

Hubungan Konsumsi Fast Food dan Tingkat Pengetahuan Gizi dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMAN 16 Makassar

The Relationship between Fast Food Consumption and Nutrition Knowledge Level with the Incidence of Obesity in Adolescents at SMAN 16 Makassar

Ria Aprilia¹, Lydia Fanny², Hikmawati Mas'ud², Sukmawati²

¹Prodi Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan Poltekkes Kemenkes Makassar

²Dosen Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Makassar

riaaprilia@poltekkes-mks.ac.id

Hp : 082188475174

ABSTRACT

Obesity or what is usually called being overweight is a problem that is very worrying for teenagers. Obesity is characterized by excessive accumulation of adipose tissue in the body due to an imbalance between energy intake and energy output. This study aims to determine the relationship of fast food consumption and level of nutritional knowledge with the incidence of obesity in adolescents at SMAN 16 Makassar. This study is an analytical study with a Cross Sectional study approach at SMAN 16 Makassar. The population of all obese students who became the sample as many as 52. Data was collected by filling in questionnaires to determine fast food consumption and nutritional knowledge, measuring height and weighing to determine the nutritional status of the sample at SMAN 16 Makassar. The statistical test uses Chi-Square. Research shows that in general the sample was 16 years old, 28 people (53.8%), 19 people aged 17 years (36.5%), 5 people aged 18 years (9.5%). male gender was 27 people (51.9%), fast food consumption was 27 people (51.9%), good nutritional knowledge was 24 people (46.2%), obesity I was 30 people (57.7%), obesity II amounted to 22 people (42.3%). Statistical analysis shows that there is no significant relationship between fast food consumption and the incidence of obesity with a value ($p=0.966$) and there is no significant relationship between nutritional knowledge and the incidence of obesity with a value ($p=0.767$). This research needs to be further developed by future researchers by adding variables that can influence obesity other than fast food consumption and nutritional knowledge.

Keywords : *Fast Food Consumption, Obesity, Nutrition Knowledge*

ABSTRAK

Obesitas atau yang biasa disebut dengan kelebihan berat badan merupakan permasalahan yang sangat memprihatinkan bagi para remaja. Obesitas ditandai dengan penumpukan jaringan adiposa yang berlebihan di dalam tubuh akibat ketidakseimbangan antara asupan energi dan keluaran energi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan konsumsi *fast food* dan tingkat pengetahuan gizi dengan kejadian obesitas pada remaja di SMAN 16 Makassar. Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan pendekatan *Cross Sectional study* di SMAN 16 Makassar. Populasi seluruh siswa obesitas yang dijadikan sampel sebanyak 52. Data dikumpulkan dengan cara mengisi kuesioner untuk mengetahui konsumsi *fast food* dan pengetahuan gizi,

mengukur tinggi badan dan menimbang berat badan untuk mengetahui status gizi sampel di SMAN 16 Makassar. Uji statistik menggunakan *Chi-Square*. Penelitian diketahui pada umumnya sampel dengan umur 16 tahun 28 orang (53,8%), umur 17 tahun 19 orang (36,5%), umur 18 tahun 5 orang (9,5%). jenis kelamin laki-laki 27 orang (51,9%), konsumsi fast food berjumlah 27 orang (51,9%) orang), pengetahuan gizi yang baik berjumlah 24 orang (46,2%), obesitas I berjumlah 30 orang (57,7%), obesitas II berjumlah 22 orang (42,3%). Analisis statistik menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara konsumsi fast food dengan kejadian obesitas dengan nilai ($p=0,966$) dan tidak terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dengan kejadian obesitas dengan nilai ($p=0,767$). Penelitian ini perlu dikembangkan lagi oleh peneliti selanjutnya dengan menambahkan variabel yang mempengaruhi Obesitas selain konsumsi fast food dan pengetahuan gizi.

Kata kunci : Konsumsi Fast Food, Obesitas, Pengetahuan Gizi

PENDAHULUAN

Diera globalisasi dan kemajuan teknologi, anak remaja cenderung lebih banyak mengonsumsi *fast food*. Hal ini disebabkan meningkatnya jumlah minuman dan makanan siap saji diparkotaan yang sangat mudah ditemukan dengan berbagai nama direstoran, supermarket, minimarket, dan berbagai tempat makan dipinggiran kota. Kemudahan fasilitas untuk bisa mendapat makanan dan minuman cepat saju yang proses mengolah dan menyajikannya lebih mudah dan cepat memberikan pengaruh pada pola makan remaja di zaman sekarang (Sulistiyowati, dkk. 2019).

Pola tak terkendali dalam mengonsumsi *fast food* yang berubah di kelompok remaja ini dapat memberikan pengaruh dalam peningkatan konsumsi energi. Ketika konsumsi energi yang meningkat ini tidak seimbang dengan pengeluaran energinya, makan hal ini menjadi penyebab dari penimbunan lemak yang berlebihan. Pola yang semakin mengalami kenaikan ini menjadi suatu hal yang menyebabkan remaja mengalami obesitas (Nugraha dkk., 2019).

