

FAST FOOD, SARAPAN PAGI DAN KEJADIAN OVERWEIGHT PADA REMAJA SMA

Hanifah Ardiani

Prodi Kesehatan Masyarakat,
STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun
ardiani.hanifah@gmail.com

ABSTRAK

Prevalensi *overweight* pada remaja usia 16-18 tahun di Kota Madiun sebanyak 6,6% yang berada diatas prevalensi nasional (5,7%). SMAN “X” Kota Madiun merupakan SMAN di Kota Madiun yang memiliki prevalensi tertinggi untuk *overweight* (38%). Penelitian ini memiliki tujuan menganalisis hubungan frekuensi konsumsi *fast food* dan kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian *overweight* pada remaja SMAN “X” Kota Madiun. untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan kejadian *overweight* (IMT $\geq 24-29$) pada remaja usia 16-18 tahun di SMAN “X” Kota Madiun. *Case Control* merupakan desain studi dalam penelitian ini. Sampel yang digunakan berjumlah 82 siswa (41 kasus dan 41 kontrol) dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Data primer diambil menggunakan kuesioner dan wawancara langsung kepada responden kemudian dianalisis dengan *Chi-square*. Analisis bivariat membuktikan bahwa terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* dan kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian *overweight* remaja SMAN “X” Kota Madiun ($p=0,004$ dan $p=0,015$). Peningkatan informasi oleh tenaga kesehatan tentang pencegahan terhadap faktor resiko *overweight* sangat perlu dilakukan.

Kata kunci : *fast food*, sarapan pagi, *overweight*, remaja

PENDAHULUAN

Tubuh mengalami perubahan yang pesat pada saat remaja dan tubuh juga membutuhkan asykan kalori dan zat gizi yang cukup untuk mendukung perubahan tersebut. Di sisi lain, mengkonsumsi kalori secara berlebihan bukan merupakan hal yang baik karena yang diperlukan adalah konsumsi yang seimbang. Jika mengkonsumsi kalori secara berlebih akan menyebabkan *overweight* (Heller, Tania, 2005). *Overweight* dapat didefinisikan sebagai kelebihan berat badan di atas normal. *Overweight* dapat diukur menggunakan rumus Indeks Massa Tubuh (IMT) yaitu tinggi badan (Kg) dibagi dengan kuadrat dari tinggi badan (m), (Suharjo, 2008). Remaja berusia 16-18 tahun dapat dikategorikan menderita *overweight* apabila hasil perhitungan IMT nya antara 24,1-29,5 Kg/m² untuk laki-laki dan 23,6-29,2 Kg/m² untuk perempuan (Kemenkes, 2010).

Overweight tidak hanya berdampak pada penampilan remaja, tetapi juga akan berpengaruh terhadap kesehatan. Risiko untuk menderita berbagai penyakit degenerative dapat meningkat jika seseorang menderita *overweight*. Penyakit degeneratif tersebut antara lain diabetes mellitus, stroke, penyakit jantung koroner, hipertensi dan penyakit kronis lain (Porcari, John P., 2015).

Data Riskesdas 2013 menunjukkan prevalensi nasional *overweight* pada remaja usia 16-18 tahun sebanyak 5,7%. Prevalensi *overweight* pada remaja umur 16-18 tahun mengalami peningkatan yang signifikan dari tahun 2007 dari 1,4% menjadi 7,3% pada tahun 2013. Jawa Timur merupakan salah satu provinsi di Pulau Jawa yang memiliki angka prevalensi *overweight* mencapai 6,2% (Kemenkes, 2014).

Prevalensi *overweight* pada remaja 16-18 di Kota Madiun sebanyak 6,6% (Kemenkes, 2014). Berdasarkan hasil survei pendahuluan, prevalensi *overweight* pada remaja usia 16-18 tahun di SMAN Kota

Madiun sebesar 21,8%, di SMA dan SMK Swasta sebesar 72% dan 18,7% serta di SMKN sebesar 15,6%. SMAN Kota Madiun memiliki prevalensi *overweight* paling tinggi dengan prevalensi tertinggi di SMAN “X” Kota Madiun sebesar 38%.

Remaja termasuk kelompok yang rentan terhadap gizi. Makan pagi (sarapan) adalah hal yang banyak orang lupakan, khususnya siswa-siswi. Sehingga seseorang baru mulai makan pada siang hari. Hal tersebut banyak terjadi dikarenakan berangkat sekolah yang cukup pagi, terlambat bangun tidur (kesiangan), dan malas untuk sarapan. Penelitian Boylan *et al.* (2017) di Australia menemukan adanya hubungan yang bermakna pada anak-anak dan remaja yang tidak sarapan pagi dengan kejadian *overweight*. Penelitian lain juga dilakukan oleh Lise Dubois *et al.* (2011) pada remaja sekolah di Canada juga menemukan adanya hubungan antara remaja yang tidak sarapan pagi dengan kejadian *overweight* dan memiliki resiko 1.92 kali lebih besar daripada remaja yang sarapan pagi.

