

HUBUNGAN POLA KONSUMSI *FAST FOOD* DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA SMA MUHAMMADIYAH 3 YOGYAKARTA

Tri susanti¹, Dewi Astiti¹, Yhona Paratmanitya¹

INTISARI

Latar Belakang: Prevalensi *overweight* dan obesitas di seluruh dunia mengalami peningkatan dalam 30 tahun terakhir. Salah satu kelompok umur yang beresiko terjadinya gizi lebih adalah remaja. Data Riskesdas tahun 2013 menunjukkan bahwa Prevalensi gizi lebih pada remaja umur 16 – 18 tahun mengalami peningkatan yang signifikan dari tahun 2007 sebesar 1,4% menjadi 7,3% pada tahun 2013, yang terdiri dari 5,7% gemuk dan 1,6% obesitas. Terdapat 15 provinsi dengan prevalensi sangat gemuk diatas prevalensi nasional, salah satunya provinsi DI Yogyakarta. Peningkatan kemakmuran dan pengaruh westernisasi dapat mengakibatkan terjadinya perubahan gaya hidup dalam pemilihan makanan yang cenderung menyukai makanan cepat saji yang kandungan gizinya tidak seimbang yaitu mengandung energi, garam dan lemak termasuk kolesterol dalam jumlah tinggi dan hanya mengandung sedikit serat hal inilah yang menyebabkan remaja mengalami obesitas.

Tujuan: Mengetahui hubungan pola konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta.

Metode: Penelitian ini menggunakan observasional dengan rancangan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X dan kelas XI SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta tahun 2016. Teknik pengambilan sampel menggunakan simple random sampling, dengan jumlah sampel minimal 96 responden. Teknik analisa data yang digunakan adalah *chi square*. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan kuesioner dan *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire*

Hasil: Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta dari 96 siswa sebagian besar remaja tidak mengalami obesitas yaitu sebanyak 79 orang (82,3%) dan yang mengalami obesitas hanya sebanyak 17 orang (17,7%). Hasil uji hubungan antara pola konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas memiliki hubungan yang signifikan diantaranya frekuensi *fast food: western* ($p=0,026$), dan lokal ($p=0,020$), energi *fast food: western* ($p=0,043$) dan lokal ($p=0,012$), jenis *fast food: western* ($p=0,024$) dan lokal ($p=0,033$)

Kesimpulan: Ada hubungan antara jumlah frekuensi, asupan energi dan jenis *fast food* yang dikonsumsi dengan kejadian obesitas pada remaja SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta baik *western* maupun *fast food* lokal.

Kata Kunci: Pola Konsumsi, *Fast Food*, Obesitas, Remaja

¹ Program Studi S1 Ilmu Gizi Universitas Alma Ata Yogyakarta

THE RELATIONSHIP BETWEEN FAST FOOD CONSUMPTION PATTERNS WITH THE INCIDENCE OF OBESITY IN ADOLESCENT IN SENIOR HIGH SCHOOL MUHAMMADIYAH 3 YOGYAKARTA

Tri susanti¹, Dewi Astiti¹, Yhona Paratmanitya¹

ABSTRACT

Background: The prevalence of overweight and obesity worldwide has increased in the last 30 years. One age group that HAS at risk of overweight is adolescence. Based on data from Riskesdas 2010 the prevalence of obesity in adolescents Indonesia has reached 19.1% (Depkes , 2010). Riskesdas data in 2013 showed that the prevalence of overweight in adolescents aged 16-18 years experienced a significant increase over 2007 of 1.4% to 7.3 % in 2013, comprising 5.7 % fat and 1.6% obesity . There were 15 provinces with obesity prevalence above national prevalence one of it was DI Yogyakarta province .Increased prosperity and influence of westernization may result in changes in lifestyle in the selection of foods that tend to like fast food wiht contain imbalanced nutritional content that has energy , salt , and fats including cholesterol in high quantities and contains very little fiber This may cause obesity in adolescent.

Objective: Determine the relationship between fast food consumption patterns wiht the incidence of obesity in adolescents in senior higt school Muhammadiyah 3 Yogyakarta.

