



HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN BERAT BADAN BERLEBIH PADA REMAJA DI KELURAHAN AIR TIRIS

Gusman Virgo¹, Sri Hardianti², Adelia Nopriyarti³

¹Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

²Program Studi D4 Kebidanan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

³Program Studi D3 Kebidanan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

gusmanvirgo@gmail.com

Abstrak

Indonesia saat ini memasuki masalah gizi ganda artinya masalah gizi kurang masih belum teratasi sepenuhnya, sementara sudah muncul masalah gizi lebih. Hal ini dapat dipengaruhi oleh faktor gizi yang dapat mempengaruhi kualitas kesehatan, salah satunya adalah masalah kegemukan atau overweight. Permasalahan gizi pada remaja jika tidak diupayakan perbaikannya akan mempengaruhi kualitas masyarakat di masa mendatang, sehingga perlu dicari informasi mengenai masalah gizi pada remaja. Berat badan berlebih pada remaja juga mempunyai dampak gangguan psikososial seperti harga diri rendah (HDR), depresi dan menarik diri dari lingkungan. Tujuan penelitian ini adalah Mengetahui Hubungan Pola Makan dengan kejadian berat badan berlebih pada remaja di Desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Air Tiris. Desain penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan Cross Sectional, dimana peneliti akan mencari hubungan dengan kejadian berat badan berlebih pada remaja. Berdasarkan hasil penelitian pada tanggal 26 juni -18 juli 2022 di desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Air Tiris ada hubungan yang signifikan dan bermakna antara pola makan dengan kejadian berat badan berlebih pada remaja di desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Air Tiris. Kesimpulan pada penelitian ini adalah Pola makan pada remaja di desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Air Tiris sebagian besar berkategori tidak teratur.

Kata Kunci: Pola Makan, Berat Badan Berlebih.

Abstract

Indonesia is currently entering a dual nutrition problem, meaning that the problem of undernutrition is still not completely resolved, while the problem of overnutrition has emerged. This can be influenced by nutritional factors that can affect the quality of health, one of which is the problem of being overweight or obese. Nutritional problems in adolescents if not attempted to improve will affect the quality of society in the future, so it is necessary to seek information about nutritional problems in adolescents. Excess body weight in adolescents also has the impact of psychosocial disorders such as low self-esteem (HDR), depression and withdrawal from the environment. The purpose of this study was to determine the relationship between diet and the incidence of overweight in adolescents in Batu Belah Village, Air Tiris Health Center Working Area. Quantitative research design using a cross sectional approach, where researchers will look for a relationship with the incidence of overweight in adolescents. Based on the results of research on 26 June -18 July 2022 in Batu Belah village, Air Tiris Health Center Working Area, there is a significant and significant relationship between diet and the incidence of overweight in adolescents in Batu Belah Village, Air Tiris Health Center Work Area. The conclusion of this study is that the eating patterns of adolescents in Batu Belah Village, Air Tiris Health Center Work Area are mostly categorized as irregular.

Keywords: Dietary habit, overweight

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2022

✉Corresponding author :

Address : Dusun IV desa Batubelah Kampar

Email : gusmanvirgo@gmail.com

Phone : 081276005288

PENDAHULUAN

Indonesia saat ini memasuki masalah gizi ganda artinya masalah gizi kurang masih belum teratasi sepenuhnya, sementara sudah muncul masalah gizi lebih. Pada saat ini masih banyak masalah kesehatan yang terjadi pada manusia khususnya pada remaja. Hal ini dapat dipengaruhi oleh faktor gizi yang dapat mempengaruhi kualitas kesehatan, salah satunya adalah masalah kegemukan atau overweight (Diana, 2013). Salah satu kelompok umur yang berisiko terjadinya gizi lebih (overweight) adalah kelompok remaja (Widyawati & Indriani, 2014).

Overweight atau berat badan berlebih adalah suatu keadaan dimana ditemukan penimbunan lemak yang berlebihan di dalam tubuh seseorang. Overweight tidak hanya ditemukan pada usia dewasa, tetapi juga pada anak-anak dan remaja. Masalah overweight pada usia remaja masih menjadi masalah kesehatan yang utama, yang ditandai oleh semakin meningkatnya prevalensi overweight dari tahun ke tahun.

