

HUBUNGAN KONSUMSI BUAH SAYUR DAN MAKANAN BERLEMAK DENGAN OBESITAS PADA IBU RUMAH TANGGA DI AMONGROGO RW 3 LIMPUNG BATANG

THE RELATIONSHIP OF VEGETABLES AND FOOD CONSUMPTION WITH A OBESITY IN THE RUMAH TANGGA MOTHER IN AMONGROGO RW 3 LIMPUNG BATANG

Riris Eryani^{1*}, Enik Sulistiywati², Sunarto², Kun Aristiati²

¹ Mahasiswa Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang

^{2,3} Dosen Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang

ABSTRACT

Background : *The prevalence of obesity for adult women in Indonesia according to the National Riskesdas in 2013 reached 14.8%. Obesity prevalence in Indonesia has increased from year to year. Factors that cause obesity include consumption patterns, lack of physical activity, genetic problems, psychological factors, and social factors.*

Objective : *to determine the relationship between consumption of vegetable fruits and fatty foods with obesity in housewives in Amongrogo Village, Limpung Batang District.*

Method : *This type of research includes community nutrition with cross sectional approaches. The number of research samples is 65 samples of housewives. Data collected were BB, TB, fruit consumption, vegetable consumption, and consumption of fatty foods with the interview method using the Semi-Quantitative Food Frequency questionnaire. To find out the relationship between variables used Chi-Square test and Fisher Exact test with 95% confidence level.*

Results : *the results of the study showed that obesity prevalence in Amongrogo Village was 46.2%. Fruit consumption per day is less than 2 portions, 61.5%. Vegetable consumption per day is less than 3 servings of 70.8%. Consumption of fruits and vegetables is less than 400 grams per day 67.7%. Consumption of fatty foods more than 6 servings per day 83.1%.*

Conclusion : *the results of statistical analysis showed that there was no relationship between fruit consumption and obesity ($p = 0.194$), there was no correlation between consumption of vegetables and obesity ($p = 0.900$), there was no relationship between consumption of fruits and vegetables with obesity ($p = 0.368$), there is a relationship between consumption of fatty foods with obesity ($p = 0.004$, $RP = 6.56$). It is recommended to hold counseling related to obesity and holding joint gymnastics or sports activities.*

Keywords : *fruit consumption, vegetable consumption, fruit and vegetable consumption, consumption of fatty foods, obesity*

ABSTRAK

Latar Belakang : Prevalensi obesitas perempuan dewasa di Indonesia menurut Riskesdas Nasional pada tahun 2013 mencapai 14,8%. Prevalensi obesitas di Indonesia dari tahun ke tahun mengalami peningkatan. Faktor-faktor penyebab obesitas diantaranya pola konsumsi, kurangnya aktivitas fisik, masalah genetik, faktor psikologis, dan faktor sosial .

Tujuan penelitian : untuk mengetahui hubungan antara konsumsi buah sayur dan makanan berlemak dengan obesitas pada ibu rumah tangga di Desa Amongrogo Kecamatan Limpung Batang.

Rancangan penelitian : Jenis penelitian ini termasuk gizi masyarakat dengan pendekatan *cross sectional*. Jumlah sampel penelitian sebanyak 65 sampel ibu rumah tangga. Data yang dikumpulkan adalah BB, TB, konsumsi buah, konsumsi sayur, dan konsumsi makanan berlemak dengan metode wawancara

menggunakan kuesioner *Semi-Quantitative Food Frequency* . Untuk mengetahui hubungan antar variabel digunakan uji *Chi-Square* dan uji *Fisher Exact* dengan derajat kepercayaan 95%.

Hasil : hasil penelitian menunjukkan bahwa prevalensi obesitas di Desa Amongrogo yaitu 46,2 %. Konsumsi buah per hari kurang dari 2 porsi 61,5%. Konsumsi sayur per hari kurang dari 3 porsi 70,8%. Konsumsi buah dan sayur kurang dari 400 gram per hari 67,7%. Konsumsi makanan berlemak lebih dari 6 porsi per hari 83,1%.

