

Kebiasaan Konsumsi *Junk Food* dan Frekuensi Makan Terhadap Obesitas

Junk food Consumption Habits and Frequency of Eating Against Obesity

Purwo Setiyo Nugroho¹, Andi Uci Riatul Hikmah¹

¹ Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Indonesia

*Korespondensi penulis: purwo.skm@umkt.ac.id

Penyerahan: 20-04-2020, Perbaikan: 12-05-2020, Diterima: 26-05-2020

ABSTRACT

The problem of obesity in Samarinda needs to be paid attention to by the government or related parties, especially in Harapan Baru Subdistrict, as much as 6.3% of adolescents obtained through enrollment in junior and senior high schools. This study aimed to analyze the relationship between junk food consumption habits and eat frequency on obesity cases in adolescents at Yuniior High School 18 Samarinda. This research used quantitative research methods with type cross-sectional design. The study population was Yuniior High School 18 Samarinda, with 64 respondents as samples, taken by simple random sampling. The independent variables were the consumption habits of junk food and the frequency of eating, while the dependent variable was obesity. Data collection was carried out using Google forms, then converting questionnaire results data into standards (z-scores) using the WHO Anthro Plus application. The data were then analyzed using the Fisher exact test. The results of this study indicated a significant relationship between junk food consumption habits ($p < 0.001$) and eating frequency ($p < 0.001$) with the incidence of obesity in adolescents at Yuniior High School 18 Samarinda. The study results can be used as an information and primary data sources for further research on the relationship of junk food consumption habits and the frequency of eating to obesity cases in adolescents.

Keywords: Frequency of eating, Junk food, Obesity, Teenagers.

ABSTRAK

Permasalahan obesitas di Samarinda perlu menjadi perhatian oleh pemerintah maupun pihak terkait khususnya di Kecamatan Harapan Baru, sebesar 6.3% remaja dengan status obesitas didapatkan melalui penjangkaran ke sekolah SMP dan SMA. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan kebiasaan konsumsi makanan junk food dan frekuensi makan terhadap kasus obesitas pada remaja di SMPN 18 Samarinda. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan cross-sectional. Populasi penelitian adalah siswa SMPN 18 Samarinda dengan jumlah sampel sebanyak 64 responden, yang diambil menggunakan teknik simple random sampling. Variabel independen penelitian ini adalah kebiasaan konsumsi makanan junk food dan frekuensi makan sedangkan variabel dependen adalah obesitas. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner google form, kemudian mengkonversikan data hasil kuesioner ke dalam standar (nilai z-score) menggunakan aplikasi WHO Anthro Plus, lalu data dianalisis menggunakan uji Fisher Exact. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi makanan junk food ($p < 0.001$) dan frekuensi makan ($p < 0.001$) dengan kejadian obesitas pada remaja di SMPN 18 Samarinda. Siswa diharapkan dapat mengurangi makanan junk food dan mengupayakan tidak makan dengan frekuensi berlebih untuk mengurangi risiko obesitas pada remaja.

Kata kunci: Frekuensi Makan, Junk Food, Obesitas, Remaja.

PENDAHULUAN

Peningkatan kasus obesitas pada saat ini semakin meningkat disetiap tahunnya khususnya dikalangan remaja yang saat ini menjadi faktor risiko obesitas terjadi yang disebabkan oleh gaya hidup yang tidak teratur seperti pola makan dan frekuensi makan yang tidak sesuai (Septiana et al., 2018). Angka kejadian obesitas didunia menjadi lebih besar dibandingkan dengan masalah kelaparan (Hendra et al., 2016). Total dari populasi global dengan masalah obesitas mencapai kurang lebih 30% atau sekitar lebih dari 2,1 miliar penduduk dunia (Ayu & K, 2017). Kasus obesitas ini juga mengakibatkan kematian hingga 5% dikarenakan obesitas merupakan salah satu akibat meningkatnya risiko penyakit seperti diabetes, jantung, kanker, dan stroke (Salam, 2010). Pada tahun 2010 angka kematian akibat kasus obesitas mencapai 3,4 juta jiwa didunia (Prima et al., 2018). Berdasarkan Rapat Kerja Kesehatan Nasional (Rakerkesnas) tahun 2014, menyatakan hasil bahwa di Indonesia dengan masalah obesitas atau kelebihan gizi adalah salah satu dari isu kesehatan strategis dari tahun 2015-2019 yang menjadi fokus Kemenkes Indonesia. Sehingga dapat disimpulkan bahwa obesitas adalah masalah kesehatan yang perlu ditangani secara serius (Prima et al., 2018)