Berat badan berlebih atau overweight pada remaja merupakan masalah gizi yang sampai kini masih menjadi masalah, dimana satu dari sepuluh anak di dunia ini mengalami Overweight dan peningkatan berat badan berlebih pada anak dan remaja saat ini sejajar dengan orang dewasa. Populasi anak-anak dan remaja yang kegemukan atau overweight telah naik 10 kali lipat dalam empat tahun terakhir (Puspitasari, 2017).

Prevalensi overweight dikalangan anak-anak dan remaja usia 5-19 telah meningkat secara tajam dari hanya 4% pada tahun 1975 menjadi lebih dari 18% pada tahun 2016 (WHO, 2017). Menurut Jahari (2007) dari tahun ke tahun, masalah gizi lebih (overweight) di Indonesia ada kecenderungan meningkat secara konsisten dengan segala risikonya.

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2013), prevalensi overweight pada usia remaja (16-21) mengalami peningkatan, dimulai dari tahun 2010 sebesar 1,4 persen, meningkat menjadi 7,3 persen pada tahun 2013 (Kemenkes, 2013).

Dampak yang terjadi akibat overweight pada remaja dapat menyebabkan gangguan dalam fungsi tubuh, merupakan risiko untuk menderita penyakit seperti diabetes melitus, hipertensi, penyakit jantung koroner, penyakit kanker dan dapat memperpendek harapan hidup (Sunita, 2002).

Hal yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya overweight terdiri dari 3 hal, yaitu: pencegahan primer, sekunder dan tersier. Pencegahan primer adalah dimana menggunakan pendekatan masyarakat dalam menginformasikan hidup lebih positif dengan mempromosikan cara

hidup sehat pada semua anak remaja, orang dewasa dan orang tua. Pencegahan sekunder memiliki tujuan pada menurunkan angka gizi lebih dengan cara pengaturan diet. Sedangkan pencegahan tersier memiliki tujuan meminimalisir peningkatan overweight serta kelainan yang akan ditimbulkan.

Berdasarkan jumlah data remaja di atas bahwa desa Batu Belah memiliki jumlah remaja no 3 terbanyak di kecamatan Kampar yaitu 839 orang dan desa Batu Belah adalah desa di kecamatan Kampar yang dekat dengan kota Bangkinang ibu kota Kabupaten Kampar yang mana para remaja mudah untuk mengakses beraneka ragam makanan yang ada di kota Bangkinang. Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti dengan ketua ikatan remaja di desa Batu Belah didapatkan hasil bahwa kebanyakan remaja yang mengalami berat badan berlebih mayoritas remaja yang baru tamat SMA umur 18-21 tahun yang berjumlah 110 orang. Sedangkan, yang umur dibawah 18 tahun sedikit yang mengalami berat badan berlebih.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Hubungan Pola Makan dengan kejadian berat badan berlebih pada remaja di Desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Air Tiris".

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah desain kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *Cross Sectional*, dimana peneliti akan mencari hubungan dengan kejadian berat badan berlebih pada remaja (Imron, 2014). Variabel independen (pola makan) dan variabel dependen (kejadian berat badan berlebih) pada remaja akan dinilai dan diukur pada saat yang bersamaan.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2014). Populasi dalam penelitian ini adalah Remaja usia 18-21 tahun di Desa Batu Belah yang berjumlah 110 orang.

Sampel adalah bagian dari populasi yang akan diteliti atau sebagian jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Hidayat, 2011). Sampel dalam penelitian ini adalah remaja yang tinggal di Desa Batu Belah. Besar sampel dalam penelitian ini yaitu 38 orang dihitung dengan menggunakan rumus Issac Michael. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah dilakukan dengan cara sampel acak sederhana (Simpel Random Sampling) yaitu sampel mempunyai kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai sampel.

Analisa univariat yaitu dilakukan untuk menganalisa terhadap distribusi frekuensi setiap

kategori pada variabel bebas (pola makan,) dan variabel terikat (kejadian berat badan berlebih). Hal ini dilakukan untuk memperoleh gambaran masing-masing variabel independen dan dependen.