Kesimpulan : hasil analisis statistik diketahui bahwa tidak ada hubungan antara konsumsi buah dengan obesitas ($p=0,194$), tidak ada hubungan antara konsumsi sayur dengan obesitas ($p=0,900$), tidak ada hubungan antara konsumsi buah dan sayur dengan obesitas ($p=0,368$), ada hubungan antara konsumsi makanan berlemak dengan obesitas ($p=0,004$, $RP=6,56$). Disarankan untuk mengadakan penyuluhan yang berkaitan dengan obesitas serta diadakannya kegiatan senam atau olahraga bersama.

Kata kunci : konsumsi buah, konsumsi sayur, konsumsi buah dan sayur, konsumsi makanan berlemak, obesitas

PENDAHULUAN

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2013, prevalensi obesitas perempuan dewasa mengalami kenaikan yang cukup tinggi. Prevalensi obesitas perempuan dewasa (>18 tahun) secara nasional, berdasarkan kategori Indeks Massa Tubuh (IMT) tahun 2013 sebesar 14,8 %. Prevalensi pada tahun 2010 sebesar 11,7 % dan pada 2007 sebesar 10,3 %. Di Jawa Tengah pada tahun 2013 prevalensi obesitas sebesar 12,8 % dan pada tahun 2010 terdapat 9,3% yang mengalami berat badan lebih dan 9,5% yang menderita obesitas (Kemenkes RI, 2013).

Seseorang yang mengalami obesitas mempunyai resiko lebih tinggi untuk menderita berbagai penyakit tidak menular (PTM) seperti penyakit kardiovaskuler (kolesterol tinggi, dislipidemia, dan hipertensi), resistensi endokrin, dan diabetes mellitus tipe 2 yang merupakan penyakit-penyakit pembunuh utama manusia atau pemberi beban kesehatan yang tinggi (Romansyah, 2012).

Penyebab dari obesitas diantaranya adalah faktor genetik, psikologis, dan faktor sosial. Penyebab lain obesitas yaitu perilaku makan seseorang, aktivitas fisik, dan metabolisme tubuh (Ogden, 2010).

Perilaku makan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Upaya untuk mencapai keadaan gizi yang baik dengan mengkonsumsi makanan yang seimbang yang terdiri dari makanan pokok,

lauk pauk, sayuran, dan buah. Asupan gizi yang berlebih merupakan salah satu penyebab obesitas atau kelebihan berat badan (Kemenkes RI, 2014).

Buah dan sayur merupakan makanan rendah kalori dan kaya akan serat yang bagus untuk kesehatan. Serat dalam buah dan sayur dapat menurunkan lipid plasma, mengurangi respon glikemik, dan pengaturan berat badan (Margaret dkk, 2012). Konsumsi buah di Indonesia hanya 173 gr/hari dan sayuran 101 gr/hari (FAO, 2010). Penduduk dikategorikan 'cukup' mengonsumsi sayur dan/atau buah apabila makan sayur dan/atau buah minimal 5 porsi per hari selama 7 hari dalam seminggu. Berdasarkan penelitian tahun 2013, mahasiswa IPB yang kurang mengonsumsi buah sebanyak 100 % dan sayur 86,7 %. Data Riskesdas tahun 2013 menunjukkan prevalensi penduduk ≥ 10 tahun yang cukup makan sayur dan buah di Indonesia hanya sebesar 6,4% (Kemenkes RI, 2013).

Makanan tinggi lemak tidak memberi rasa kenyang, hanya memberikan rasa gurih sehingga menyebabkan volume makanan lebih besar supaya kenyang. Besarnya volume makanan dengan kandungan lemak tinggi, memberikan energi lebih tinggi, sehingga menjadi kendala dalam mengatur keseimbangan energi. Kecenderungan perilaku makan yang tinggi lemak akan menjadi ketidakseimbangan lemak yang akan disimpan dalam jaringan tubuh yang pada akhirnya dapat menyebabkan obesitas (Sulchan, 2012).

Menurut Data Riskesdas 2013 proporsi penduduk umur ≥ 10 tahun dengan perilaku konsumsi makanan berlemak sebesar 60,3%, sedangkan di Jawa Tengah sebesar 40,7 %. Hasil penelitian beberapa SMA di Semarang menunjukkan bahwa tingginya konsumsi lemak memiliki resiko 4,3 kali siswa mengalami obesitas (Sulchan, 2012).

