

KAMPURUI JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT

Jurnal Hasil Penelitian

<https://www.ejournal.lppmunidayan.ac.id/index.php/kesmas>

e-ISSN: 2549-6654

P-ISSN: 2338-610x

Keywords: *Obesity, Physical activity, Fast food consumption*

Kata kunci: *Obesitas, Aktivitas fisik, Konsumsi fast food*

Korespondensi Penulis:

wahyunihafid292@gmail.com



PENERBIT

Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas
Dayanu Ikhsanuddin

Alamat: Jl. Sultan Dayanu Ikhsanuddin No. 124,
Baubau 93724

Hubungan Aktivitas Fisik dan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja

Wahyuni Hafid¹⁾, Sunarti Hanapi²⁾

¹⁾ Program Studi Kesehatan Masyarakat,
Universitas Gorontalo, Gorontalo, Indonesia

²⁾ Program Studi Kesehatan Masyarakat,
Universitas Gorontalo, Gorontalo, Indonesia

Dikirim: 1/11/2019

Direvisi: 22/11/2019;

Disetujui: 5/12/2019

ABSTRACT

Factors causing obesity in adolescents are multifactorial. Increased consumption of fast food (fast food), low physical activity, genetic factors, the influence of advertising, psychological factors, socioeconomic status, diet programs, age, and gender are some of the factors that contribute to changes in energy balance and lead to obesity. This study aims to determine the relationship of physical activities and fast food consumption with the incidence of obesity in adolescents in Gorontalo Regency. This type of research is observational analytic with cross sectional research design. This research was carried out in several high schools in the Gorontalo District region including SMAN 1 Telaga, SMAN 1 Bongomeme, and SMAN 1 Pulubala. The population is all high school teenagers in Gorontalo Regency. The sample in this study were 275 people, selected by simple random sampling technique. Analysis of the data used is univariate and bivariate data analysis. This research was conducted in April to May 2019. The results showed that physical activity ($p = 0.027$) and fast food consumption ($p = 0.002$) were related to the incidence of obesity in adolescents in Gorontalo District in 2019. Thus it can be concluded that physical activity and diet are factors that are associated with the incidence of obesity in adolescents. It is recommended to adolescents to better regulate eating patterns, especially regulating the frequency of eating and reducing consumption of fast food.

INTISARI

Faktor penyebab obesitas pada remaja bersifat *multifaktorial*. Peningkatan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*), rendahnya aktivitas fisik, faktor genetik, pengaruh iklan, faktor psikologis, status sosial ekonomi, program diet, usia, dan jenis kelamin merupakan beberapa faktor yang berkontribusi pada perubahan keseimbangan energi dan berujung pada kejadian obesitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada remaja di Kabupaten Gorontalo. Jenis penelitian yang digunakan adalah *observasional analitik* dengan desain penelitian *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di beberapa SMA di wilayah Kabupaten Gorontalo diantaranya SMA Negeri 1 Telaga, SMA Negeri 1 Bongomeme, dan SMA Negeri 1 Pulubala. Populasi adalah seluruh remaja SMA di wilayah Kabupaten Gorontalo. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 275 orang, yang dipilih dengan teknik *simple random sampling*. Analisis data yang digunakan adalah analisis data univariat dan bivariat. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April sampai Mei 2019. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik ($p=0.027$) dan konsumsi *fast food* ($p=0.002$) berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja di Kabupaten Gorontalo Tahun 2019. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik dan pola makan merupakan faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja. Disarankan kepada remaja agar lebih mengatur pola makan, terutama mengatur frekuensi makan dan mengurangi konsumsi *fast food*.

1. PENDAHULUAN

Obesitas telah menjadi masalah yang merisaukan bagi para remaja. Hal ini dikarenakan obesitas dapat menurunkan rasa percaya diri remaja dan dapat mengganggu psikologis. Adanya keinginan untuk tampil sempurna yang seringkali diartikan dengan memiliki tubuh ramping/langsing dan proporsional, merupakan idaman bagi mereka. Hal ini semakin diperparah dengan berbagai iklan di televisi, surat kabar dan media massa lain yang selalu menonjolkan figur-figur yang langsing dan iklan berbagai

macam ramuan obat-obatan, makanan dan minuman untuk merampingkan tubuh. Akibatnya jutaan rupiah uang dibelanjakan untuk diet ketat, obat-obatan, dan perawatan-perawatan guna menurunkan berat badan (Moha dkk, 2017).

