihan untuk mencapai postur badan ideal. Ini akan mempengaruhi bagaimana remaja menjalani kehidupan normal dengan tekanan memiliki tubuh yang ideal. Dengan demikian, remaja yang sedang mengalami perubahan dan cenderung meniru orang lain yang baginya ideal perlu mendapatkan bimbingan dan pengarahan agar cara yang dijalani tidak salah dan merusak dirinya sendiri (Denich dan Ifdil, 2015).

Kebiasaan mengonsumsi *fast food* pada remaja juga berkontribusi terhadap tingginya prevalensi gizi lebih pada remaja. Prevalensi konsumsi makanan cepat saji dan obesitas pada mahasiswa cukup tinggi. Menjadi lajang dan perempuan dikaitkan dengan konsumsi makanan cepat saji hingga tiga kali lipat (A. Mohammad Beigi *et al.*, 2018). Penelitian lain mengungkapkan bahwa remaja yang memiliki asupan zat gizi makro berlebih (energi, protein, lemak dan karbohidrat), konsumsi *fast food* yang sering, aktivitas fisik ringan, uang saku yang tinggi dan memiliki riwayat orang tua dengan status gemuk, berisiko lebih terhadap terjadinya obesitas (Imelda Telisa, Yuli Hartati dan Arif Dwisetoyo Haripamulu, 2020). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *body image*, frekuensi *fast food*, dan aktifitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 2 Martapura Kalimantan Selatan.

METODE

Jenis penelitian ini adalah observasional analitik dengan menggunakan desain *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 2 Martapura, sampel diambil sebanyak 81 orang dengan menggunakan metode acak. Penelitian dilakukan pada bulan April 2020 di SMA Negeri 2 Martapura.

Teknik pengumpulan data dengan wawancara menggunakan kuesioner. Data tentang *body image* dan frekuensi *fast food* dengan teknik wawancara menggunakan kuesioner. Aktifitas diukur dalam satu minggu terakhir kemudian dihitung menggunakan metode *METS* (*Metabolic Equivalent Task*). Data gizi lebih dikumpulkan dengan cara antropometri. Teknik analisis data menggunakan uji *chi-square*.

HASIL

Analisis Univariat

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data umur responden berkisar antara 17- 18 tahun dan proporsi jenis kelamin lebih banyak responden perempuan (75,3%). Data tentang variabel penelitian disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan status gizi lebih, *body image*, konsumsi *fastfood*, dan aktifitas fisik di SMA Negeri 2 Martapura

No.	Variabel Penelitian	Jumlah	
		n	%
1.	Status gizi lebih :		
-	Tidak gizi lebih	36	44,4
-	Gizi lebih	45	55,6
2.	<i>Body image</i> :		
-	<i>Body image positif</i>	64	79,0
-	<i>Body image negatif</i>	17	21,0
3.	Frekuensi konsumsi <i>fast food</i>		
-	Sering	58	71,6

	- Jarang	23	28,4
4.	Aktivitas fisik		
	- Ringan	45	55,6
	- Sedang	33	40,7
	- Berat	3	3,7

Tabel 1 memperlihatkan bahwa proporsi gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 2 Martapura lebih dari 50%, sebagian besar mempunyai *body image* positif (79,0%), sering mengkonsumsi *fast food* (71,6%), dan sebagian besar mempunyai aktifitas ringan dan sedang.

Analisis Bivariat

Hasil analisis bivariat untuk menggambarkan hubungan antara *body image*, frekuensi *fast food*, dan aktifitas fisik dengan status gizi lebih remaja disajikan pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2 Distribusi responden berdasarkan status gizi lebih, *body image*, frekuensi *fast food*, dan aktifitas fisik pada remaja di SMA Negeri 2 Martapura

No	Variabel bebas	Status gizi lebih				Uji statistik
		Tidak gizi lebih		Gizi lebih		
		n	%	n	%	
1.	<i>Body Image</i> :					
	- Positif	26	40,6	38	59,4	p = 0,286
	- Negatif	10	58,8	7	41,2	
2.	Frekuensi konsumsi <i>fast food</i>					
	- Sering	21	36,2	37	63,8	p = 0,034
	- Jarang	15	65,2	8	34,8	
3.	Aktivitas fisik :					
	- Ringan	15	33,3	30	66,7	p = 0,018
	- Sedang	18	54,5	15	45,5	
	- Berat	3	100,0	0	0	

Pada Tabel dapat diketahui bahwa *body image* tidak berhubungan secara bermakna dengan gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 2 Martapura ($p > 0,05$), sedangkan frekuensi *fast food* dan aktifitas fisik mempunyai hubungan yang bermakna terhadap gizi lebih ($p < 0,05$).

