

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI SMA KATOLIK CENDRAWASIH

Dietary Relationship with Incidence of Obesity in Teenager at Cendrawasih Katolik Senior High School

Rizka Ruhul Aflah, Rahayu Indiasari, Yustini

Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin
(rizkaruhul@gmail.com, rindriasari@gmail.com, yustiniramli63@gmail.com, 08561768543)

ABSTRAK

Obesitas pada remaja meningkat secara pesat di negara barat selama beberapa tahun terakhir obesitas di anak-anak dan remaja mempresentasikan satu dari penyakit yang sangat sulit di sembuhkan, salah faktor yang dapat menyebabkan terjadinya obesitas yaitu pola makan yang berlebih. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan pola makan dan kejadian obesitas di SMA Katolik Makassar. Jenis penelitian yaitu penelitian observasional dengan rancangan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian sebanyak 314 orang dengan jumlah sampel sebanyak 56 orang di masing-masing kelas X dan XI. Pengolahan data menggunakan SPSS *for windows* dengan analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *chi-square* dan disajikan dalam bentuk tabel dan narasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa prevalensi kejadian obesitas pada responden di SMA Katolik Cendrawasih Makassar tinggi mencapai diatas 50%, namun berdasarkan hasil uji *chi square* yang dilakukan terhadap frekuensi makanan dan asupan makanan dengan kejadian obesitas diperoleh bahwa tidak ada hubungan antara frekuensi makan dengan kejadian obesitas dengan $p=0,075$ dan juga tidak ada hubungan antara asupan makanan untuk energi dan zat gizi lemak, karbohidrat dan serat dengan nilai $p=0,366$, $p=0,095$, $p=0,459$, $p=0,317$,dan $p=0,456$, namun ada hubungan yang signifikan antara asupan protein dengan kejadian obesitas dengan $p=0,001$. Kesimpulan dari penelitian ini tidak terdapat hubungan bermakna pola makan dengan kejadian obesitas.

Kata kunci: obesitas, pola makan, remaja

ABSTRACT

Obesity in teenagers is increasing rapidly in western countries during the past few years of obesity in children and adolescents presenting one of a disease that is very difficult to heal, one of the factors that can lead to the onset of obesity, excess eating patterns. This research aims to look at the relationship of diet to obesity and the incidence of the Catholic High School in Makassar. This type of research is observational research with cross sectional design. The population in the research as much as 314 people with the number of samples as many as 56 people in each class X and XI. Data processing using SPSS for windows with the univariate analysis and bivariat use chi-square test and presented in tabular and narrative. The results showed that the prevalence of obesity in the event the respondent Catholic high school high above the reach of Makassar 50%, but based on the chi square test results performed on the frequency of food intake and food with serious incident. It was not found the relationship between frequency and obesity with $p=0,075$. And also in relationship between dietary intake of energy, protein, fat, and fiber with $p=0,366$, $p=0,095$, $p=0,459$, $p=0,317$ and $p=0,456$, but there was relationship between protein intake and obesity incident with $p=0,00$. The conclusion of this study is there was no significant relationship between dietary intake with obesity incident.

Keyword: obesity, diet, teen

PENDAHULUAN

Obesitas pada remaja meningkat secara pesat di negara barat selama beberapa waktu terakhir. Dikalangan remaja, obesitas merupakan permasalahan yang merisaukan karena dapat menurunkan rasa percaya diri seseorang dan menyebabkan gangguan psikologis yang serius. Belum lagi kemungkinan diskriminasi dari lingkungan sekitar. Dapat dibayangkan jika obesitas terjadi pada remaja, maka remaja tersebut akan tumbuh menjadi remaja yang kurang percaya diri.¹

Penyebab obesitas sangat kompleks dalam arti banyak sekali faktor yang menyebabkan obesitas terjadi. Beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya obesitas seperti faktor lingkungan, genetik, psikis, kesehatan, obat-obatan, perkembangan dan aktivitas fisik. Faktor lingkungan seseorang memegang peranan yang cukup berarti, lingkungan ini termasuk pengaruh gaya hidup dan bagaimana pola makan seseorang.²