Faktor penyebab obesitas pada remaja bersifat *multifaktorial*. Peningkatan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*), rendahnya aktivitas fisik, faktor genetik, pengaruh iklan, faktor psikologis, status sosial ekonomi, program diet, usia, dan jenis kelamin merupakan faktor-faktor yang berkontribusi pada perubahan keseimbangan energi dan berujung pada kejadian obesitas (Kurdanti, 2015).

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa tahun 2015, sekitar 2,3 miliar remaja usia 15 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan, dari jumlah tersebut lebih dari 700 juta mengalami obesitas. Dengan prevalensi sebesar 11% pada pria, dan 12% pada wanita. Prevelensi tinggi terjadi di negara maju seperti Amerika Serikat maupun Eropa yang mengalami *overweight* sebesar 62% dan 26% obesitas. Di Asia tengara angka *overweight* mencapai 14% dan 3% obesitas (Widyaningtyas dan Kartini, 2013).

Data Rikesdas 2018, menunjukkan bahwa kejadian obesitas pada dewasa usia di atas 18 tahun yakni berat badan lebih (*overweight*) 13,6% dan *obese* 21,8%. Kejadian obesitas di Indonesia memiliki prevalensi obesitas sentral pada dewasa ≥ 15 tahun sebesar 31,0%. Persentase obesitas tertinggi terdapat di Provinsi Sulawesi Utara sebesar 42,5% dan yang terendah di Provinsi Nusa Tenggara Timur sebesar 19,3%.

Data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo tahun 2018 menunjukkan bahwa kejadian obesitas sebanyak 8.795 kasus (30,9%) terdiri dari laki-laki 1.971 kasus (6,9%) dan perempuan 6.824 (24,0%). Berdasarkan hal tersebut maka penting dilakukan penelitian mengenai faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan ini adalah *observasional analitik*. Dikatakan penelitian *observasional* sebab dalam penelitian ini tidak

memberikan perlakuan kepada subyek yang diteliti. Unit analisis dalam penelitian ini adalah individu dengan desain penelitian *cross sectional* yaitu suatu penelitian yang digunakan untuk mempelajari hubungan antar variabel bebas dan variabel terikat dengan cara pendekatan observasional di mana pengumpulan data dilakukan sekaligus pada waktu yang bersamaan.

Penelitian dilakukan di beberapa SMA di wilayah Kabupaten Gorontalo yang ditentukan dengan Teknik *Cluster* yaitu SMAN 1 Telaga, SMAN 1 Bongomeme, dan SMAN 1 Pulubala. Penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan April – Mei tahun 2019.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa/siswi kelas X dan XI di SMAN 1 Telaga, SMAN 1 Bongomeme, SMAN 1 Pulubala Kabupaten Gorontalo sebanyak 963 siswa. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI yang terpilih sebagai sampel yaitu sebanyak 275 siswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *Simple Random Sampling*.

Variabel dalam penelitian ini adalah kejadian obesitas, aktivitas fisik, dan konsumsi *fast food*. Data yang digunakan adalah data sekunder dan data primer. Teknik pengolahan dan analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat.

3. HASIL

Hasil yang diperoleh dari penelitian yang telah dilaksanakan SMA N 1 Telaga, SMA N 1 Bongomeme, dan SMA N 1 Pulubala pada bulan April – Mei tahun 2019 di disajikan dalam bentuk tabel dan dinarasikan sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi berdasarkan Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	n	%
Jenis Kelamin		
Laki - laki	106	38,5
Perempuan	169	61,5
Total	275	100
Pendidikan Ayah		
Tidak Tamat SD	52	18,9
SD	92	33,5
SMP/Sederajat	50	18,2
SMA/Sederajat	56	20,4
S1	25	9,1
Total	275	100

Pekerjaan Ayah		
Tidak Bekerja	9	3,3
Buruh	127	46,2
Wiraswasta	119	43,3
Pegawai Swasta	9	3,3
PNS	11	4,0
Total	275	100

Sumber : Data Primer 2019

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 275 responden, jenis kelamin laki-laki sebanyak 106 orang (38.5%) dan perempuan sebanyak 169 orang (61.5%). Distribusi pendidikan ayah tertinggi adalah pendidikan SD sebanyak 33.5% dan terendah adalah pendidikan S1 sebanyak 9.1%. Sedangkan distribusi pekerjaan ayah tertinggi adalah wiraswasta sebanyak 119 orang (43.3%) dan terendah yaitu tidak bekerja dan pegawai swasta masing-masing sebanyak 9 orang (3.3%).