Methods: This study used observational method with cross sectional design. population in this study were all students of class X and XI senior high school Muhammadiyah 3 Yogyakarta 2016. The sampling technique used random sampling simple, with sample size of at least 96 respondents. Data analysis technique used was chi square. Instruments in this study used questionnaires *Quantitative Food Frequency Questionnaire*

Result: Based on the results of the study showed that adolescent in senior high school Muhammadiyah 3 Yogyakarta of 96 students the majority of adolescents who were not obese reached 79 people (82.3 %) and obese student were only 17 (17.7%). The result of the relationship between fast food consumption patterns and the incidence of obesity has a significant relationship are frequency of *fast food: western* ($p=0,026$), dan local ($p=0,020$), Energy Intake of *fast food: western* ($p=0,043$) dan local ($p=0,012$), types of *fast food: western* $p=(0,024)$ dan local ($p=0,033$)

both western and local fast food and more frequent fast food consumption increased the rist of obesity.

Conclusion: There is a relationship between the frequency, energy intake and types of fast food with the incidence of obesity in adolescent senior high school Muhammadiyah 3 Yogyakarta both western and fast food local.

Keywords: Consumption Patterns, Fast Food, Obesity, adolescent

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Obesitas/*overweight* telah menjadi pandemi global diseluruh dunia dan dinyatakan oleh *World Health Organization* (WHO) sebagai masalah kesehatan kronis terbesar. Obesitas/*overweight* atau yang biasa dikenal sebagai kegemukan merupakan masalah yang cukup merisaukan dikalangan remaja. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi obesitas/*overweight* yaitu ketersediaan makanan yang murah, cepat tetapi tidak sehat salah satunya yaitu *fast food* (Proverawati, 2010).

Obesitas bukan merupakan penyakit, akan tetapi dapat menyebabkan timbulnya penyakit, seperti diabetes mellitus, penyakit jantung, hipertensi dan penyakit-penyakit degeneratif lainnya. Obesitas terjadi jika ada kelebihan kalori hasil metabolisme. Pada penderita obesitas lemak berlebihan ditimbun pada jaringan-jaringan otot, terkadang juga dalam pankreas ataupun hati penimbunan lemak tidak merata, dapat menyebabkan semacam tumor (Cakrawati, 2014).

Prevalensi *overweight* dan obesitas meningkat sangat tajam di kawasan Asia Pasifik. Sebagai contoh, 20,5% dari penduduk Korea Selatan tergolong *overweight* dan 1,5% tergolong obes. Di Thailand, 16% penduduknya mengalami *overweight* dan 4% mengalami obes. Di daerah perkotaan Cina, prevalensi *overweight* adalah 12,% pada laki-

laki dan 14,4% pada perempuan, sedang di daerah pedesaan prevalensi *overweight* pada laki-laki dan perempuan masing-masing adalah 5,3% dan 9,8% (Vichuda, et al, 2011).

Prevalensi *overweight* dan obesitas di seluruh dunia mengalami peningkatan dalam 30 tahun terakhir. Salah satu kelompok umur yang beresiko terjadinya gizi lebih adalah usia remaja. Berdasarkan data Riskesdas 2010 prevalensi obesitas pada remaja Indonesia telah mencapai 19,1 % (Depkes , 2010).

Data Riskesdas tahun 2013 menunjukkan bahwa Prevalensi gizi lebih pada remaja umur 16 – 18 tahun mengalami peningkatan yang signifikan dari tahun 2007 sebesar 1,4 % menjadi 7,3 % pada tahun 2013, yang terdiri dari 5,7 % gemuk dan 1,6 % obesitas. Terdapat 15 provinsi dengan prevalensi sangat gemuk diatas prevalensi nasional, salah satunya provinsi DI Yogyakarta. Menurut IMT/U prevalensi status gizi gemuk remaja umur 16–18 tahun untuk provinsi DI Yogyakarta yaitu sebesar 10 % dan pada anak yang mengalami obesitas sebesar 2,0 %. Provinsi DIY termasuk prevalensi obesitas yang tertinggi ke 5 di indonesia setelah DKI, Sulawesi Utara, Kalimantan timur dan Bali (Depkes, 2013).