Hasil RISKESDAS (Riset Kesehatan Dasar) tahun 2007 menunjukkan prevalensi obesitas pada penduduk umur ≥ 15 tahun adalah 19,10% yang terdiri 8,80% berat badan lebih dan 10,30% obesitas. Meningkat pada tahun 2010 menjadi 21,70% yang terdiri dari berat badan lebih 10,00% dan obesitas sebesar 11,70%.³ Tahun 2013 dari hasil RISKESDAS prevalensi obesitas pada remaja umur 16-18 tahun sebanyak 7,30% yang terdiri dari gemuk 5,70% dan obesitas 1,60%. Lima belas provinsi dengan prevalensi sangat gemuk diatas prevalensi nasional, yaitu Bangka Belitung, Jawa Tengah, Sulawesi Selatan, Banten, Kalimantan Tengah, Papua, Jawa Timur, Kepulauan Riau, Gorontalo, DI Yogyakarta, Bali, Kalimantan Timur, Sulawesi Utara dan DKI Jakarta.⁴

Pola makan yang berlebih dapat menjadi faktor terjadinya obesitas. Obesitas terjadi jika seseorang mengonsumsi kalori melebihi jumlah kalori yang dibakar. Pada hakikatnya, tubuh memerlukan asupan kalori untuk kelangsungan hidup dan aktivitas fisik, namun untuk menjaga berat badan perlu adanya keseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar. Keseimbangan energi yang terjadi dapat mengarah pada kelebihan berat badan dan obesitas.¹

Hasil RISKESDAS 2013 menunjukkan proporsi rerata nasional perilaku konsumsi kurang sayur dan atau buah 93,50%, tidak tampak perubahan dibandingkan tahun 2007. Perilaku konsumsi makanan berisiko pada penduduk umur ≥ 10 tahun paling banyak konsumsi bumbu penyedap yaitu sebesar 77,30% diikuti makanan dan minuman manis 53,1% dan makanan berlemak 40,70%.⁴ Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja SMA Katolik Cendrawasih Makassar dengan

melihat gambaran kejadian obesitas, gambaran frekuensi makan dan hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Katolik Makassar.

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian observasional, dengan rancangan *cross sectional*, yang dilaksanakan di SMA Katolik Makassar pada bulan Maret 2014. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas X dan XI dengan jumlah 314 orang, dengan jumlah sampel sebanyak 56 siswa kelas X dan 56 siswa kelas XI yang ditentukan berdasarkan rumus *Snedecor GW* dan *Cochran WG* (1967) dan *Lemeshow* (1997) dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Metode pengumpulan data dilakukan dengan cara pengisian lembar FFQ, *Food Recall* dan pengukuran IMT (Indeks Massa Tubuh) yang nantinya digunakan untuk menjadi parameter tingkat obesitas. Pengolahan dan analisis data menggunakan program SPSS 16 *for windows* dengan menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan langkah-langkah pengolahan data terdiri dari *editing*, *coding* dan *cleaning* data, dan data yang telah dianalisis disajikan dalam bentuk tabel dan narasi.

HASIL

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang menjadi responden paling banyak berjenis kelamin laki-laki (54,50%). Mayoritas responden berada pada kelompok umur 16 tahun (56,20%) kelas yang paling banyak respondennya adalah kelas XI yaitu 55,4%, dengan karakteristik pekerjaan ayah persentase yang terbanyak yaitu pegawai swasta 52,7%, dan pekerjaan ibu yang lebih banyak yaitu IRT/tidak bekerja sebesar 62,5% (Tabel 1).

Status gizi responden pada penelitian ini diukur menggunakan pengukuran berat badan dan tinggi badan diperoleh hasil IMT/U dan berdasarkan standar yang telah ditetapkan oleh WHO sebagai parameter untuk menetapkan obesitas atau tidak obesitas. Hasil penelitian menunjukkan responden yang mengalami obesitas lebih banyak (50,90%) dibandingkan dengan yang tidak mengalami obesitas (49,10%) (Tabel 2).