Berdasarkan hasil survei pendahuluan pada 65 ibu rumah tangga di Desa Amongrogo RW 3 didapatkan 49,2 % ibu rumah tangga mengalami obesitas. Angka prevalensi ini lebih tinggi dari prevalensi obesitas di Jawa Tengah menurut data Riskesdas 2013 yaitu 14,8 %. Berdasarkan angka prevalensi diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan konsumsi makan buah, sayur, dan makanan berlemak dengan obesitas pada ibu rumah tangga di Desa Amongrogo RW 3 Kecamatan Limpung Kabupaten Batang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di Desa Amongrogo RW 3 Kecamatan Limpung Kabupaten Batang pada bulan Juni 2015. Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif analitik dengan rancangan penelitian *cross sectional* dimana variable independen dan variable dependen diukur secara bersamaan pada waktu bersamaan. Sampel pada penelitian ini sama dengan populasi yaitu sebesar 65 ibu rumah tangga umur 21 - 55 tahun, sehat, sudah menikah, dan bersedia menjadi sampel.

Data yang dikumpulkan meliputi data identitas sampel, data antropometri, data tentang status obesitas, data tentang konsumsi buah, data tentang konsumsi sayur, dan data tentang konsumsi makanan berlemak. Uji yang digunakan yaitu uji *Chi square* dengan derajat kepercayaan 95%. Apabila jumlah sel yang mengandung nilai *expected value* < 5 lebih dari 20 % makan diubah dengan uji *fisher exact*.

HASIL PENELITIAN

A. KARAKTERISTIK RESPONDEN

1. Usia sampel

Pada table 5. didapatkan bahwa sampel dalam penelitian ini yang berusia diantara 40-49 tahun sebesar 35,6 %, usia 30-39 tahun sebesar

32,3%, usia ≥ 50 tahun 16,9 %, dan usia 20-29 tahun 15,4%.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Sampel berdasarkan Usia di Desa Amongrogo Kecamatan Limpung Kabupaten Batang Tahun 2015

Usia (tahun)	Frekuensi	Persentase (%)
20 - 29	10	15,4
30 - 39	21	32,3
40 - 49	23	35,4
≥ 50	11	16,9
Total	65	100

2. Pendidikan sampel

Pada tabel 6. didapatkan bahwa sampel penelitian ini pendidikan tamat SD sederajat sebesar 32,3%, tamat SMP sederajat 30,8%, tamat SMA sederajat 20,0%, dan perguruan tinggi 16,9%.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Sampel berdasarkan Pendidikan di Desa Amongrogo Kecamatan Limpung Kabupaten Batang Tahun 2015

Pendidikan	Frekuensi	Persentase (%)
Tamat SD Sederajat	21	32,3
Tamat SMP Sederajat	20	30,8
Tamat SMA Sederajat	13	20,0
Perguruan Tinggi	11	16,9
Total	65	100

3. Berat badan sampel

Rata-rata berat badan sampel adalah 60,2 kg dengan standar deviasi $\pm 11,4$ kg. Berat badan maksimum adalah 85 kg dan berat badan minimum adalah 41 kg. Jika dibandingkan dengan tabel berat badan Angka Kecukupan Gizi (AKG) tahun 2013, kelompok umur 19 - 64 tahun pada perempuan dianjurkan memiliki berat badan rata-rata 54 - 55 kg. Untuk berat badan sampel masih kurang sesuai dengan tabel berat badan AKG. Distribusi frekuensi sampel menurut berat badan terdapat pada tabel 7.

Pada tabel 7. didapatkan bahwa sampel penelitian dengan berat badan > 54 kg yaitu 33,8% (22 orang), berat badan 54-55kg

yaitu 4,6% (3 orang), > 55 kg yaitu 61,5% (40 orang)

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Berat Badan di Desa Amongrogo Kecamatan Limpung Kabupaten Batang Tahun 2015

Berat Badan (kg)	Frekuensi
< 54	22
54 - 55	3
>55	40
Total	65

4. Tinggi badan sampel

Rata-rata tinggi badan sampel adalah 152,0 cm dengan standar deviasi \pm 5,94 cm. Tinggi badan maksimum adalah 169,5 cm dan tinggi badan minimum adalah 140,2 cm. Jika dibandingkan WHO 2007, tinggi badan yang dianjurkan untuk perempuan yaitu 147 cm. Perempuan dengan tinggi badan lebih dari sama dengan 147 cm tidak beresiko untuk melahirkan normal dibandingkan dengan perempuan dengan tinggi badan kurang dari 147 cm. Distribusi frekuensi sampel menurut tinggi badan terdapat pada tabel 8.