Fast food adalah makanan yang tidak sehat karena nilai gizi yang rendah, tinggi kalori, tinggi lemak, tinggi gula, tinggi garam, dan rendah serat maka dari itu tidak dianjurkan sering mengkonsumsi *fast food*. Data Riskesdas tahun 2013 menunjukan perilaku konsumsi makanan

tertentu seperti: makanan/minuman manis, asin, berlemak, dibakar/panggang, diawetkan, berkafein, dan berpenyedap merupakan makanan dan minuman proporsi yang tinggi termasuk kota DI Yogyakarta karena digemari banyak orang dari semua kalangan masyarakat terutama kalangan remaja. Konsumsi makanan/minuman manis ≥ 1 kali dalam sehari secara nasional adalah 53,1 %, Lima provinsi dengan proporsi tertinggi dilaporkan di Kalimantan Selatan (70,4%), DI Yogyakarta (69,2%), Kalimantan Tengah (67,6%), Sumatera Selatan (63,3%) dan Sumatera Utara (62,5%). Proporsi nasional penduduk dengan perilaku konsumsi makanan berlemak, berkolesterol dan makanan gorengan ≥ 1 kali per hari 40,7% . Lima provinsi tertinggi diatas rerata nasional adalah Jawa Tengah (60,3%), DI Yogyakarta (50,7%), Jawa Barat (50,1%), Jawa Timur (49,5%), dan Banten (48,8%).

Frekuensi remaja yang tinggi dalam mengkonsumsi *fast food* dapat meningkatkan timbunan kalori dalam tubuh yang menyebabkan peningkatan nilai IMT (gizi lebih). *Fast food* dipandang negatif karena kandungan gizi di dalamnya yang tidak seimbang yaitu lebih banyak mengandung karbohidrat, lemak, kolesterol, dan garam. Makanan tersebut umumnya diproduksi oleh industri pengolahan pangan dengan teknologi tinggi dan memberikan berbagai zat adiktif untuk mengawetkan serta memberikan cita rasa. Jika makanan ini sering dikonsumsi secara terus menerus dan berlebihan, dikhawatirkan akan

berakibat pada terjadinya peningkatan nilai indeks massa tubuh/gizi lebih (Hadi, *et al*, 2004).

SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta adalah sekolah yang terletak didaerah perkotaan di Jl. Kapten Piere Tendean No 58 Yogyakarta. Hasil studi pendahuluan pada tanggal 2 Oktober 2015 menunjukkan bahwa dari 38 responden siswa yang mengalami obesitas sebesar 15% (6 orang) dan *overweight* sebesar 35% (14 Orang). Sekolah ini merupakan sekolah yang terletak didaerah perkotaan sehingga sangat mudah untuk mengakses makan-makanan *fast food*, serta didukung juga uang saku yang setiap hari diberikan berdasarkan hasil wawancara beberapa orang siswa mengatakan mendapatkan uang jajan rata-rata Rp.5.000 - Rp10.000 perhari sehingga faktor inilah yang diduga menyebabkan anak-anak mengalami obesitas dan *overweight*.

Dari latar belakang diatas peneliti merasa perlu untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara pola konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka rumusan dalam penelitian ini adalah: ‘’Apakah ada hubungan pola konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada remaja SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta?’’.

C. Tujuan penelitian

1. Tujuan Umum:

Untuk mengetahui hubungan antara pola konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta.

2. Tujuan khusus:

a. Mengetahui rata-rata frekuensi konsumsi *fast food*, jumlah energi dari *fast food* dan jenis *fast food* yang dikonsumsi remaja SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta

b. Membuktikan bahwa ada hubungan jumlah konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta.

c. Mengetahui Hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta.

d. Mengetahui hubungan jenis *fast food* yang dikonsumsi dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Hasil dari penelitian ini bisa menjadi informasi dan menambah wawasan untuk dunia kesehatan.