Analisa bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian berat badan berlebih. Analisa bivariat digunakan untuk mengetahui pola makan dengan kejadian berat badan berlebih. Data dianalisis dengan dibantu program komputerisasi. Dalam analisis data dibedakan tingkatannya, yaitu : analisis univariat dan bivariat. Analisis bivariat menggunakan tabel silang untuk menganalisis hubungan antara dua variabel. Menguji ada tidaknya hubungan antara variabel pola makan dengan kejadian berat badan digunakan analisis Chi Square, dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Hasil yang diperoleh pada analisis Chi Square dengan menggunakan program SPSS yaitu nilai p, kemudian dibandingkan dengan $\alpha = 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 26 Juni sampai 18 Juli 2022. Bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian berat badan berlebih pada remaja di desa Batu Belah. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 38 orang. Hasil penelitian tersebut dapat disajikan sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (Usia dan Jenis Kelamin) Remaja Berat Badan berlebih di Desa Batu Belah.

No	Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase
1.	Usia		
	18 tahun	10	26,3%
	19 tahun	14	36,8%
	20 tahun	6	15,8%
	21 tahun	8	21,1%
	Total	38	100,0%
2.	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	18	47,4%
	Perempuan	20	52,6%
	Total	38	100,0%

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar responden berusia 19 tahun yaitu berjumlah 14 orang (36,8%), dan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu berjumlah 20 orang (52,6%).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja perempuan sebagian besar berjumlah 20 orang lebih rentan mengalami berat badan berlebih dibandingkan dengan laki-laki yang berjumlah 18 orang. Menurut asumsi peneliti, perempuan lebih rentan mengalami berat badan

berlebih di sebabkan karena perbedaan hormon dan didalam tubuh laki-laki lebih banyak otot sedangkan didalam tubuh perempuan lebih banyak lemak. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Misnadiarly (2007) yang mengatakan bahwa jenis kelamin berperan dalam kejadian berat badan berlebih. Berat badan berlebih. lebih sering dijumpai pada perempuan dibandingkan dengan laki- laki disebabkan karena pengaruh hormonal pada perempuan terutama setelah kehamilan dan pada saat menopause.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pola Makan

No. Variabel	F	(%)
1. Pola Makan		
Teratur	19	50,0%
Tidak teratur	19	50,0%
Jumlah	38	100,0%

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa hasil dari penelitian diperoleh kategori pola makan teratur sama banyaknya dengan pola makan tidak teratur, yaitu sebanyak 19 responden (50,0%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi kejadian berat badan berlebih

No. Variabel	F	(%)
1. Kejadian Berat Bdan Berlebih		
Tidak berlebih	15	39,5%
Berat badan berlebih	23	60,5%
Jumlah	38	100,0%

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa hasil dari penelitian diperoleh pada kategori kejadian berat badan berlebih sebagian besar responden memiliki berat badan berlebih sebanyak 23 responden (60,5%).

Berdasarkan hasil penelitian bahwa dari 38 responden yang diteliti, terdapat 23 orang yang mengalami berat badan berlebih. Menurut asumsi peneliti, berat badan berlebih disebabkan beberapa faktor resiko yaitu faktor jenis kelamin, faktor genetik, tingkat sosial ekonomi, aktifitas fisik, tingkat pengetahuan serta pola makan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ermona (2017) yang dilakukan di SDN Ketabang, bahwa sebagian besar responden mengalami berat badan berlebih. Berat badan berlebih terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara asupan energi dan keluaran energi dalam waktu yang lama sehingga akan ditimbun sebagai lemak yang berlebihan. Kegemukan dapat dipengaruhi oleh seringnya mengkonsumsi makanan jajanan yang tinggi karbohidrat dan tinggi lemak dan aktifitas yang kurang sehingga mengakibatkan kegemukan.

Kegemukan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor salah satunya adalah asupan gizi.