Penelitian pola makan dilakukan pengukuran frekuensi makanan dan asupan makanannya, Pengukuran frekuensi makanan menggunakan lembar FFQ sedangkan untuk asupan menggunakan formulir *recall* 24 jam. Penelitian frekuensi konsumsi dibagi ke dalam 3 kategori yaitu dikatakan sering apabila ≥ 1 x/hari, kadang-kadang apabila 2-4x/minggu atau 5-6x/minggu, dan jarang apabila ≤ 1 x/minggu atau tidak pernah, untuk asupan sendiri menggunakan 3 kategori yaitu lebih jika asupan $>100\%$ AKG, cukup jika 80-100% AKG, dan

kurang apabila $<80\%$ AKG. Hasil penelitian menunjukkan bahwa untuk makanan pokok nasi putih merupakan makanan pokok yang paling sering dikonsumsi oleh responden yaitu sebesar 98,21% dan sukun merupakan makanan pokok yang paling jarang dikonsumsi yaitu sebesar 91,96%. Frekuensi konsumsi sumber protein menunjukkan bahwa daging ayam dengan kulit merupakan sumber protein hewani yang paling sering dikonsumsi oleh responden yaitu sebesar 33,03%. Konsumsi sumber protein nabati menunjukkan bahwa tempe merupakan sumber protein nabati yang paling sering dikonsumsi oleh responden sebanyak 39,28%. Frekuensi konsumsi sayuran diketahui bahwa wortel merupakan jenis sayuran yang paling sering dikonsumsi oleh responden sebanyak 29,46%, sedangkan untuk konsumsi buah, pepaya merupakan jenis buah yang paling sering dikonsumsi oleh responden yaitu sebesar 25,89%.

Frekuensi konsumsi cemilan menunjukkan bahwa roti coklat merupakan cemilan yang paling sering dikonsumsi oleh responden yaitu sebesar 30,35%, konsumsi minuman menunjukkan bahwa teh gelas merupakan minuman yang paling sering dikonsumsi yaitu sebesar 33%, dan terakhir untuk frekuensi konsumsi makanan jadi diketahui bahwa pangsit merupakan makanan jadi yang paling sering dikonsumsi yaitu sebesar 24,11%. Sedangkan pada variabel asupan makanan diperoleh hasil bahwa persentase rata-rata seluruh asupan zat gizi protein, lemak, karbohidrat, dan serat berada dalam kategori kurang kecuali untuk asupan energi yang berada dalam kategori cukup dilihat dari asupan seluruh responden (Tabel 3).

Hasil analisis bivariat, dengan melihat hubungan frekuensi makanan dengan kejadian obesitas dengan menggunakan uji *chi-square*, pada frekuensi konsumsi makanan tinggi energi diperoleh nilai $p=0,075$, frekuensi makanan tinggi protein diperoleh nilai $p=0,261$, untuk makanan tinggi lemak diperoleh nilai $p=0,437$, makanan tinggi karbohidrat diperoleh nilai $p=0,202$, konsumsi buah dan sayur diperoleh nilai $p=0,185$, konsumsi makanan cemilan diperoleh $p=0,321$, dan terakhir konsumsi minuman diperoleh $p=0,393$. Dari semua hasil yang diperoleh untuk semua jenis bahan makanan diperoleh hasil p value yang lebih besar dari α (0,05), dengan demikian disimpulkan hubungan frekuensi konsumsi makanan dengan kejadian obesitas tidak signifikan, sehingga hipotesis alternatif (H_a) ditolak.

Hubungan asupan energi dan zat gizi hasil uji *chi-square* menunjukkan bahwa untuk asupan energi $p=0,366$, untuk asupan protein $p=0,001$, asupan lemak diperoleh $p=0,095$, asupan karbohidrat diperoleh $p=0,459$ dan asupan serat diperoleh $p=0,317$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi

energi dan zat gizi terhadap kejadian obesitas hanya konsumsi protein yang nilai p value yang diperoleh lebih kecil dari α (0,05). (Tabel 4).