Pada tabel 8. didapatkan bahwa sampel penelitian dengan tinggi badan < 147 cm sebesar 18,5% (12 orang) dan \geq 147 cm 81,5% (53orang).

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Tinggi Badan di Desa Amongrogo Kecamatan Limpung Kabupaten Batang Tahun 2015

Tinggi Badan (cm)	Frekuensi	Persentase (%)
< 147	12	18,5
\geq 147	53	81,5
Total	65	100

A. Hasil Analisis Univariat

1. Status Obesitas

Nilai rata-rata IMT sampel adalah 26,1 (\pm SD 4,87), nilai IMT tertinggi adalah 37,7 dan nilai terendah 18,1 kg/m². Berdasarkan kategori status Obesitas sampel dapat dilihat pada tabel 9.

Pada tabel 9. menunjukkan bahwa sebagian sampel yakni sebanyak sebanyak 35 orang (53,8%) termasuk dalam obesitas, sedangkan 30 orang (46,2%) tidak obesitas. Dari sampel yang diteliti diantaranya 15,3% overweight, 27,7% normal dan 3,07% kurus.

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Status Obesitas di Desa Amongrogo Kecamatan Limpung Kabupaten Batang Tahun 2015

Status Obesitas	Frekuensi	Presentase (%)
Obesitas	35	53,8
Tidak Obesitas	30	46,2
Total	65	100

2. Konsumsi Buah

Berdasarkan kategori konsumsi buah per hari menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2005 dapat dilihat seperti tabel yang tersaji berikut.

Pada tabel 10. menunjukkan bahwa sebagian besar sampel atau sebanyak 40 orang (61,5 %) konsumsi buah per hari kurang dari 2P buah (160 gram). Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa rata-rata konsumsi buah per hari sebanyak 150,2 gram per hari dengan konsumsi terendah 45,9 gram per hari dan konsumsi tertinggi 346,26 gram per hari.

Jika rata -rata konsumsi buah perhari dibandingkan dengan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) 2013 juga masih tergolong kurang. Anjuran konsumsi buah menurut Pedoman Gizi Seimbang yaitu 200 gram per hari.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh irfan pada mahasiswa obesitas mengemukakan bahwa frekuensi mahasiswa mengkonsumsi buah-buahan yaitu 2-4 kali/minggu. Sedangkan menurut Ifoning (2013) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa sampel yang mengkonsumsi buah kurang dari anjuran sebesar 69,33 % atau 52 sampel. Faktor kebiasaan dan ekonomi menjadi faktor rendahnya konsumsi sayur pada mahasiswa.

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Konsumsi Buah Per Hari Sampel di Desa Amongrogo Kecamatan Limpung Kabupaten Batang Tahun 2015

Konsumsi Buah per Hari	Frekuensi	Presentase (%)
< 2P	40	61,5
≥ 2P	25	38,5
Total	65	100

3. Konsumsi Sayur

Berdasarkan kategori konsumsi sayur per hari menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2005 dapat dilihat seperti tabel yang tersaji berikut.

Pada tabel 11. menunjukkan bahwa sebagian besar sampel atau sebanyak 46 orang (70,8 %) konsumsi sayur per hari kurang dari 3P sayur (240 gram). Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa rata-rata konsumsi sayur per hari sebanyak 196,3 gram per hari dengan konsumsi terendah 54,5 gram per hari dan konsumsi tertinggi 382,3 gram per hari. Konsumsi sayur per hari jika dibandingkan dengan anjuran menurut Pedoman Umum Gizi Seimbang yaitu 3-5 porsi sehari untuk sayur

Menurut Ifoning (2013) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa sampel yang mengkonsumsi sayur kurang dari anjuran sebesar 58,67 % atau 44 sampel. Faktor kebiasaan dan ekonomi menjadi faktor rendahnya konsumsi sayur pada mahasiswa.