2. Manfaat praktisi

a. Bagi pendidikan atau sekolah

Dijadikan dasar dalam menyusun materi di sekolah agar mengedepankan kesehatan remaja untuk menghindari dan mengurangi konsumsi *fast food* karena tidak baik untuk kesehatan.

b. Bagi peneliti lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi untuk pengembangan penelitian lebih lanjut dalam rangka menanggulangi masalah gizi lebih.

c. Bagi institusi pemerintah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi dalam rangka penyusunan program dalam rangka melaksanakan kebijakan untuk penanggulangan gizi lebih.

d. Bagi Universitas Alma Ata Yogyakarta

Sebagai masukan bagi pembaca dan pengembangan perpustakaan Universitas Alma Ata Yogyakarta, khususnya bagi mahasiswa gizi.

e. Tenaga kesehatan

Sebagai sumber dan bahan untuk meningkatkan ilmu pengetahuan dalam tenaga kesehatan tentang hubungan konsumsi fast food dengan kejadian obesitas dan sebagai acuan dalam memberikan

penyuluhan tentang konsumsi fast food dengan kejadian obesitas khususnya pada remaja.

E. Keaslian penelitian

Penelitian yang hampir serupa dan berhubungan dengan pola konsumsi *fast food* kebiasaan makan dan gaya hidup dengan dan status gizi pada remaja antara lain:

1. Anggarah, *et al* (2012), ‘‘Hubungan Konsumsi *Fast food* dengan kejadian *Overweight* pada Remaja Di SMA Katolik Cendrawasih Makassar’’. Peneliti menggunakan rancangan *cross sectional study* dan Pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling* dengan jumlah sampel 112 responden siswa siswi berusia 15-18 tahun. Hasil penelitian diperoleh variabel yang berhubungan adalah energi ($p=0,000$), lemak ($p=0,000$), karbohidrat ($0,000$). Variabel yang tidak berhubungan dengan kejadian obesitas adalah frekuensi makan *fast food* ($p=0,686$), protein ($p=0,105$). Perbedaan pada penelitian ini adalah lokasi penelitian, variabel terikat, dan pengambilan sampling menggunakan *porposive sampling*. Persamaan pada penelitian ini variabel bebas, rancang penelitian yaitu *study cross sectional*.
2. Suryanti, *et al*, (2013), ‘‘ gambaran jenis dan jumlah konsumsi *fast food* dan *soft drink* pada mahasiswa obesitas di UNHAS’’. Jenis penelitian ini adalah *deskriptif*, dilaksanakan pada bulan mei- juni 2013.

Instrumen penelitian ini adalah kuesioner identitas diri dan *food frekuesnsi semi quantitativ*, dengan jumlah sampel 60 responden. Hasil penelitian menunjukkan jenis *fast food* dan *soft drink* dikonsumsi 1x dalam seminggu yaitu ayam goreng (skor konsumsi 0,196) dan coca cola (skor konsumsi 0,107). Rata-rata asupan energi dari konsumsi semua jenis *fast food* adalah 146,9 kkal dan *soft drink* yaitu 25,8 kkal. Rata-rata asupan protein yaitu 10,06 gram. Rata-rata Asupan lemak yaitu 6,67 gram. Rata-rata asupan karbohidrat dari *fast food* 7,8 gr dan *soft drink* yaitu 7,03 gram. Klasifikasi Obesitas responden memiliki IMT 25,0 – 29,9 sebesar 75,0% dan IMT 30 – 34,9 sebesar 20,0%. Obesitas dengan IMT > 30 kg/m² sangat berbahaya bagi kesehatan dengan kejadian obesitas. Perbedaan pada penelitian ini adalah desain penelitian, dan subjek penelitian. Persamaan pada penelitian ini adalah variabel bebas.

3. Nurwanti, (2013), ‘Paparasi iklan *junk food* dan pola konsumsi *junk food* sebagai faktor resiko terjadinya obesitas pada anak Sekolah Dasar kota dan desa di Daerah Istimewa Yogyakarta’ dengan studi kasus dengan desain *case control* dari 244 obesitas dan 244 anak tidak obesitas yang dilakukan di kota ogyakarta pada tahun 2012. Hasil penelitian Anak SD yang terpapar iklan *junk food* ≥ 49 /hari adalah 1,6 (OR = 1,6, 95 % CI = 1,1-2,4) lebih cenderung menjadi obesitas daripada mereka yang terpapar iklan *junk food* < 49/ hari. Asupan energi dari *junk food* tidak bermakna secara signifikan.

Perbedaan dengan penelitian ini adalah desain penelitian menggunakan *case control*, subjek penelitian, lokasi penelitian dan variabel terikat serta variabel bebas, Persamaan dengan penelitian ini adalah pengambilan sampling menggunakan teknik *simple random sampling*