PEMBAHASAN

Hubungan Body Image dengan Kejadian Gizi Lebih

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja mempunyai *body image* positif yaitu 79,0%, sedangkan remaja dengan *body image* negatif sebanyak 21,0%. *Body image* positif adalah persepsi yang benar dan jelas tentang bentuk tubuh yang dimiliki, merasa bangga, menerima bentuk tubuh, serta merasa nyaman dan percaya diri dengan tubuh yang dimiliki. Berdasarkan hasil wawancara, sebagian besar mengemukakan bahwa tidak pernah merasa kurang percaya diri dengan bentuk tubuh saat ini yang membuat melakukan pengaturan pola makan (diet), serta tidak pernah merasa cemas dengan kenaikan berat badan yang akan mempengaruhi penampilan.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara *body image* dengan kejadian gizi lebih remaja di SMA Negeri 2 Martapura. Sebagian besar remaja mempunyai *body image* positif. Hal ini disebabkan responden merasa puas dan percaya diri dengan bentuk tubuh yang dimiliki. Walaupun masih ada remaja gizi lebih dengan *body image* positif tetapi, bukan berarti sebuah tindakan yang bisa secara langsung untuk

dilakukan. Hal ini sejalan dengan penelitian Nisa dan Rakhma (2019) yang menyatakan tidak ada hubungan persepsi *body image* dengan komposisi lemak tubuh. Demikian juga penelitian Ritan, Murdhiono dan Syafitri (2018) menemukan tidak ada hubungan antara *body image* dengan pola makan remaja obesitas. *Body image* adalah sebuah keadaan psikologi seseorang yang merupakan suatu pendapat, pemikiran dan sikap tentang bentuk serta ukuran tubuhnya. Penelitian Normate, Nur dan Toy (2017) juga menemukan tidak ada hubungan citra tubuh dengan status gizi remaja putri SMAN 1 Kupang. Hal ini disebabkan karena citra tubuh merupakan faktor tidak langsung terhadap status gizi remaja putri. Walaupun responden menganggap berat badannya berlebih dan pola konsumsinya tergolong sedang namun status gizinya tetap normal.

Hubungan Frekuensi Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Gizi Lebih

Hasil penelitian dapat diketahui bahwa 71,60% remaja termasuk dalam kategori sering mengonsumsi *fast food*. Responden mengemukakan alasan mengonsumsi *fast food* karena memiliki rasa yang enak, harganya terjangkau, dan cepat penyajiannya serta banyaknya kantin sekolah menjual *fast food* seperti *fried chicken*, risoles dan sebagainya, bahkan di berbagai tempat banyak restoran yang menjual makanan *fast food* sehingga remaja tertarik membeli dan mengonsumsinya. Berdasarkan analisis statistik ada hubungan signifikan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan kejadian gizi lebih remaja di SMA Negeri 2 Martapura.

Menurut hasil penelitian Ika Amalina Bonita dan Deny Yudi Fitranti (2017), remaja yang mengonsumsi *fast food* lebih dari 2 kali per minggu memiliki risiko 8,7 kali lebih besar mengalami gizi lebih dibandingkan dengan anak yang jarang atau kurang dari 2 kali per minggu mengonsumsi *fast food*. Remaja yang sering mengonsumsi *fast food* dapat meningkatkan timbunan energi dan lemak dalam tubuh yang menyebabkan peningkatan nilai indeks massa tubuh (IMT). Selain itu, sering mengonsumsi *fast food* juga dapat menyebabkan penyakit jantung, penyumbatan pembuluh darah, dan sebagainya. Penelitian Banik *et al.*, (2020) mengungkapkan bahwa sering mengonsumsi *fast food* akan mempunyai risiko kegemukan pada remaja sebesar 2,7 kali dibandingkan remaja yang jarang mengonsumsi *fast food*. Kebiasaan mengonsumsi *fast food* secara berlebihan dapat menimbulkan masalah kegemukan. Ketika kita mengonsumsi makanan yang tidak memenuhi asupan energi maka kita akan memiliki status gizi yang buruk, tetapi jika lebih maka akan menjadi gizi lebih dan menyebabkan berat badan berlebih. Penelitian lain juga menemukan hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan cepat saji dengan kelebihan berat pada remaja (In Fatmawati, Andreas Wisnu Pradhan dan Firlia Ayu Arini, 2020), (Cahya Rosyida dan Setiawandari, 2020), (A.A. Putri Melastini, Dewi Setyaningsih dan Nonik Ayu Wantini, 2020).