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Konsumsi Sayur Per Hari Sampel di Desa Amongrogo Kecamatan Limpung Kabupaten Batang Tahun 2015

Konsumsi Sayur per Hari	Frekuensi	Presentase (%)
< 3P	46	70,8
≥ 3P	19	29,2
Total	65	100

4. Konsumsi Buah dan Sayur

Berdasarkan kategori konsumsi buah dan sayur per hari menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2005 dapat dilihat seperti tabel 12.

Pada tabel 12. menunjukkan bahwa sebagian besar sampel atau sebanyak 44 orang (67,7 %) konsumsi buah dan sayur per hari masih tergolong kurang. Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa rata-rata konsumsi buah dan sayur per hari sebanyak 346,5 gram per hari dengan konsumsi terendah 125,9 gram per hari dan konsumsi tertinggi 643,4 gram per hari. Rata-rata konsumsi buah dan konsumsi sayur yang rendah disebabkan oleh konsumsi buah dan sayur yang kurang.

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Konsumsi Buah Dan Sayur Per Hari Sampel di Desa Amongrogo Kecamatan Limpung Kabupaten Batang Tahun 2015

Konsumsi Buah dan Sayur per Hari	Frekuensi	Presentase (%)
<400 gram	44	67,7
≥400 gram	21	32,3
Total	65	100

5. Konsumsi Makanan Berlemak

Berdasarkan kategori konsumsi makanan berlemak per hari menurut Pedoman Gizi Seimbang dapat dilihat seperti tabel 13..

Pada tabel 13. menunjukkan bahwa sebagian besar sampel atau sebanyak 53 orang (81,5 %) konsumsi lemak dari makanan berlemak per hari lebih dari 6P minyak (30gram). Hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa rata-rata konsumsi lemak per hari sebanyak 44,9 gram per hari dengan konsumsi terendah 13,05 gram per hari dan konsumsi tertinggi 98,05 gram per hari.

Faktor yang menyebabkan tingginya konsumsi makanan berlemak yaitu sebagian besar sampel cara pengolahan atau pemasakan makanan dengan cara digoreng.

Tabel 13. Distribusi Frekuensi Konsumsi Makanan Berlemak Per Hari Sampel di Desa Amongrogo Kecamatan Limpung Kabupaten Batang Tahun 2015

Konsumsi Makanan Berlemak per Hari	Frekuensi	Presentase (%)
< 6P	12	18,5
≥ 6P	53	81,5
Total	65	100

B. Hasil Analisis Bivariat

1. Hubungan antara Konsumsi Buah dengan Status Obesitas

Hasil uji hubungan antara konsumsi buah dengan status obesitas pada ibu rumah tangga dapat dilihat pada tabel 14.

Pada table 14. menunjukkan bahwa sampel dengan konsumsi buah yang kurang dari 2P (160 gram) cenderung mengalami obesitas dibandingkan dengan yang lebih. Sampel dengan kategori konsumsi buah kurang sebesar 52,5 % (21 orang) mengalami obesitas, sedangkan sampel dengan kategori lebih hanya sebesar 36,0% (9 orang) yang mengalami obesitas. Hal tersebut menunjukkan adanya keterkaitan antara tingkat konsumsi buah dengan status obesitas.

Hasil analisis hubungan menggunakan uji *Chi Square Test* dengan nilai $p=0,05$ antara konsumsi buah dengan obesitas diperoleh nilai p sebesar 0,194. Hal ini berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara konsumsi buah dengan obesitas.

Hal ini tidak sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Infoning (2013) pada 75 sampel perempuan dewasa muda bahwa ada hubungan yang signifikan antara konsumsi buah dengan kejadian obesitas sentral.

Tabel 14. Tabulasi Silang Antara Kategori Konsumsi Buah dengan Status Obesitas di Desa Amongrogo Kecamatan Limpung Kabupaten Batang Tahun 2015

Konsumsi Buah (porsi per hari)	Obese		Tidak Obese		Jumlah	
	n	%	n	%	n	%
<2P	21	52,5	19	47,5	40	100
≥ 2P	9	36,0	16	64,0	25	100
Total	30	46,2	25	53,8	65	100

2. Hubungan antara Konsumsi Sayur dengan Status Obesitas

Hasil uji hubungan antara konsumsi sayur dengan status obesitas pada ibu rumah tangga dapat dilihat pada tabel 15.