Tabel 2. Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas pada Remaja

Variabel Penelitian	n	%
Aktivitas Fisik		
Ringan	206	75
Sedang	69	25
Total	275	100
P value = 0,027 ($\alpha < 0,05$)		
Konsumsi Fast Food		
Sering	272	98,9
Jarang	3	1,1
Total	275	100
P value = 0,002 ($\alpha < 0,05$)		

Sumber : Data Primer 2019

Berdasarkan tabel 2 diatas, responden yang kategori aktivitas fisik ringan sebanyak 206 orang (75%) dan kategori sedang sebanyak 69 orang (25%). Sedangkan berdasarkan uji statistik *Chi Square* diperoleh nilai $p = 0.027$ ($p < 0.05$). Ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di Kabupaten Gorontalo tahun 2019. Untuk variable konsumsi *fast food*, sebanyak 272 responden (98,9%) masuk kategori sering mengkonsumsi *fast food* dan hanya 3 responden (1,1%) yang jarang mengkonsumsi *fast food*. Berdasarkan uji statistik *Chi Square* diperoleh nilai $p = 0,002$ ($P < 0.05$), yang menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian

obesitas pada remaja di Kabupaten Gorontalo tahun 2019.

4. PEMBAHASAN

a. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja

Aktifitas fisik menyebabkan terjadinya proses pembakaran energi sehingga semakin remaja beraktivitas maka semakin banyak energi yang terpakai. Apabila seseorang tersebut berkategori inaktif maka kandungan lemak dan kalori di dalam tubuh akan semakin menumpuk tanpa ada proses pembakaran. Sebaliknya, obesitas juga dapat mempengaruhi aktivitas fisik. Massa tubuh yang tinggi dapat memicu orang untuk cenderung malas melakukan kegiatan dan lebih memilih tidur, duduk, atau istirahat dan makan (Candra dkk, 2016).

Berdasarkan analisa data dengan menggunakan uji statistik *Chi Square* diperoleh $p\text{ value} = 0.027$ ($\alpha < 0.05$). ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di Kabupaten Gorontalo tahun 2019.

Hal tersebut disebabkan karena semakin sering seseorang beraktivitas terutama 30 menit per hari maka akan semakin banyak kalori yang dibutuhkan tubuh sehingga meskipun banyak mengkonsumsi makanan kaya lemak, tidak akan mengalami obesitas. Semakin sering seseorang beraktivitas fisik maka akan meningkatkan total *energi expenditure* (energi yang dikeluarkan) sehingga hal tersebut dapat mempertahankan keseimbangan tubuh.

Namun pada penelitian ini juga ditemukan bahwa meskipun aktivitas fisik responden sedang tapi tetap mengalami obesitas. Hal ini dipengaruhi oleh aktivitas fisik yang tidak patuh, artinya meskipun responden beraktivitas fisik 30 menit per hari tapi rata-rata aktivitas fisik tersebut hanya dilakukan 1-2 kali dalam seminggu tapi dalam durasi yang lama sementara setiap hari responden tersebut terus

mengkonsumsi makanan yang berlebih dan mengandung kalori lebih banyak. Atau bisa pula karena mereka tetap berolahraga secara teratur tetapi pada saat berolahraga atau setelah berolahraga mereka mengkonsumsi minuman bersoda seperti fanta, coca cola, sprite dan minuman bersoda lainnya yang dapat menyebabkan kenaikan berat badan atau obesitas.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Candra dkk (2016), bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Laboratorium Malang dengan nilai $p\text{ value}$ $0.01 < 0.05$. Namun pada penelitian Sikalak dkk (2017), Hasil uji statistik menggunakan Chi Square didapatkan nilai $p = 0,08$ ($p > 0,05$) menunjukkan tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas.

b. Hubungan Konsumsi *Fast Food* dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja

Faktor utama penyebab *overweight* dikarenakan adanya ketidakseimbangan antara asupan energi yang masuk ke dalam tubuh dan energi yang dikeluarkan tubuh. Perkembangan teknologi, tingkat sosial ekonomi dan faktor budaya menyebabkan perubahan pola makan, menjadi lebih senang mengkonsumsi *fast food* yang banyak mengandung kalori, lemak dan kolesterol (Wulandari dkk, 2016).

