



HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN OBESITAS DI DESA KLAMBIR LIMA

Suci Farahany^{1✉}, Ruqayah Salsabila Parapat², Lily Rahmarda³, Nofi Susanti⁴

^{1,2,3,4}Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

sucifarahany2004@gmail.com¹, ruqayahsalsabila@gmail.com², rahmandalily2@gmail.com³,
nofisusanti@uinsu.ac.id@gmail.com⁴

Abstrak

Obesitas adalah masalah global. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), obesitas merupakan epidemi global yang jika dibiarkan akan memperburuk kesehatan masyarakat. Obesitas didefinisikan sebagai penumpukan lemak berlebihan yang disebabkan oleh ketidakseimbangan antara energi yang diserap dan energi yang disimpan di jaringan adiposa dalam jangka waktu lama, yang pada akhirnya menimbulkan gangguan kesehatan. Dalam penelitian ini bentujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dan kebiasaan mengonsumsi makana cepat saji dengan prevalensi obesitas di Desa Klambir Lima. Pendekatan cross-sectional digunakan dalam metode penelitian korelasional. Temuan penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara tingkat obesitas di Desa Klambir Lima dengan pola konsumsi makanan cepat saji, khususnya Delapan belas (90%) responden mempunyai pola makan sering dan mengalami obesitas.

Kata Kunci: Pola Makan, Obesitas, Hubungan Pola Makan

Abstract

Obesity is a global problem. According to the World Health Organization (WHO), obesity is a global epidemic which, if left unchecked, will worsen public health. Obesity is defined as excessive fat accumulation caused by an imbalance between energy absorbed and energy stored in adipose tissue over a long period of time, which ultimately causes health problems. In this study, the aim was to determine the relationship between eating patterns and fast food consumption habits and the prevalence of obesity in Klambir Lima Village. A cross-sectional approach is used in correlational research methods. The findings of this research show that there is a relationship between the level of obesity in Klambir Lima Village and fast food consumption patterns, especially eighteen (90%) respondents have a pattern of eating frequently and are obese.

Keywords: Diet, Obesity, Dietary Relationships

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

✉Corresponding author :

Address : Alamat Penulis

Email : sucifarahany2004@gmail.com

PENDAHULUAN

Kelebihan penumpukan lemak yang disebabkan oleh ketidakseimbangan jangka panjang antara asupan energi dan pengeluaran energi dikenal sebagai obesitas (WHO, 2000). Obesitas merupakan isu internasional. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), obesitas merupakan epidemi global yang memerlukan perhatian segera dan, jika tidak dikendalikan, dapat membahayakan kesehatan masyarakat.

Ada dua persoalan gizi yang dihadapi Indonesia saat ini. Baik orang dewasa maupun anak-anak bisa makan berlebihan, yang menyebabkan obesitas. Obesitas memiliki berbagai penyebab yang kompleks. Konsumsi makanan cepat saji diyakini menjadi akar epidemi obesitas karena individu yang mengalami obesitas kemungkinan besar berasal dari keluarga yang sering mengonsumsi makanan cepat saji dan tidak mempunyai waktu untuk menyiapkan makanan. Selain variabel-variabel yang disebutkan sebelumnya, pendidikan orang tua juga berdampak terhadap prevalensi obesitas. Pilihan makanan anak, baik kuantitas maupun kualitasnya, sangat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan orang tuanya. Semakin tinggi pendidikan orang tua maka semakin tinggi pula pengetahuan mereka mengenai gizi. Kebiasaan makan anak dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan gizinya, karena pengetahuan gizi sangat menentukan kebiasaan makan seseorang. Jenis dan jumlah makanan yang dipilih masyarakat dipengaruhi oleh informasi gizi.

Obesitas bisa disebabkan oleh makan berlebihan atau kebiasaan makan yang buruk. Ketika seseorang mengonsumsi lebih banyak kalori daripada yang dibakar, maka akan terjadi obesitas. Intinya, tubuh membutuhkan kalori untuk berfungsi dan melakukan aktivitas fisik, namun menjaga berat badan yang sehat memerlukan keseimbangan dalam produksi energi. Akibatnya, ketidakseimbangan energi dapat menyebabkan obesitas dan kelebihan berat badan. Secara khusus, iklan makanan di berbagai platform media seringkali berdampak pada kebiasaan makan anak-anak masa kini. Kebiasaan

makan tradisional diganggu oleh televisi, terutama secara pribadi. Saat ini terjadi lonjakan konsumsi makanan cepat saji di banyak kota besar. Faktanya, semua orang di kota besar ingin cepat saji, termasuk makanan. Siswa di sekolah dan remaja adalah dua kelompok demografis yang sensitif terhadap iklan, khususnya yang mempromosikan makanan cepat saji yang tidak sehat. Kuantitas, jenis, dan penyiapan komponen makanan merupakan aspek kebiasaan makan. Obesitas dapat disebabkan oleh pola makan yang buruk yaitu tinggi lemak dan rendah serat.