Pada table 15. menunjukkan bahwa sampel dengan konsumsi sayur yang kurang dari 3P (240 gram) cenderung obesitas dibandingkan dengan yang lebih. Sampel dengan kategori konsumsi sayur kurang sebesar 45,7% (21 orang) mengalami obesitas, sedangkan sampel dengan kategori lebih hanya sebesar 47,4 % (9orang) yang mengalami obesitas. Hal tersebut menunjukkan adanya keterkaitan antara tingkat konsumsi sayur dengan status obesitas.

Hasil analisis hubungan menggunakan uji *Chi Square Test* dengan nilai $p=0,05$ antara konsumsi sayur dengan obesitas diperoleh nilai p sebesar 0,900 . Hal ini berarti tidak ada hubungan antara konsumsi sayur dengan obesitas. Kecenderungan yang tampak dari hasil uji tersebut berbanding terbalik, dimana semakin rendah konsumsi sayur, semakin tidak obesitas sampel.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Infoning (2013) pada 75 sampel perempuan dewasa muda bahwa belum ada hubungan yang signifikan antara konsumsi sayur dengan kejadian obesitas sentral.

Tabel 15. Tabulasi Silang Antara Kategori Konsumsi Sayur dengan Status Obesitas di Desa Amongrogo Kecamatan Limpung Kabupaten Batang Tahun 2015

Konsumsi Sayur (porasi per hari)	Obese		Tidak Obese		n
	n	%	n	%	
<3P	21	45,7	25	54,3	46
≥ 3P	9	47,4	10	52,6	19
Total	30	46,2	35	53,8	65

3. Hubungan antara Konsumsi Buah Dan Sayur dengan Status Obesitas

Hasil uji hubungan antara konsumsi buah dan sayur dengan status obesitas pada ibu rumah tangga dapat dilihat pada tabel 16.

Pada table 16. menunjukkan bahwa sampel dengan konsumsi buah dan sayur yang kurang cenderung mengalami obesitas dibandingkan dengan yang lebih. Sampel dengan kategori konsumsi buah dan sayur kurang sebesar 50,0 % (22 orang) mengalami obesitas, sedangkan sampel dengan kategori lebih hanya sebesar 38,1 % (8 orang) yang mengalami obesitas. Hal tersebut menunjukkan adanya keterkaitan antara tingkat konsumsi buah dan sayur dengan status obesitas.

Hasil analisis hubungan menggunakan uji *Chi Square Test* dengan nilai $p=0,05$ antara konsumsi buah dengan obesitas diperoleh nilai p sebesar 0,368. Hal ini berarti tidak ada hubungan antara konsumsi buah dan sayur dengan obesitas.

Hal ini tidak sesuai dengan studi yang dilakukan oleh Rastollo tahun 2006 di Spanyol bahwa konsumsi serat atau konsumsi buah dan sayur memberikan dukungan terhadap kejadian obesitas.

Tabel 16. Tabulasi Silang Antara Kategori Konsumsi Buah dan Sayur dengan Status Obesitas di Desa Amongrogo Kecamatan Limpung Kabupaten Batang Tahun 2015

Konsumsi Buah Sarur	Obese		Tidak Obese		Jumlah	
	n	%	n	%	n	%
<400 gram	22	50,0	22	50,0	44	100
≥ 400 gram	8	38,1	13	61,9	21	100
Total	30	46,2	25	53,8	65	100

4. Hubungan antara Konsumsi Makanan Berlemak dengan Status Obesitas

Hasil uji hubungan antara konsumsi makanan berlemak dengan status obesitas pada ibu rumah tangga dapat dilihat pada tabel 17.

Pada table 17. menunjukkan bahwa sampel dengan konsumsi makanan berlemak yang lebih cenderung mengalami obesitas dibandingkan dengan yang kurang. Sampel dengan kategori konsumsi makanan berlemak lebih sebesar 54,7 % (29 orang) mengalami obesitas, sedangkan sampel dengan kategori kurang sebesar 8,3 % (1 orang) yang mengalami obesitas. Hal tersebut menunjukkan adanya keterkaitan antara tingkat konsumsi makanan berlemak dengan status obesitas.