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Risikesdas) tahun 2013 menyatakan bahwa masalah obesitas ini terus meningkat bukan hanya dinegara-negara maju namun juga dibeberapa negara berkembang termasuk Indonesia, Prevalensi remaja berusia 13-15 tahun yang mengalami obesitas sebesar 2,5%. Sedangkan prevalensi remaja berusia 16-18 tahun yang mengalami obesitas sebesar 1,6% (Nugroho, Wijayanti, et al., 2020). Berdasarkan

hasil Risikesdas tahun 2007-2018 mengalami peningkatan tiap tahun, tahun 2007 sebesar 18,8%, tahun 2013 meningkat menjadi 26,6%, dan tahun 2018 mengalami peningkatan lagi sebesar 31,0%. Sebanyak enam belas provinsi dengan prevalensi obesitas tertinggi diatas prevalensi nasional adalah Banten, Jawa Timur, Jawa Barat, Bali, Bangka Belitung, Riau, Aceh, Gorontalo, Maluku Utara, Sumatra Utara, Kalimantan Utara, Kepulauan Riau, Papua Barat, Kalimantan Timur, DKI Jakarta, Sulawesi Utara (Nugroho & Fahrurrodzi, 2018). Provinsi Kalimantan Timur merupakan prevalensi kasus obesitas tertinggi nomor tiga di Indonesia sebesar 30,0%. Salah satunya di kota Samarinda adapun prevalensi kasus obesitas yang didapatkan melalui penjarangan ke sekolah-sekolah SMP dan SMA sebanyak 912 siswa (Nugroho, Tianingrum, et al., 2020) Berdasarkan data yang didapatkan dari Dinas Kesehatan Kota Samarinda bahwa Harapan Baru merupakan salah satu kelurahan dengan prevalensi kasus obesitas remaja tertinggi sebesar 6,3% remaja yang didapatkan melalui penjarangan ke sekolah SMP dan SMA. Beberapa sekolah di Harapan Baru yang memiliki persentase tertinggi adanya kasus obesitas adalah SMP 18. Dengan itu peneliti mengambil salah satu sekolah yang ada diwilayah Harapan Baru, karena daerah tersebut masih dekat dengan daerah perkotaan. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa meningkatnya masalah gizi dan berbagai penyakit tidak menular, salah satunya obesitas, dikarenakan masuknya tren konsumsi *junk food*, karena tren ini merupakan faktor gaya hidup yang kebanyakan terjadi pada remaja didaerah perkotaan (Poudel, 2018).

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis analitik observasional dengan rancangan *cross sectional*. Populasi dari penelitian adalah siswa SMPN 18 Samarinda dengan sejumlah 345 siswa berdasarkan data registrasi sekolah, sebanyak 64 siswa mengikuti penelitian yang diambil dengan Teknik *Simple Random Sampling* yang didapatkan dari penghitungan menggunakan aplikasi *Sample Size*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah kebiasaan konsumsi makanan *junk food* dan frekuensi makan sedangkan variable dependen dalam penelitian ini adalah obesitas. Pengumpulan data

HASIL

Diketahui berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa responden berdasarkan jenis Usia dibagi menjadi 2 yaitu, 12-14 dan ≥ 15 tahun. Dari 64 responden yang berumur 12-14 tahun sebanyak 58 atau 90.6 %, dan responden yang berumur ≥ 15 tahun sebanyak 6 atau 9.4%. Pada kategori usia didominasi oleh responden yang berusia 13-14 tahun. Dari 64 responden yang berjenis kelamin Laki-laki sebanyak 24 atau 37.5% sedangkan responden yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 40 atau 62.5%. Pada kategori jenis kelamin didominasi oleh responden dengan jenis kelamin Perempuan. Kebiasaan konsumsi makanan *junk food* lebih dari 4 kali sebulan sebanyak 20 responden

dilakukan dengan menggunakan kuesioner *Google Form* pada siswa yang telah teridentifikasi dari data sekolah. Kuesioner ini telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas didapatkan semua pertanyaan penelitian valid dan reliabel. Hasil jawaban responden mengenai BB, TB dan Umur kemudian mengkonversikan data hasil kuesioner kedalam standar (nilai z-score) menggunakan aplikasi *WHO Anthro Plus*, kemudian data dianalisis menggunakan aplikasi statistik *SPSS* yang kemudian dilanjutkan dengan uji *Fisher Exact* dengan signifikansi $\alpha = 0.05$.