Proporsi obesitas lebih banyak terjadi pada siswa yang sering mengkonsumsi *fast food* karena makanan tersebut tinggi akan kalori, garam dan kadar lemak (Sugiatmi dan Handayani, 2018).

Berdasarkan uji statistik *Chi Square* diperoleh $p\text{ value} = 0.002$ ($p < 0.05$) yang menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada remaja di Kabupaten Gorontalo tahun 2019.

Hal tersebut disebabkan karena makanan *fast food* mengandung banyak kalori, garam dan masih

banyak lagi zat-zat yang kurang baik untuk kesehatan, semakin sering mengkonsumsi *fast food* maka akan semakin berisiko menderita obesitas. Saat ini *fast food* tidak lagi hanya bisa dinikmati oleh masyarakat perkotaan tetapi juga oleh masyarakat pedesaan. Masakan *fast food* yang dulunya hanya bisa dinikmati oleh masyarakat perkotaan karena hanya dijual di tempat-tempat pusat perbelanjaan yang besar kini sudah banyak tersedia di pedesaan dan bisa dijumpai di minimarket atau pun usaha-usaha rumahan.

Namun pada penelitian ini juga ditemukan bahwa meskipun konsumsi *fast food* jarang, tapi responden tetap mengalami obesitas. Hal tersebut bisa disebabkan karena meskipun mereka jarang mengkonsumsi *fast food*, tetapi setiap kali mengkonsumsi mereka mengkonsumsi dengan porsi yang lebih banyak.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Handayani (2018), bahwa ada hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada siswa Sekolah Menengah Atas di Tangerang Selatan Indonesia. Siswa yang sering mengkonsumsi *fast food* berisiko obesitas 2,74 kali untuk menderita obesitas dibanding siswa yang jarang mengkonsumsi *fast food*. Namun pada penelitian yang dilakukan Rafiony dkk (2015), frekuensi konsumsi *fast food* modern menunjukkan hubungan yang tidak bermakna dengan obesitas.

5. KESIMPULAN

Aktivitas fisik dan konsumsi *fast food* merupakan faktor yang berhubungan secara signifikan dengan kejadian obesitas pada remaja di Kabupaten Gorontalo 2019.

Disarankan kepada remaja agar lebih mengatur pola makan, terutama mengatur frekuensi makan dan mengurangi konsumsi *fast food*

DAFTAR PUSTAKA

- Candra, Alfianto, Tavip Dwi Wahyuni, Ani. Sutriningsih. (2016). *Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMA Laboratorium Malang*. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Keperawatan*, 1(1): 1-6
- Departemen Kesehatan RI. 2018. *Hasil Riskesdas 2018*. Jakarta : Depkes RI
- Handayani, Dian Rini. (2018). *Faktor Dominan Obesitas Pada Siswa Sekolah Menengah Atas di Tangerang Selatan Indonesia*. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 14 (1) : 1-10
- Kurdanti Weni, Diana Mustikaningsih. (2015). *Risk Factors For Obesity In Adolescent*. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(4), 179-190
- Moha K. Meyske, Bidjuni Hendro, Lolong Jill, (2017). *Hubungan Obesitas dengan Harga Diri Pada Remaja di SMA Negeri 1 Limboto, Kecamatan Limboto, Kabupaten Gorontalo*. *e-Journal Keperawatan (e-Kp)*, 5 (1) : 1-7
- Rafiony Ayu, Purba Martalena, Pramantara Putu Dewa. (2015). *Konsumsi Fast Food dan Soft Drink Sebagai Faktor Risiko Obesitas Pada Remaja*. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11 (4) : 170-180
- Sikalak Wegiarti, Widajanti Laksmi, Aruben Ronny. (2017). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Karyawan Perusahaan Di Bidang Telekomunikasi Jakarta Tahun 2017*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(3) : 193-201.
- Widyaningtyas Silvia Agus, Kartini Apoina. (2013). *Hubungan Usia Menarche Dengan Obesitas Pada Remaja Putri di SMA Theresiana 1 Semarang*. *Journal of Nutrition College*, 2 (1) : 10-17
- Wulandari, Syamsinar, Hariati, Lestari., & Andi, Faizal Fachlevy. (2016). *Faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMA Negeri 4 Kendari Tahun 2016*. Skripsi. Kendari : Universitas Halu Oleo