Tabel 4. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Berat Badan Berlebih Pada Remaja di Desa Batu Belah

Pola Makan	Berat Badan Berlebih				Total	P-Value
	Tidak berlebih		Berat badan berlebih			
	N	%	N	%		
Teratur	12	31,6%	7	18,4%	19	50,0%
Tidak teratur	3	7,9%	16	42,1%	19	50,0%
Total	15	39,5%	23	60,5%	38	100%

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat bahwa dari 19 responden (50,0%) yang pola makan teratur, terdapat 7 responden (18,4%) yang mengalami berat badan berlebih, sedangkan dari 19 responden (50,0%) yang pola makan tidak teratur, terdapat 3 responden (7,9%) yang mengalami berat badan tidak berlebih.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti diperoleh kategori pola makan teratur sama banyaknya dengan pola makan tidak teratur, yaitu sebanyak 19 responden. Pola makan teratur dengan berat badan berlebih masih terdapat 7 orang, dari kenyataan dilapangan hal ini disebabkan oleh jenis makanan yang dikonsumsi adalah makanan cepat saji dan tinggi lemak. Selanjutnya pola makan tidak teratur terdapat 3 orang yang tidak berlebih, hal ini didukung oleh rajin mengkonsumsi buah dan sayur setiap hari. Didapatkan hubungan pola makan dengan kejadian berat badan berlebih dengan P-Value 0,008.

Menurut asumsi peneliti, ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian berat badan berlebih pada remaja, karena remaja pada saat sekarang ini cenderung lebih memilih dan menyukai makanan cepat saji. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Miko (2017) yang menunjukkan adanya hubungan pola makan dengan kejadian berat badan berlebih pada mahasiswa jurusan gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh. Pada usia remaja masih belum bisa mengontrol pola makan mereka lebih cenderung tertarik dengan makan makanan yang siap saji seperti mie instan, soft drink dan snack.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan oleh peneliti pada tanggal 26 juni -18 juli 2022 di desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Air Tiris dapat di ambil kesimpulan dan saran sebagai berikut:

1. Pola makan pada remaja di desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Air Tiris sebagian besar berkategori tidak teratur
2. Aktifitas fisik pada remaja di Kelurahan Air Tiris sebagian besar berkategori ringan
3. Tingkat pengetahuan pada remaja di Kelurahan Air Tiris sebagian besar berkategori sedang
4. Kejadian berat badan berlebih pada remaja di desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Air Tiris lebih banyak terjadi pada perempuan
5. Untuk pola makan ada hubungan yang signifikan dan bermakna antara pola makan dengan kejadian berat badan berlebih pada remaja di desa Batu Belah Wilayah Kerja Puskesmas Air Tiris.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier S. 2010. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. PT Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Aqila . 2010. *Metode Pembelajaran dan Terapi Praktis*. Yogyakarta: Katahati Ariani, AyuPutri (2017). " Ilmu Gizi". Nuha Medika.
- Agusanty, dkk. 2014. *Faktor Risiko Sarapan Pagi dan Makanan Selingan Terhadap Kejadian Overweight pada Remaja Sekolah Menengah Atas*.Jurnal Gizi Klinik Indonesia. Vol 10. No.03
- Agoes, D (2003). Mencegah dan mengatasi Kegemukan pada Remaja, Jakarta: Penerbit Puspa Swara.
- Council, Brillian. 2011, "Children,Adolescents, Obesity, and the Media", Pediatrics, vol 128, pp 201-208.
- Champe PC. (2010). "Biokimia Ulasan Bergambar Edisi 3". Jakarta: EGC.
- Fikawati, Sandra (2017). " Gizi Anak Dan Remaja". Yogyakarta: Graha Ilmu.
- He, W., James, S. A., Merli, M. G., & Zheng, H. (2014). An increasing socioeconomic gap in childhood overweight and obesity in China. *American Journal of Public Health, 104*(1), 14-22. doi:10.2105/AJPH.2013.301669
- Hidayat. AA. (2009)." Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data". Jakarta : Salemba Medika.
- Haya. 2015. *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Bagi Ibu Terhadap Asupan Energi, Aktivitas Fisik dan Indeks Massa Tubuh Pada Anak Kelebihan Berat Badan*. Jurnal Gizi Indonesia. Vol.4 No.1
- Imron, M. (2014). *Metode Penelitian Bidang Kesehatan Edisi Kedua*. Jakarta: Sagung Seto.
- Kemenkes RI. (2015). *Infodatin Pembinaan Olahraga di Indonesia* (p. 8).