Obesitas biasanya dialami individu yang memiliki pola makan tidak teratur. Tawaran menu makanan instan yang beragam dan mudah diperoleh dapat menjadikan individu mengkonsumsinya kapan pun. Kemudahan pola makan ini lah yang kemudian menjadi hal yang remaja sukai, sehingga kemudian menyebabkan terjadinya kegemukan atau sampai dengan obesitas level tinggi (Karinda Heryuditasari, dkk. 2018).

Wijaya Nugaraha (2019) dalam penelitiannya terhadap siswa SMA Institut Indonesia Kota Semarang bahwa nilai OR (Odd Ratio) menyatakan siswa yang sering mengonsumsi *fast food* berisiko obesitas 2,2 kali lebih besar (Wijaya Nugraha,dkk. 2019).

Di Indonesia, tingkat terjadinya obesitas semakin mengalami peningkatan. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) dalam datanya di tahun 2013 menyatakan tingkat obesitas individu pada umur > 15 tahun yakni 26,6% dan kemudian meningkat menjadi 31% di tahun 2018. Prevalensi obesitas sendiri untuk individu usia 5 – 12 tahun mengalami peningkatan dari 8% ke 9,2%, usia 13 – 15 tahun dari 2,5% ke 4,8%. Di Sulawesi Selatan sendiri proporsi obesitas pada umur > 15 tahun sebesar 32%. Prevalensi obesitas untuk kota Makassar sebesar 24,05% dan merupakan prevalensi tertinggi di Sulawesi Selatan (Riskesdas,2018). Berdasarkan data yang telah dikumpulkan di SMAN 16 Makassar terdapat siswa obesitas sebanyak 89 orang atau 11% dari 809 yang telah diukur oleh peneliti dibantu dengan rekan dan telah memenuhi sampel yang dibutuhkan pada penelitian kali ini.

Saat ini, banyak gaya hidup yang berubah di kalangan remaja, yang lebih mengarah ke penurunan aktivitas fisik di usia remaja, contohnya pergi sekolah dengan kendaraan, bermain komputer, dan menonton televisi. Pengetahuan individu akan gizi akan memberikan pengaruh pada sikap dan perilaku mereka menentukan pilihan makanan. Pengetahuan akan gizi ini merupakan ilmu yang membahas terkait kandungan gizi yang ada dalam makanan dan juga kemampuan untuk bisa menentukan pilihan makananan dengan disesuaikan kebutuhan masing-masing supaya dapat mencegah penyakit dan mengoptimalkan proses pertumbuhan (Andrasili & Saraswati, 2018).

METODE

Jenis, Tempat, dan Waktu Penelitian

Penelitian ini ialah penelitian kuantitatif yang sifatnya deskriptif analitik untuk bisa melihat hubungan dari konsumsi *fast food* dan tingkat pengetahuan gizi dengan peristiwa obesitas remaja SMAN 16 Makassar dengan desain *cross sectional* yang dilakukan di SMAN 16 Makassar dari Desember 2023 - Maret 2024.

Jumlah dan Cara Pengambilan Sampel

Adapun populasi penelitian di sini ialah seluruh siswa SMAN 16 Makassar yang mengalami gizi obesitas yang berjumlah 89 orang. Sampel yang digunakan dihitung melalui Rumus Slovin sehingga ditemukan jumlahnya 47 orang dengan penambahan *drop out* 10% menjadi 52 orang. Proses pengambilan sampelnya menggunakan metode *random sampling* dengan kriteria yang telah ditetapkan.

Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Data primer yang digunakan di sini ialah nama, jenis kelamin, umur, tinggi dan berat badan. Adapun data pengetahuan mengenai gizi didapat dengan pemberian kuisioner. Lalu untuk data pola konsumsi makanan dengan *Food Frequency Questinary (FFQ)*. Data dari individu dengan obesitas didapat melalui proses penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan. Adapun data sekunder di penelitian ini ialah lokasi penelitian dan jumlah siswa SMAN 16 Makassar.

Pengolahan dan Analisis Data

Data yang didapat diolah manual dengan *Microsoft Excel*. Data hasil obesitas dimasukkan dalam ketegori obesitas I dan obesitas II. Data hasil pengetahuan gizi dimasukkan dalam ketegori baik, cukup dan kurang. Data hasil konsumsi fast food dimasukkan dalam kategori sering dan jarang.

Selanjutnya, data tersebut dianalisis secara analitik dengan SPSS dan ditampilkan dalam bentuk tabel dan juga narasi. Uji statistic ini dilakukan untuk melakukan pengujian akan hipotesis dengan menggunakan Uji Chi-Aquare dengan tingkat kepercayaan sebesar 95% dan nilai α 0,05.