Data ini di dukung dengan hasil uji statistik menggunakan uji *Chi Square Test* dengan nilai $p=0,05$ antara konsumsi makanan berlemak dengan obesitas menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan berlemak dengan kejadian obesitas pada ibu rumah tangga yang ditunjukkan dengan p value 0,004 dan $RP = 6,56$. Dengan angka tersebut dapat diartikan bahwa sampel yang mengkonsumsi makanan berlemak tinggi memiliki resiko 6,56 kali lebih tinggi untuk mengalami obesitas.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Purwaningrum (2012) di Yogyakarta pada ibu rumah tangga miskin mengemukakan bahwa, lemak memberikan kontribusi terhadap terjadinya obesitas walaupun pengaruhnya lebih kecil dibandingkan aktivitas fisik. Asupan lemak berlebih pada kelompok kasus mencapai 30% sedangkan pada kelompok kontrol mencapai 28,57%.

Tabel 17. Tabulasi Silang Antara Kategori Konsumsi Makanan Berlemak dengan Status Obesitas di Desa Amongrogo Kecamatan Limpung Kabupaten Batang Tahun 2015

Konsumsi Makanan Berlemak	Obese		Tidak Obese		Jumlah	
	n	%	n	%	n	%
≥ 6P	29	54,7	24	45,3	53	100
<6P	1	8,3	11	91,7	12	100
Total	30	46,2	35	53,8	65	100

KESIMPULAN

Prevalensi obesitas pada ibu rumah tangga di Desa Amongrogo yaitu 53,8%. Konsumsi buah sampel tergolong kurang dari 2 porsi (160 gram) per hari yaitu 61,5%.. Konsumsi sayur sampel tergolong kurang dari 3 porsi (240 gram) per hari yaitu 70,8 %.. Konsumsi buah dan sayur sampel tergolong kurang dari 400 gram per hari yaitu 67,7%.. Konsumsi makanan berlemak sampel tergolong lebih dari 6 porsi (30 gram) yaitu 83,1%.. Tidak ada hubungan antara konsumsi buah dengan obesitas dengan nilai $p = 0,194$. Tidak ada hubungan antara konsumsi sayur dengan obesitas dengan nilai $p = 0,900$. Tidak ada hubungan antara konsumsi buah dan sayur dengan obesitas dengan nilai $p = 0,368$. Ada hubungan antara konsumsi makanan berlemak dengan obesitas dengan nilai $p = 0,004$ dan $RP = 6,56$.

DAFTAR PUSTAKA

- FAO. 2010."Food consumption-food groups". Diakses tanggal 21 Januari,2015. from http://www.fao.org/fileadmin/template_s/ess/documents/food_security-statistics/foodconsumptionfoodgroups_en.xls
- Kementerian Kesehatan RI. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta.
- Margaret, Anne, et al. 2012. *Fiber Intake of Normal Weight, Moderately Obese and Severely Obese Subjects. Journal Obesity A Research*. America: North American Association for the Study of Obesity (NAASO).
- Sulchan, Muhammad. & Martalina Tri K. 2012. "Asupan Tinggi Lemak dan Aktivitas Fisik Sebagai Faktor Risiko Teradinya Hipertensi Obesitik pada Remaja Awal". *Journal Of Nutrition College*, 1. Semarang : Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Ogden, Jane. 2010. *The Psycology of Eating from healthy to disordered behavior*. United Kigdom: Blackwell Publishing.
- Rastollo, et al. 2006. "Association of fiber intake and fruit/vegetable consumption with weight gain in a Mediterranean population". *Journal of Nutrition* , Volume: 22.
- Romansyah, M. & Desi Natalia. 2012. "Gangguan body image dihubungkan dengan aktivitas olahraga pada mahasiswa obesitas". *Jurnal STIKES Kediri vol 5*. Kediri.
- World Health Organization (WHO). 2005. *Nutrition in adolescence Issue and Challenges for the Health Sector. Issues in Adolescent Health and Development*. Geneva.
- World Health Organization (WHO). 2005. *Measuring Intake Of Fruits and Vegetables*. Geneva.
- World Health Organization (WHO) West Pacific Religion. 2000. *The Asia- Pacific Prespective: Redevining Obesity and its treatmen*. Australia : Healt Communications Australian Pty Limited.
- World Health Organization (WHO) West Pacific Religion. 2007. *Reaching Optimal Iodine Nutrition in Pregnant and Lactating Women and Young Children*. Geneva