METODE

Metode studi korelasi diterapkan dalam penyelidikan ini. Tujuan penelitian ini untuk menguji dan mengkarakterisasi hubungan antara kejadian obesitas serta berbagai faktor. Penelitian ini menggunakan metodologi cross-sectional. Penelitian dengan metode cross-sectional ini mengukur dan mengumpulkan data secara berkala atau hanya sekali saja.

Penelitian ini dilakukan di Desa Klambir Lima Kebun. Pada bulan Mei 2024, penelitian ini dilakukan dengan target jumlah sampel sebanyak tiga puluh responden. Penelitian ini menggunakan sumber data primer yaitu data responden yang dikumpulkan peneliti dengan menggunakan alat ukur antropometri dan kuesioner pola makan terhadap tiga puluh responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Temuan penelitian ini membahas hubungan kebiasaan makan dengan prevalensi obesitas di Desa Klambir Lima. Kuesioner digunakan pada Mei 2024 untuk melakukan penelitian ini. Dengan menggunakan teknik random sampling, kuesioner ini diberikan kepada warga Desa Klambir Lima. Sepuluh pertanyaan dimasukkan dalam kuesioner, yaitu. Sebaran variabel pola makan dijelaskan melalui analisis univariat penelitian. Temuan analisis univariat ini menunjukkan adanya hubungan antara obesitas dan pola makan

Tabel 1. Distribusi frekuensi berdasarkan kejadian Obesitas di Desa Klambir Lima

Kejadian Obesitas					
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Obesitas	20	66.7	66.7	66.7	
Valid Tidak Obesitas	10	33.3	33.3	100.0	
Total	30	100.0	100.0		

Temuan Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 30 responden di Desa Kalmbir Lima, 20 orang

(66,7%) mengalami obesitas dan 10 orang (33,3%) tidak mengalami obesitas.

Tabel 2. Distribusi frekuensi berdasarkan pola makan di Desa Klambir Lima

	Frequency	Pola Makan		Cumulative Percent
		Percent	Valid Percent	
Sering	19	63.3	63.3	63.3
Valid Jarang	11	36.7	36.7	100.0
Total	30	100.0	100.0	

Pada hasil tabel 2 mendapatkan bahwa dari 30 orang responden di Desa Klambir Lima dengan Pola Makan sering terdapat 19 orang

(63,3%), dan Pola Makan jarang terdapat 11 orang (36,7%).

Tabel 3. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas di Desa Klambir Lima

Pola Makan	Kejadian Obesitas		Jumlah	p-value
	Obesitas	Tidak Obesitas		
Sering	18	90	1	10
Jarang	2	10	9	90
Total	20		10	100
			30	0,00

Sebanyak 1 responden (10%) tidak mengalami obesitas dengan pola makan sering, sedangkan 18 responden (90%) mengalami obesitas berdasarkan temuan analisis hubungan pola makan dengan kejadian obesitas. Dua responden mengalami obesitas namun kebiasaan makannya tidak teratur; sembilan puluh persen responden tidak mengalami obesitas namun pola makannya teratur. Berdasarkan hasil uji Chi-Square yang menunjukkan $p = 0,00$ ($p < 0,05$), terdapat hubungan antara pola makan dengan prevalensi obesitas di Desa Klambir Lima.

Pembahasan

Kejadian obesitas di Desa Klambir Lima

Menurut indeks massa tubuh (IMT), frekuensi atau prevalensi penimbunan lemak tubuh yang berlebihan pada suatu populasi dikenal dengan kejadian obesitas yang menimbulkan risiko bagi kesehatan. Diketahui 20 responden (66,7%) mengalami obesitas dan 10 responden (33,3%) tidak mengalami obesitas berdasarkan data yang dikumpulkan pada Mei 2024 dari 30 responden atau warga Desa Klambir Lima.

Perubahan pola makan dan olahraga, serta interaksi sosial, adat istiadat budaya, faktor fisiologis, metabolisme, dan genetik, semuanya dapat berdampak pada obesitas. menunjukkan peran lingkungan, aktivitas fisik, faktor risiko obesitas meliputi genetika, pola makan, dan gaya

hidup. pola makan tidak sehat yang tidak memperhatikan kebutuhan gizi remaja yang banyak mengonsumsi makanan cepat saji, lemak, gula, dan karbohidrat. Seringnya konsumsi makanan cepat saji berkalori tinggi dan rendah nutrisi dapat menyebabkan penambahan berat badan dan obesitas.