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini frekuensi semua kelompok makanan memiliki hubungan yang tidak signifikan dengan kejadian obesitas. Hal ini berbeda dengan penelitian Rudi Priyanto pada tahun 2008 bahwa terdapat hubungan bermakna antara kelebihan frekuensi makan makanan utama dengan kejadian obesitas dengan nilai $p=0,03$.⁵ Hasil penelitian ini juga berbeda dengan penelitian Kartika yang mengatakan bahwa frekuensi makan kelompok remaja lebih sering dibandingkan kelompok non obesitas. Remaja obesitas cenderung memilih makanan dengan kalori tinggi dan dalam jumlah yang banyak. Remaja kelompok obesitas terbiasa makan berulang kali setiap jenis makanan karena memiliki nafsu makan yang besar⁶.

Pada kategori sering kelompok makanan tinggi energi persentase terbanyak ada pada remaja obesitas sebanyak 61,3%. Pada tinggi protein persentase terbanyak untuk pengonsumsiannya ada pada obesitas sebanyak 64,3%, lalu pada kelompok makanan tinggi lemak pada status obesitas juga paling sering mengonsumsi begitupun dengan kelompok makanan lain.⁶ Hal ini sejalan dengan penelitian Desiana yaitu pada remaja obesitas frekuensi mengonsumsi makanan lebih sering dibanding dengan remaja tidak obesitas.⁷

Terdapat hubungan asupan energi makanan dengan kejadian obesitas tidak signifikan., sehingga hipotesis alternatif (H_a) ditolak. Lalu pada protein terdapat hubungan secara signifikan. Hal ini disebabkan remaja menyukai makanan dengan tinggi protein dan protein sangat dibutuhkan di masa remaja untuk pertumbuhan. Hubungan asupan lemak makanan dengan kejadian obesitas tidak signifikan. Hal ini dikarenakan remaja sekarang memikirkan *body image*. Hal ini sama dengan penelitian Rudi Priyanto bahwa asupan lemak tidak terdapat hubungan yang signifikan dengan faktor resiko kejadian obesitas pada remaja yaitu dengan nilai $p>0,05$.⁸

Hubungan asupan karbohidrat dengan kejadian obesitas tidak signifikan, sehingga hipotesis alternatif (H_a) ditolak. Remaja lebih memilih makanan dengan karbohidrat yang tidak terlalu besar dikarenakan mereka sudah mengetahui bahwa tinggi karbohidrat tidak baik untuk bentuk badan. Berbeda dengan penelitian Elisa Rompas bahwa hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara asupan karbohidrat dengan obesitas dengan nilai $p=0,01$. Dari penelitian ini dapat dilihat bahwa asupan karbohidrat berpengaruh

terhadap kejadian obesitas dari remaja. Hubungan asupan serat makanan dengan kejadian obesitas tidak signifikan. sehingga hipotesis alternatif (H_a) ditolak. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari dengan hasil analisis menunjukkan tidak ada hubungan signifikan antara asupan serat ($p=0,46$) dengan kejadian obesitas.⁹

Tidak terdapatnya hubungan antara frekuensi makan dan beberapa asupan makanan dengan kejadian obesitas bisa juga disebabkan oleh karena obesitas bukan hanya disebabkan oleh pola makan tapi dapat juga disebabkan oleh aktifitas fisik dan faktor keturunan. Hal ini sesuai dengan patogenesis dari obesitas diketahui multifaktorial. meliputi faktor genetik dan faktor lingkungan yang berpengaruh dalam hal regulasi berat badan. metabolisme dan perilaku makan.⁴ Hal ini didukung juga dengan hasil penelitian Anissa Rahmadani Latif pada SMA Katolik Cendrawasih Makassar tentang hubungan aktifitas sedentari dengan kejadian obesitas dengan nilai $p=0,000$ yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara aktifitas sedentari dengan kejadian obesitas.¹⁰