dengan persentase sebesar 31.3% dan yang memiliki kebiasaan konsumsi makanan *junk food* kurang dari sama dengan 4 kali sebulan sebanyak 44 responden dengan persentase sebesar 68.8%. responden yang memiliki frekuensi makan lebih dari 3 kali sehari sebanyak 21 responden dengan persentase 32.8% sedangkan yang memiliki frekuensi makan kurang dari atau sama dengan 3 kali sehari sebanyak 43 responden dengan persentase 67.2%. Dapat dilihat bahwa dari 64 responden dengan status gizi normal sebanyak 45 responden dengan persentase 70.3% sedangkan responden dengan status gizi obesitas sebanyak 19 responden dengan persentase sebesar 29.7%.

Tabel 1. Distribusi karakteristik Remaja

Variabel	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia (tahun)	12-14	58	90.6
	≥ 15	6	9.4
Jenis Kelamin	Laki-laki	24	37.5
	Perempuan	40	62.5
Kebiasaan Konsumsi Junk food	> 4x sebulan	20	31.3
	$\leq 4x$ sebulan	44	68.8
Frekuensi Makan	>3x sehari	21	32.7

Variabel	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Status gizi	≤ 3x sehari	43	68.2
	Obesitas	19	29.7
	Normal	45	70.3

Tabel 2. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan *Junk food* dan Kejadian Obesitas

Kebiasaan Konsumsi <i>junk food</i>	Status Gizi				Total n	<i>P</i> Value
	Obesitas		Normal			
	n	%	n	%		
> 4x sebulan	14	70.0	6	30.0	20	<0.001
≤4x sebulan	5	11.4	39	88.6	44	
Total	19	29.7	45	70.3	64	

Tabel 3. Hubungan Frekuensi Makan dengan Kejadian Obesitas

Frekuensi Makan	Status Gizi				Total n	<i>P</i> Value
	Obesitas		Normal			
	n	%	N	%		
> 3x sehari	16	76.2	5	23.8	21	<0.001
≤3x sehari	3	7.0	40	93.0	43	
Total	19	29.7	45	70.3	64	

Pada tabel 2 dapat dilihat bahwa dari 64 responden terdapat 20 responden, yang memiliki kebiasaan konsumsi *junk food* lebih dari 4 kali sebulan, sebanyak 14 (70%) responden diantaranya dengan status gizi obesitas sedangkan yang memiliki kebiasaan konsumsi *junk food* kurang dari atau sama dengan 4 kali sebulan sebanyak 5 (11.4%) responden dengan status gizi obesitas. Pada tabel 3, terdapat 21 responden yang memiliki frekuensi makan lebih dari 3 kali sehari, sebanyak 16 (76.2%) responden diantaranya dengan status gizi obesitas sedangkan yang memiliki

frekuensi makan kurang dari atau sama dengan 3 kali sehari sebanyak 3 (7%) responden dengan status gizi obesitas. Hasil penelitian uji *chi square* didapatkan bahwa ada hubungan antara konsumsi *Junk Food* dengan status gizi pada remaja ($p\text{-value}<0.05$). Pada tabel 3 didapatkan juga bahwa sebagian besar responden memiliki frekuensi makan kurang dari 3 kali sehari dan memiliki status gizi normal sebesar 93%. Namun dari hasil analisis *Chi Square* didapatkan bahwa ada hubungan frekuensi makan dan obesitas pada remaja ($p\text{-value}<0.05$).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini mendapatkan bahwa adanya hubungan antara konsumsi makanan *Junk food* ($p\text{-value}<0.001$) dan Frekuensi Makan ($p\text{-value}<0.001$) terhadap kejadian obesitas pada remaja di SMP 18 Samarinda. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Ambariyati & Kristianingsih yang menunjukkan

bahwa ada hubungan antara konsumsi *junk food* terhadap obesitas, dengan coefficient correlation +0,668 yang berarti hubungan positif kuat antara konsumsi *junk food* dengan obesitas yang memiliki arti semakin sering remaja mengkonsumsi *junk food* maka mempengaruhi terjadinya obesitas (Ambariyati et al., 2017).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang memperoleh hasil bahwa ada hubungan antara frekuensi makan terhadap obesitas (Febriani & Sudarti, 2019).