Frekuensi berdasarkan pola makan di Desa Klambir Lima

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh 19 orang (63,3%) dari 30 responden dengan pola makan sering dan 11 orang (36,7%) dengan pola makan jarang. Studi tersebut mengevaluasi kebiasaan makan masing-masing partisipan berdasarkan seberapa sering mereka sarapan, camilan, dan makanan cepat saji. Hubungan antara frekuensi makan dan obesitas adalah kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk jenis makanan yang dikonsumsi, jumlah kalori, pola makan, serta faktor genetik dan lingkungan. Individu yang sering makan yang tidak terkontrol dan memiliki kebiasaan ngemil makanan tinggi kalori, gula, dan lemak, dapat menyebabkan penumpukan kalori berlebihan yang berkontribusi pada obesitas, pilihan makanan yang tidak sehat dalam frekuensi makan yang sering dapat meningkatkan asupan kalori total.

Individu yang jarang makan cendurung makan dalam porsi besar ketika mereka makan, yang dapat menyebabkan asupan kalori yang

berlebihan dalam satu waktu, ini dapat menyebabkan fluktuasi besar dalam gula darah. Individu yang jarang makan dan dengan porsi yang besar dapat memperlambat metabolisme tubuh dan Meningkatkan penyimpanan lemak. Frekuensi makan dan obesitas memiliki hubungan yang erat, namun dampaknya sangat bergantung pada kualitas dan kuantitas makanan yang dikonsumsi. Pola makan yang seimbang dan teratur dengan porsi yang tepat serta pilihan makanan sehat lebih penting daripada frekuensi makanan semata dalam mengontrol berat badan.

Hubungan pola makan dengan kejadian obesitas di Desa Klambir Lima

Temuan penelitian menunjukkan bahwa dari 30 responden yang memiliki kebiasaan makan teratur, 18 (atau 90%) diantaranya mengalami obesitas, di dapatkan hasil 1 orang responden (10%) tidak obesitas dengan pola makan sering. Responden yang obesitas tetapi pola makan yang jarang terdapat 2 orang responden (10%), sedangkan yang tidak obesitas tetapi pola makan yang sering terdapat 9 orang responden (90%). Berdasarkan hasil uji Chi-Square yang menunjukkan $p = 0,00$ ($p < 0,05$), terdapat hubungan antara pola makan dengan prevalensi obesitas di Desa Klambir Lima. Pola makan dan obesitas mempunyai kaitan erat. karena asupan nutrisi dan kalori yang kita konsumsi langsung mempengaruhi berat badan dan Kesehatan secara secara keseluruhan. Berikut adalah beberapa aspek pola makan yang mempengaruhi risiko obesitas :

1. Asupan kalori yang berlebihan

Asupan kalori yang berlebihan, terutama dari karbohidrat olahan, lemak, dan gula, dapat menyebabkan penambahan berat badan dan obesitas. Kelebihan kalori disimpan oleh tubuh sebagai lemak, yang seiring waktu dapat menyebabkan penambahan berat badan.

2. Jenis makanan yang dikonsumsi

Makanan tinggi lemak dan gula, seperti makanan ringan olahan, minuman manis, dan makanan cepat saji, sangat padat kalori dan rendah nutrisi; mengonsumsi makanan tinggi makanan ini sangat terkait dengan peningkatan risiko obesitas. Kemudian, karena serat membuat kamu merasa kenyang lebih lama serta membantu dalam mengontrol asupan kalori, pola makan rendah serat, seperti buah-buahan, sayuran, dan biji-bijian, dapat meningkatkan risiko obesitas.

3. Frekuensi dan pola makan

Akumulasi kalori yang tidak biasa bisa disebabkan oleh kebiasaan makan yang tidak teratur, seperti makan berlebihan pada waktu-waktu tertentu dan sering ngemil makanan tidak sehat. Melewatkkan waktu makan seperti sarapan, dapat menyebabkan rasa lapar yang berlebihan pada waktu makan berikutnya, yang dapat mendorong makan berlebihan dan pilihan makanan yang kurang sehat.

4. Gaya hidup dan kebiasaan makan

Makan sebagai respons terhadap stress, kebosanan, atau emosi lainnya dapat menyebabkan asupan kalori yang berlebihan dan pilihan makanan yang tidak sehat, berkontribusi pada obesitas. Kemudian makan terlalu cepat dapat menyebabkan konsumsi kalori berlebih karena tidak memiliki waktu yang diperlukan untuk mengkomunikasikan rasa kenyang ke otak.