HASIL

Penelitian ini diketahui bahwa konsumsi fast food dikategorikan sering (51,9%), dan pengetahuan gizi dikategorikan baik (46,2%). Hasil penelitian di SMAN 16 Makassar ditemukan bahwa lebih dari separuh sampel berstatus gizi Obesitas I (57,7%), dan diantaranya sampel yang berstatus gizi obesitas II (42,3%). Hasil uji analisis menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara konsumsi fast food dengan

kejadian obesitas dengan nilai ($p = 0,9666$). Analisis hubungan pengetahuan gizi dengan obesitas tidak terdapat hubungan signifikan dengan nilai ($p = 0,767$)

PEMBAHASAN

Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Obesitas

Hasil analisis data hubungan konsumsi fast food dengan kejadian obesitas melalui uji *chi-square* ialah $p=0,966 > 0,05$, sehingga dapat diartikan tidak adanya hubungan bermakna dari konsumsi fast food dengan kejadian obesitas di SMAN 16 Makassar. Hal ini selaras dengan Fachmi (2023) dalam penelitiannya yang menyatakan tidak adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi fast food dengan kejadian obesitas pada siswa SMAN 3 Subang ($p\text{-value}=0,138$).

Ada banyak remaja yang datang berkelompok untuk makan bersama di tempat makan dengan menu-menu fast food. Fast food yang berasal dari negara Barat ini kemudian menggeser konsep makan di Indonesia, yang mana ini ialah salah satu dampak dari pengaruh budaya asing di Indonesia (Octaviani dkk.,2022).

Obesitas ialah gambaran dari jumlah total lemak dalam adiposity yang mungkin terjadi ketika makanan yang dikonsumsi mengandung kalori yang dibutuhkan dalam metabolisme tubuh untuk proses pertumbuhan, perkembangan dan aktivitas fisik (Telisa dkk., 2020).

Obesitas dapat disebabkan salah satunya ialah faktor genetik. Tidak ditemukan hubungan antara konsumsi fast food dalam penelitian ini dapat diakibatkan dari faktor genetik. Karena diketahui bahwa anak yang mempunyai orang tua dengan berat badan normal berpeluang mengalami kegemukan sebanyak 10%. Hal ini akan mungkin mengalami kenaikan 40 – 50% ketika satu dari orang tua mengalami kegemukan dan kembali mengalami peningkatan menjadi 70 – 80% ketika kedua orang tua mengalami obesitas (Mardiana,dkk.,2020).

Pengetahuan Gizi dengan Kejadian Obesitas

Hasil analisis data hubungan pengetahuan gizi dengan kejadian obesitas dari uji *chi-square* didapatkan nilai $p=0,767 > (p>0,05)$ dapat diartikan tidak adanya hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan kejadian obesitas di SMAN 16 Makassar. Hal ini selaras dengan penelitian Sarah (2018) hasil analisis diperoleh tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi dengan kejadian obesitas ($p=0,364$). Pengetahuan akan gizi ialah suatu faktor tidak langsung yang memberikan

dampak pada status gizi, maka ketika tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan kejadian obesitas, hal ini dapat diakibatkan karena faktor pengaruh langsungnya yakni mengkonsumsi makanan.

Rendahnya pengetahuan remaja ini dapat dilihat dari kelakuan mereka dalam menentukan makanan yang tidak tepat. Remaja dengan pengetahuan gizi yang baik akan lebih memilih mengkonsumsi makanan yang sesuai dengan kebutuhan. Penilaian perilaku gizi pada remaja ini perlu dilakukan supaya dapat melihat pengetahuan, sikap dan praktik gizi yang mereka miliki saat ini yang kemudian akan diubah menjadi lebih baik lagi supaya dapat melakukan pencegahan dari munculnya penyakit degenerative (Aulia, 2021).

Tingkat pengetahuan gizi remaja akan memberikan pengaruh pada sikap serta perilaku mereka dalam menentukan makanan. Adapun faktor yang memberikan pengaruh pada penentuan makanan jajanan anak ialah sikap dari anak itu sendiri. Kebiasaan makan yang tidak sehat oleh para remaja ini disebabkan dari pengetahuan mereka yang masih rendah terkait gizi.

KESIMPULAN

Tidak Ada hubungan konsumsi fast food dengan kejadian obesitas pada remaja di SMAN 16 Makassar. Tidak Ada hubungan pengetahuan gizi dengan kejadian obesitas pada remaja di SMAN 16 Makassar.

SARAN

Penelitian yang dilakukan saat ini perlu dikembangkan lagi oleh peneliti yang akan datang dengan memberikan tambahan variabel yang memengaruhi kejadian obesitas selain konsumsi fast food dan pengetahuan gizi.

Konsumsi Fast Food dengan Obesitas

Tabel 1
Distribusi sampel Berdasarkan Hubungan konsumsi Fast Food dengan Obesitas

Konsumsi Fast Food	Status Gizi				
	Obesitas I		Obesitas II		
	n	%	n	%	
Sering	15	28,8	12	23,1	0,966
Jarang	15	28,8	10	19,2	
Total	30	57,6	22	42,3	

Data Primer 2024

Pengetahuan Gizi dengan Obesitas

Tabel 2
Distribusi sampel Berdasarkan Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Obesitas

Pengetahuan Gizi	Status Gizi				
	Obesitas I		Obesitas II		
	n	%	n	%	
Baik	13	25,0	11	21,2	
Cukup	9	17,3	7	19,2	0,767
Kurang	8	15,4	4	7,7	
Total	30	57,6	22	42,3	

Data Primer 2024