Remaja dalam Bahasa latin "adolescere" yang artinya tumbuh ke arah kematangan, atau "adolescence" (Inggris). Kematangan yang dimaksud bukan hanya kematangan fisik saja, namun juga kematangan psikologi dan sosial. Menurut WHO batasan usia remaja 12 sampai 24 tahun, menurut department kesehatan (depkes) antara 10-19 tahun dan belum menikah, dan menurut BKKBN antara 10-19 tahun (Dewi, 2018). Masa remaja adalah masa yang ditandai dengan adanya perubahan fisik, emosi, dan psikis. Masa remaja diusia 10-19 tahun merupakan suatu periode pematangan organ reproduksi yang disebut dengan masa pubertas (Sugiatmi & Handayani, 2018)

Junk food merupakan asupan nutrisi rendah dan peningkatan konsumsi makanan berenergi tinggi. Saat ini dalam ekonomi dunia, junkfood adalah masalah global dari kehidupan dinegara maju dan negara berkembang, serta salah satu penyebab terjadinya peningkatan masalah obesitas (Poudel, 2018). Kebiasaan konsumsi *junk food* pada remaja akan mempengaruhi peningkatan gizi. Secara umum, makanan cepat saji mengandung kalori, lemak, gula, dan natrium yang tinggi, tetapi rendah serat, vitamin A, asam askorbat, kalsium, dan folat (Widyastuti, 2018). Lemak di dalam tubuh akan mengalami berbagai proses, salah satunya adalah proses auto-oksidasi yang dengan cepat dapat meningkatkan kadar radikal bebas dalam tubuh. Radikal bebas akan menyerang berbagai senyawa dan jaringan tubuh sehingga menjadi penyebab terjadinya penyakit degenerative

(Ibrahim et al., 2019). Konsumsi *junk food* secara berlebihan dapat menyebabkan berbagai penyakit, seperti diabetes, hipertensi, penyakit jantung koroner, stroke, kanker dan lain-lain.

Frekuensi makan merupakan banyaknya jumlah makan dalam sehari yang dihitung makan pagi, siang, dan malam. frekuensi makan adalah jumlah makan sehari-hari baik kuantitatif maupun kualitatif. Secara alamiah makanan diolah didalam tubuh melalui alat-alat pencernaan mulai dari mulut sampai usus halus. Lama makanan dalam lambung tergantung sifat dan jenis makanan itu sendiri (Rahayu et al., 2011). Pada umumnya lambung kosong sekitar 3-4 jam. Maka jadwal makan harus menyesuaikan dengan kosongnya lambung (Oroh, 2018). Orang yang dengan penyakit obesitas memiliki frekuensi makan yang lebih dari orang yang normal serta memiliki kebiasaan makan yang kurang sehat, seperti makanan yang mengandung banyak zat energi sehingga menyebabkan kelebihan karbohidrat, lemak dan protein (Fadilah et al., 2015).

KESIMPULAN

Konsumsi *junk food* dan frekuensi makan memiliki kaitan dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP 18 Samarinda. Hal ini akan meningkatkan risiko obesitas pada usia dewasa.

SARAN

Siswa/i diharapkan untuk mengurangi konsumsi makanan *junk food* yang berlebihan dan menjaga frekuensi makan yang teratur. Siswa menjaga pola makan dan makan yang sehat seperti buah dan sayur agar mencapai gizi seimbang.