5. Lingkungan dan aksebilitas makanan

Lingkungan yang menyediakan akses mudah ke makanan cepat saji dan makanan olahan, tetapi sulit untuk mendapatkan makanan yang segar dan sehat, hal ini berkontribusi terhadap pola makan yang buruk dan obesitas. Kemudian kebiasaan makan yang diajarkan dan dipraktikkan dalam keluarga dan budaya juga berpengaruh dikarenakan pola makan yang kaya akan makanan tinggi kalori dan porsi yang besar.

Obesitas erat kaitannya dengan pola makan yang tidak sehat, antara lain mengonsumsi makanan tinggi kalori, lemak, atau keduanya, rendah serat, dan kebiasaan makan tidak sehat. Mengadopsi pola makan yang sehat dan seimbang, dengan memperhatikan ukuran porsi, frekuensi makan yang teratur, dan pemilihan makanan yang kaya nutrisi, dapat membantu mencegah dan mengurangi risiko obesitas.

Berdasarkan Data Survei Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2007 hingga 2018 terdapat adanya peningkatan prevalensi obesitas sentral di Indonesia pada kelompok usia di atas lima belas tahun. Angka tersebut adalah 18,8% pada tahun 2007, 26,6% pada tahun 2013, dan 31,0% pada tahun 2018. Modifikasi pola makan dan gaya hidup berperan dalam prevalensi obesitas di negara berkembang. Kebiasaan makan orang barat menggantikan kebiasaan makan tradisional, khususnya di kota-kota besar (terutama dalam hal makanan). Ketidakseimbangan nutrisi yang merupakan salah satu faktor risiko terjadinya obesitas disebabkan oleh perubahan kebiasaan makan yang rendah makanan dan minuman cepat

saji serta tinggi kalori, lemak, karbohidrat, kolesterol, dan natrium.

Menurut temuan penelitian, faktor-faktor berikut mempengaruhi obesitas:

1. Nutrisi

Pola makan bertujuan untuk mengontrol variasi makanan yang dikonsumsi sekaligus meningkatkan kesehatan secara keseluruhan, status gizi optimal, dan pencegahan atau pengobatan penyakit.

2. Kebiasaan sarapan

Menurut penelitian lima tahun yang dilakukan di University of Minnesota pada tahun 2000, remaja yang melewatkannya sarapan mengalami kenaikan berat badan sebesar 2,3 kg dibandingkan dengan remaja yang sarapan.

3. Kebiasaan ngemil

Mengonsumsi makanan dalam porsi kecil secara konsisten memberikan tubuh energi ekstra yang dibutuhkan, yang menyebabkan tubuh menyerap lebih banyak energi daripada yang dibutuhkan tanpa disadari oleh orang tersebut dan mengakibatkan peningkatan timbunan lemak. Perilaku seperti itu akan memudahkan munculnya "obesitas".

4. Kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji

Makanan tinggi lemak, seperti pizza, pasta, burger, kentang goreng, dan sosis, disebut sebagai makanan cepat saji

SIMPULAN

Terdapat hubungan pola makan dengan kejadian obesitas dengan nilai $p = 0,00$ ($p < 0,05$) dan pola makan sering, sesuai temuan penelitian dan pembahasan hubungan pola makan dengan kejadian obesitas di Klambir Lima Village pada bulan Mei 2024. Para peneliti menyarankan masyarakat untuk memperhatikan kebiasaan makan sehari-hari mereka, seperti menghindari sering mengunjungi restoran cepat saji dan memilih pilihan makanan padat nutrisi.

DAFTAR PUSTAKA

Andrini, P. (2023). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Overweight Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 6(2), 019-027.

Arbie, F. Y., Harikedua, V. T., Setiawan, D. I., & Labatjo, R. (2022). Overweight Dan Obesitas Pada Remaja Serta Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Tulang.

Dewita, E. (2021). Hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja di sma negeri

- 2 tambang. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(1), 7-14.
- Hanani, R., Badrah, S., & Noviasty, R. (2021). Pola makan, aktivitas fisik dan genetik mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 14(2), 120-129.
- Rumida, R., & Doloksaribu, L. G. (2021). HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA ORANG DEWASA: STUDI LITERATUR. *Wahana Inovasi: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat UISU*, 10(2), 272-279.
- Seda, S. (2019). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Balita di Puskesmas Pannambungan Kota Makassar. *Jurnal romotif reventif*, 2(1), 44-54.
- Wilda, I., & Desmariyenti, D. (2020). Hubungan Perilaku Pola Makan dengan Kejadian Anak Obesitas. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 5(1), 58-63.