Berdasarkan penelitian Amalina (2017) frekuensi konsumsi *fast food* yang merupakan faktor risiko kejadian *overweight* pada remaja yaitu frekuensi konsumsi *western fast food* dan menunjukkan bahwa mengkonsumsi *western fast food* dengan waktu lebih dari 2 kali per minggu memiliki risiko 8,7 kali mengalami kejadian *overweight*. Penelitian konsumsi makanan *fast food* yang juga dilakukan oleh Shi (2015) menunjukkan bahwa konsumsi minuman dan makanan seperti *soft drink* dan *hamburger* oleh kalangan remaja di China tepatnya di Provinsi Jiangsu sebanyak 72,0%. Dan penelitian tersebut juga menunjukkan konsumsi es krim yang sangat tinggi di Provinsi tersebut yaitu 52,3%.

Penelitian tentang gaya hidup dengan kejadian *overweight* pada remaja di Kota

Madiun belum pernah dilakukan sebelumnya dan angka prevalensi *overweight* di Kota Madiun melebihi angka prevalensi nasional. Oleh karena itu, mendorong peneliti untuk melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan *fast food* dan sarapan pagi dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMAN “X” Kota Madiun.

METODE

Case control merupakan desain studi yang digunakan untuk penelitian ini. Seluruh siswa seluruh siswa remaja usia 16 – 18 tahun di SMAN “X” Kota Madiun yang berjumlah 236 siswa menjadi populasi studi. Jumlah sampel minimal berdasarkan perhitungan rumus Lemeshow sebesar 41 sampel dengan perbandingan 1:1 antara kasus dan kontrol, jadi terdapat 41 kasus dan 41 kontrol. Kasus merupakan siswa remaja usia 16 – 18 tahun di SMAN “X” Kota Madiun yang menderita *overweight*, sedangkan kontrol yaitu siswa remaja usia 16 – 18 tahun di SMAN “X” Kota Madiun yang tidak menderita *overweight*. Sampel diambil dengan *simple random sampling*. Penelitian dilaksanakan selama bulan Mei-Juli 2018. Data primer diperoleh dengan wawancara responden. Data dianalisis menggunakan *software* pengolah data, dengan uji *chi square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 1, yaitu sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (57,3%).

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah (N)	Persentase (%)
Laki-laki	35	42,7
Perempuan	47	57,3
Total	82	100,0

Persentase siswa yang sering mengonsumsi *fast food* $\geq 3x$ /minggu pada kelompok kasus lebih besar (68,3%) dibanding kontrol (34,1%). Hasil uji hipotesis dengan *chi*

square menunjukkan bahwa terdapat hubungan frekuensi konsumsi *fast food* dengan dengan kejadian *overweight* pada remaja usia 16-18 tahun di SMAN “X” Kota Madiun ($p=0,004$).

Tabel 2 Hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan kejadian *overweight*

Frekuensi Konsumsi <i>Fast Food</i>	<i>Overweight</i>				OR	95% CI	P
	Kasus		Kontrol				
	N	%	N	%			
Sering	28	68,3	14	34,1	4,15	1,65 – 10,4	0,004
Jarang	13	31,7	27	65,9			
Total	41	100,0	41	100,0			

Siswa yang sering mengonsumsi *fast food* ($\geq 3x$ /minggu) memiliki resiko 4,15 kali lebih besar dibanding yang jarang mengonsumsi *fast food* (95% CI = 1,65-10,4). Hal ini didukung ketika peneliti melakukan wawancara dengan siswa mengenai frekuensi konsumsi *fast food*, jenis-jenis *fast food*, dan akibat jika mengonsumsi *fast food*. Hasil dari pertanyaan di kuesioner, sebagian besar siswa menjawab sering mengonsumsi *fast food*, tetapi siswa tidak tahu jenis-jenis *fast food* dan akibat apabila mengonsumsi *fast food* terlalu sering. Hal ini juga dapat dilihat dari distribusi frekuensi yaitu sebanyak 42 (51,2%) siswa sering mengonsumsi *fast food*.

Fast food adalah makanan bergizi tinggi yaitu mengandung tinggi kalori dan lemak serta rendah serat. Semakin banyak konsumsi makanan cepat saji, semakin tinggi kejadian gizi lebih, karena tingginya

kandungan kalori dan lemak. Penelitian oleh Beigi (2018) yang menyimpulkan hasil yang sama, yaitu adanya hubungan frekuensi konsumsi *fast food* dengan gizi lebih pada remaja.

Berdasarkan distribusi frekuensi yaitu sebanyak 42 (51,2%) siswa sering mengonsumsi *fast food*, 14 siswa diantara adalah memiliki status gizi normal. Berdasarkan penelitian hal ini disebabkan karena adanya siswa yang mengimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup tinggi. Aktivitas fisik yang cukup tinggi berpengaruh terhadap kestabilan berat badan. Semakin berat aktivitas fisik yang dilakukan seseorang maka akan memerlukan energi yang banyak pula. Sebaiknya pihak puskesmas memberikan penyuluhan mengenai konsumsi dan akibat dari *fast food* apabila dikonsumsi terlalu sering.