Meningkatnya kemakmuran dan semakin banyaknya makanan *fast food* yang disajikan, mendorong keluarga berpenghasilan menengah ke atas lebih banyak mengonsumsi gula dan lemak. Kondisi ini akan menyebabkan meningkatnya gizi lebih pada kelompok masyarakat ini. Dampak lain dari meningkatnya kemakmuran dan perubahan perilaku konsumsi pangan adalah semakin meningkatnya jumlah penduduk yang mempunyai berat badan lebih. Ini tidak hanya terjadi pada golongan dewasa saja melainkan juga terjadi pada remaja (Kalkan, 2016).

Hubungan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Gizi Lebih

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan aktifitas fisik dalam waktu 7 hari terakhir lebih banyak pada tingkat ringan (55,6%), aktifitas sedang 40,7% dan aktifitas berat sebanyak 3,7%. Responden yang masih berstatus pelajar ini kegiatan utama sehari-hari belajar di sekolah. Di SMA Negeri 2 Martapura memiliki kegiatan ekstrakurikuler berupa olahraga, kelompok belajar, maupun kegiatan kesenian. Kebanyakan siswa menghabiskan

waktunya di sekolah dengan aktifitas yang ringan seperti duduk baik disaat jam pelajaran berlangsung ataupun pada saat jam istirahat yang sering digunakan untuk berkumpul bersama siswa lainnya. Hasil penelitian ini juga mengungkapkan bahwa aktifitas fisik remaja di rumah kebanyakan lebih cenderung menghabiskan waktunya untuk menonton TV dan bermain *gadget*. Pergeseran gaya hidup di daerah pedesaan yang sebelumnya memiliki aktifitas gerak yang lebih banyak menjadi berkurang. Kemajuan teknologi yang berkembang pesat memengaruhi gaya hidup perkotaan yang semakin sibuk dengan *gadget* daripada bermain bersama teman sebaya di luar rumah (Jayarni dan Sumarmi, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian ini ada hubungan yang bermakna antara aktifitas fisik dengan kejadian gizi lebih remaja di SMA Negeri 2 Martapura. Remaja dengan aktifitas ringan cenderung mempunyai status gizi lebih, sedangkan remaja dengan aktifitas sedang dan berat cenderung mempunyai status gizi normal. Penelitian ini sesuai dengan yang dilakukan Hafid, Cahyani dan Ansar (2019) bahwa remaja yang tergolong inaktif mempunyai kecenderungan memiliki komposisi lemak tubuh yang tinggi dibandingkan dengan remaja yang aktif beraktifitas fisik. Demikian juga penelitian Wahyuningsih dan Pratiwi (2019) dan Meylda Intantiyana, Laksmi Widajanti dan M . Zen Rahfiludin (2018) menemukan bahwa aktifitas yang tidak aktif mempunyai risiko obesitas pada remaja. Penelitian di Cina menemukannya bahwa taman, fasilitas rekreasi, dan trotoar berkaitan dengan peningkatan aktifitas fisik remaja. Sebaliknya, tidak adanya jalur sepeda dan tinggal di daerah pemukiman dengan kepadatan tinggi dikaitkan dengan peningkatan kemungkinan obesitas pada masa kanak-kanak dan remaja (An *et al.*, 2019).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa proporsi gizi lebih pada remaja 55,6%, sebagian besar remaja mempunyai *body image* positif, sering mengonsumsi *fast food*, dan aktifitas ringan. Ada hubungan yang bermakna frekuensi *fast food* dan aktifitas fisik dengan gizi lebih pada remaja, sedangkan *body image* tidak menunjukkan hubungan yang bermakna. Untuk perbaikan pola konsumsi, sebaiknya remaja memilih makanan yang mengandung gizi seimbang dan tinggi serat. Sedangkan untuk meningkatkan aktifitas, disarankan agar melakukan olahraga minimal 30 menit dan secara aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Banjarmasin, Ketua Jurusan Gizi, Ketua Prodi D3 Gizi yang telah memberikan fasilitas dan bimbingan sehingga terlaksana penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Mohammad Beigi *et al.* (2018) "Fast food consumption and overweight/obesity prevalence in students and its association with general and abdominal obesity," *Journal of Preventive Medicine and Hygiene*, 59(3), hal. E236–E240.
- A.A. Putri Melastini, Dewi Setyaningsih dan Nonik Ayu Wantini (2020) "Relationship Between Fast Food Diet and Body Mass Index in Vocational Students at Universitas Respati, Yogyakarta," *International Conference on Public Health*, 142.
- An, R. *et al.* (2019) "Impact of built environment on physical activity and obesity among