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Steffen *et al*, yang menyatakan bahwa perilaku sedentarian pada remaja adalah faktor resiko yang kuat untuk remaja menderita kegemukan dan obesitas. Hal ini disebabkan gaya hidup yang kurang bergerak (aktivitas fisik rendah) menjadikan penumpukan lemak dalam tubuh dan tidak dikeluarkan sebagai energi. Jika kondisi ini dipertahankan lebih lama, dapat menyebabkan penumpukan di daerah abdominal, baik pria maupun wanita.¹¹

Dalam penelitian ini. yang menjadi kendala pada proses *recall* dan penyebaran FFQ karena dilakukan selama berminggu-minggu karena responden hanya dapat ditemui pada jam istirahat dan jam kosong. Untuk kuesioner FFQ juga terlalu panjang sehingga responden sulit untuk mengisinya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Prevalensi kejadian obesitas pada responden di SMA Katolik Cendrawasih Makassar tinggi mencapai diatas 50%. Jenis makanan/minuman yang paling sering dikonsumsi remaja di SMA Katolik Cendrawasih adalah nasi putih, tempe, daging ayam dengan kulit, pepaya, wortel, roti coklat. teh gelas, dan pangsit. Asupan zat gizi protein, lemak, karbohidrat, dan serat berada dalam kategori kurang, kecuali untuk asupan energi yang berada dalam kategori cukup dilihat dari asupan seluruh responden. Tidak ada hubungan antara frekuensi makan dengan kejadian obesitas. Tidak ada hubungan antara asupan makanan untuk zat gizi energi, lemak, karbohidrat dan serat. Namun ada hubungan antara asupan protein dengan kejadian

obesitas. Disarankan untuk pihak sekolah yaitu untuk lebih memperhatikan murid terutama status gizinya, memberikan edukasi tentang perilaku gizi seimbang dan untuk penelitian selanjutnya diharapkan agar penelitian selanjutnya meneliti lebih spesifik dan mendalam dan lebih cermat untuk melihat faktor lainnya yang dapat berdampak pada kejadian obesitas remaja di Kota Makassar.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ayu R, Sartika D. Faktor Risiko Obesitas pada Anak 5-15 Tahun di Indonesia. *Makara Kesehatan*. 2011;15(1):37-43.
2. Kemenkes. Laporan Riskesdas 2013. Jakarta: Kementerian Kesehatan; 2013.
3. Aryani R. Kesehatan Remaja: Problem dan Solusinya. Jakarta: Salemba Medika; 2010.
4. Muwakhidah, Tri D. Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Obesitas pada Remaja [Skripsi]. Surabaya:Universitas Muhammadiyah; 2008.
5. Merawati D. Perilaku Makan pada Siswa Obesitas. *Iptek Olahraga*. 2005;7:33.
6. Suryaputra K, Rahayu S. Perbedaan Pola Makan Dan Aktifitas Fisik Antara Remaja Obesitas Dengan Non Obesitas. *Makara Kesehatan*. 2012;16:45-50.
7. K Gary, R Okiza. The Problem of Obesity Among Adolescent in Hong Kong: a Comparison Using Various Diagnostic Criteria . *BMC Pediatrics*. 2008;8:14.
8. Priyatno R. Besar Resiko Frekuensi Makan. Asupan Energi. Lemak. Serat. dan Aktifitas fisik terhadap Kejadian Obesitas pada Remaja Sekolah Menengah Pertama (SMP) [Skripsi]. Semarang:Universitas Dipenogoro; 2008.
9. Sari DM. Hubungan Asupan Serat. Natrium Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Dengan Hipertensi Pada Anak Sekolah Dasar. *Fakultas Kedokteran Universitas Dipenogoro*. 2013;12:13-14.
10. Latif Annisa. Hubungan aktifitas Sedentari dengan Kejadian Obesitas [Skripsi]. Makassar: Universitas Hasanuddin; 2014.
11. Stettler N, S B. Infant Weight Gain and Childhood Overweight Status in a Multicenter, Cohort Study. *Journal of The American Academy of Pediatrics*. 2002;109:109-94.