Tabel 3 Hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian *overweight*

Kebiasaan Sarapan Pagi	<i>Overweight</i>				OR	95% CI	P
	Kasus		Kontrol				
	N	%	N	%			
Jarang	25	61,0	13	31,7	3,36	1,35-8,35	0,015
Sering	16	39,0	28	68,3			
Total	41	100,0	41	100,0			

Persentase siswa yang jarang sarapan pagi $\leq 3x$ /minggu pada kelompok kasus lebih besar (61,0%) dibanding kelompok kontrol (31,7%). Hasil uji hipotesis dengan *chi square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian *overweight* pada remaja di SMAN “X” Kota Madiun ($p=0,015$). Siswa yang jarang sarapan pagi $\leq 3x$ /minggu memiliki resiko 3,36 kali lebih besar dibandingkan siswa yang sering sarapan pagi (95% CI = 1,35 – 8,35).

Hal ini didukung ketika peneliti melakukan wawancara dengan siswa mengenai kebiasaan sarapan pagi, frekuensi sarapan pagi dalam seminggu, makanan dan minuman yang dimakan dan minum saat sarapan pagi dan akibat jika jarang sarapan pagi. Hasil dari pertanyaan di kuesioner, sebagian besar siswa menjawab sering sarapan pagi, dan tahu akibatnya jika tidak sarapan pagi. Hal ini juga dapat dilihat dari distribusi frekuensi yaitu sebanyak 44 (53,7%) siswa sering sarapan pagi.

Penelitian oleh Lise Dubois *et al.* (2011) pada remaja sekolah di Canada juga menemukan adanya hubungan antara remaja yang tidak sarapan pagi dengan kejadian *overweight*. Berdasarkan distribusi frekuensi yaitu sebanyak 44 (53,7%) siswa sering sarapan pagi, 16 siswa diantara adalah siswa *overweight*. Berdasarkan penelitian hal ini disebabkan dari makanan dan minuman

yang dikonsumsi saat sarapan pagi, siswa *overweight* sarapan pagi dengan porsi bisa 2 kali lebih banyak dibandingkan dengan siswa yang berstatus gizi normal hanya sarapan dengan porsi secukupnya saja. Selain itu, faktor yang lain bisa mempengaruhi kejadian *overweight* adalah faktor genetik.

Berdasarkan wawancara peneliti, adanya siswa sarapan dengan porsi sedang tetapi *overweight* dikarena ada salah satu dari kedua orang tuannya memiliki status gizi lebih. Sebaiknya, pihak puskesmas atau guru pengajar yang paham akan kesehatan memberikan pengetahuan pada siswa mengenai diet sehat. Diet sehat yang dimaksudkan disini adalah diet yang tidak mengurangi waktu makan yaitu tetap 3 kali dalam sehari tetapi diet dengan mengurangi porsi makan terutama karbohidrat.

SIMPULAN

Ada hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan kejadian *overweight* pada remaja SMAN “X” Kota Madiun. Selain itu, ada hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan kejadian *overweight* pada remaja SMAN “X” Kota Madiun.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalina. Bonita., Deny Yudi Fitriati. 2017. Konsumsi *Fast Food* dan aktivitas Fisik sebagai Faktor Resiko Kejadian *Overweight* Pada Remaja Stunting SMP. *Journal of Nutrition Collage*.

- Beigi, Mohammad, A. Asgarian, E. Mohsir, H. Heidari, S. Afrashteh, S. Khazaei, H. Ansari. 2018. *Fast food consumption and overweight/obesity prevalence in students and its association with general and abdominal obesity*. J Prev Med Hyg; 59(3): E236–E240
- Boylan, L. L. Hardy, B. A. Drayton, A. Grunseit and S. Mahrshahi. 2017. *Assessing junk food consumption among Australian children: trends and associated characteristics from a cross-sectional study*. BMC Public Health 17:299
- Dinkes Kota Madiun. 2016. Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur. Madiun: Dinkes Kota Madiun.
- Kemenkes RI. 2010. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 1995/Menkes/SK/XII/2010 tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. 2014. Riskesdas Provinsi Jawa Timur 2013. Jakarta:Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. 2014. Riskesdas 2013. Jakarta:Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI.
- Dubois, Lise, Anna P Farmer, Megan Ann Carter, Manon Girard. 2011. *Higher Intakes of Energy and Grain Products at 4 Years of Age are Associated with Being Overweight at 6 Years of Age*. The Journal of Nutrition 141: 2024–2029.
- Porcari, John P., Cedric X. Bryant, Fabio Comana. 2015. *Exercise Physiology*. Philadelphia, F.A. Davis Company.
- Shi, Haiyuan., Jiang B, Wei Sim JD, Chum ZZ, Ali NB, Toh MH. 2014. *Factors Associated With Obesity: A Case-Control Study of Young Adult Singaporean Males*. *Military Medicine*, 179, 10:1158
- Suharjo, J.B, Cahyono. 2008. *Gaya Hidup & Penyakit Modern*. Yogyakarta : Kanisius.
- Tania, Heller. 2005. *Overweight*. California: McFarland & Company, Inc, Publisher.