DAFTAR PUSTAKA

Ambariyati, Y. L., Kristianingsih, Y., Katolik, S., Vincentius, S., &

- Surabaya, P. (2017). Konsumsi Jank Food dan Obesitas pada Remaja. In *JURNAL PENELITIAN KESEHATAN* (Vol. 5, Issue 1). <https://stikvinc.ac.id/jurnal/index.php/jpk/article/view/118>
- Ayu, D., & K, S. S. (2017). Hubungan Pola Makan (Jumlah, Jenis Dan Frekuensi) Status Gizi (Antropometri Dan Survei Konsumsi) Dengan Keteraturan Haid Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 51 Jakarta Timur Tahun 2015. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(1), 83–92.
- Dewi, L. (2018). Hubungan Konsumsi Junk Food dengan Terjadinya Obesitas pada Siswa SMA Swasta Sultan Agung. *Repository Institusi USU*.
- Fadilah, A., Putri, Y., Decroli, E., & Nasrul, E. (2015). Hubungan Derajat Obesitas dengan Kadar Gula Darah Puasa Artikel Penelitian. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(3), 707–711.
- Febriani, D., & Sudarti, T. (2019). Fast food as drivers for overweight and obesity among urban school children at Jakarta, Indonesia. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 14(2), 99–106. <https://doi.org/10.25182/jgp.2019.14.2.99-106>
- Hendra, C., Manampiring, A. E., & Budiarmo, F. (2016). Faktor-Faktor Risiko Terhadap Obesitas Pada Remaja Di Kota Bitung. *Jurnal E-Biomedik*, 4(1), 2–6. <https://doi.org/10.35790/ebm.4.1.2016.11040>
- Ibrahim, N. M., Ibrahim, Z., & Jamaluddin, R. (2019). Associations between Weight Teasing by Peers , Self Esteem , and Academic Related Stressors with Body Weight Status among Adolescents in Hulu Langat District , Selangor , Malaysia. 15(April), 10–15.
- Nugroho, P. S., & Fahrurrozi, D. S. (2018). FAKTOR OBESITAS DAN KOLESTEROL TERHADAP HIPERTENSI DI INDONESIA (INDONESIAN FAMILY LIFE SURVEY V) Obesity and Cholesterol Factors on Hypertension In Indonesia (Data of Indonesian Family Life Survey V). *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 2(2), 44–48.
- Nugroho, P. S., Tianingrum, N. A., Sunarti, S., Rachman, A., Fahrurrozi, D. S., & Amiruddin, R. (2020). Predictor risk of diabetes mellitus in Indonesia, based on national health survey. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 16(1), 126–130.
- Nugroho, P. S., Wijayanti, A. C., & Sunarti, S. (2020). Obesity and Its Risk Factors Among Adolescent in Indonesia. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 16(May), 173–179.
- Oroh, W. (2018). Hubungan Obesitas Dengan Kejadian Diabetes Melitus. *E-Journal Keperawatan*, 6.
- Poudel, P. (2018). Junk Food Consumption and Its Association with Body Mass Index Among School Adolescents. *International Journal of Nutrition and Food Sciences*, 7(3), 90. <https://doi.org/10.11648/j.ijnfs.20180703.12>
- Prima, T. A., Andayani, H., & Abdullah, N. (2018). The Relationship of Junk Food Consumption and Physical Activity With Obesity of Adolescents in Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran Biomedis*, 4(1), 20–27.
- Rahayu, P., Utomo, M., M. Setiawan, R., & Sustrani, L., S. Alam., dan I. H. (2011). *The Correlation Between The Characteristics Factors, Hypertension and Obesity with The Incidence of Diabetes Mellitus at Dr. H. Soewondo*

- Kendal District Hospital. 2, 26–32.*
- Salam, A. (2010). Faktor risiko kejadian obesitas pada remaja. *Jurnal MKMI, 6(3), 185–190.*
- Septiana, P., Nugroho, F. A., & Wilujeng, C. S. (2018). Konsumsi Junk food dan Serat pada Remaja Putri Overweight dan Obesitas yang Indekos. *Jurnal Kedokteran Brawijaya, 30(1), 61.* <https://doi.org/10.21776/ub.jkb.2018.030.01.11>
- Sugiatmi, & Handayani, D. (2018). Faktor Dominan Obesitas pada Siswa Sekolah Menengah Atas di Tangerang Selatan Indonesia. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan, 14(1), 1–10.* <https://doi.org/10.24853/JKK.14.1.1-10>
- Widyastuti, D. A. (2018). *Pengaruh Kebiasaan Konsumsi Junk Food Terhadap Kejadian Obesitas Remaja.* <https://doi.org/10.31219/osf.io/7d8ey>