- children and adolescents in China: A narrative systematic review,” *Journal of Sport and Health Science*, 8(2). doi: 10.1016/j.jshs.2018.11.003.
- Banik, R. *et al.* (2020) “Fast food consumption and obesity among urban college going adolescents in Bangladesh: A cross-sectional study,” *Obesity Medicine*, 17. doi: 10.1016/j.obmed.2019.100161.
- Cahya Rosyida, D. A. dan Setiawandari, S. (2020) “Difference in the Effect of Sedentary Behavior and Fast Food Consumption Habit on BMI (Body Mass Index) among Obese Children,” *Jurnal Profesi Medika : Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 14(2). doi: 10.33533/jpm.v14i2.2238.
- Denich, A. U. dan Ifdil, I. (2015) “Konsep Body Image Remaja Putri,” *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 3(2). doi: 10.29210/116500.
- Hafid, F., Cahyani, Y. E. dan Ansar, A. (2019) “Aktifitas fisik, konsumsi makanan makanan cepat saji dan komposisi lemak tubuh remaja SMA Karuna Dipa Palu,” *PROMOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(2). doi: 10.31934/promotif.v8i2.492.
- In Fatmawati, Andreas Wisnu Pradhan dan Firlia Ayu Arini (2020) “The association between fast-food consumption and physical activity with overweight occurrence at school among 9-11 - years-old children in Cakung Payangan Bekasi,” *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(3), hal. 237–247.
- Ika Amalina Bonita dan Deny Yudi Fitranti (2017) “Konsumsi fast food dan aktifitas fisik sebagai faktor risiko kejadian overweight pada remaja stunting SMP,” *Journal of Nutritional College*, 6(1), hal. 52–60. Tersedia pada: <https://media.neliti.com/media/publications/200102-konsumsi-fast-food-dan-aktivitas-fisik-s.pdf> (Diakses: 29 Oktober 2021).
- Imelda Telisa, Yuli Hartati dan Arif Dwisetyo Haripamilu (2020) “Faktor Risiko Terjadinya Obesitas Pada Remaja SMA,” *Faletehan Health Journal*, 7(3), hal. 124–131. Tersedia pada: www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FHJ (Diakses: 1 November 2021).
- Jayarni, D. E. dan Sumarmi, S. (2018) “Hubungan Ketahanan Pangan dan Karakteristik Keluarga dengan Status Gizi Balita Usia 2 – 5 Tahun (Studi di Wilayah Kerja Puskesmas Wonokusumo Kota Surabaya),” *Amerta Nutrition*, 2(1), hal. 44–51. doi: 10.20473/amnt.v2i1.2018.44-51.
- Kalkan, I. (2016) “Dietary habits of Turkish adolescents in Konya, Turkey,” *New Trends and Issues Proceedings on Advances in Pure and Applied Sciences*, (7). doi: 10.18844/gjpaas.v0i7.3179.
- Kemendes RI (2019) *Laporan Kalimantan Kalimantan Selatan Riskesdas 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kurdanti, W. *et al.* (2015) “Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja,” *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(4). doi: 10.22146/ijcn.22900.
- Meylda Intantiyana, Laksmi Widajanti dan M . Zen Rahfiludin (2018) “Hubungan citra tubuh, aktifitas fisik, dan pengetahuan gizi seimbang dengan kejadian obesitas pada remaja putri gizi lebih di SMA Negeri 9 Kota Semarang ,” *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(5), hal. 404–412.
- Nisa, N. C. dan Rakhma, L. R. (2019) “Hubungan persepsi body image dengan asupan lemak dan komposisi lemak tubuh pada pada siswa di MAN 2 Surakarta,” *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia: The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 8(1). doi: 10.30597/jgmi.v8i1.3962.
- Normate, E. S., Nur, M. L. dan Toy, S. M. (2017) “Hubungan teman sebaya, citra tubuh dan pola konsumsi dengan status gizi remaja putri,” *Unnes Journal of Public Health*,

6(3). doi: 10.15294/ujph.v6i3.17016.

Ritan, A. F. G., Murdhiono, W. R. dan Syafitri, E. N. (2018) “Hubungan body image dengan pola makan dan aktivitas fisik pada mahasiswa obesitas di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta,” *Ilmu Gizi Indonesia*, 2(1). doi: 10.35842/ilgi.v2i1.85.

Wahyuningsih, R. dan Pratiwi, I. G. (2019) “Hubungan aktifitas fisik dengan kejadian kegemukan pada remaja di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Mataram,” *Action: Aceh Nutrition Journal*, 4(2). doi: 10.30867/action.v4i2.180.

WHO (2021) *Obesity and overweight*, WHO. Tersedia pada: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> (Diakses: 1 November 2021).