



Faktor Penyebab Obesitas pada Remaja Putri di Aceh Besar

Factors Causing Obesity in Adolescent Girl in Aceh

Nunung Sri Mulyani*¹, Arnisam¹, Suri Hayatul Fitri¹, Ardiansyah²

¹Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh

²RSUD dr. Zainoel Abidin Banda Aceh

Corresponding author : Nunung Sri Mulyani

E-mail: nunungmulyani76@gmail.com

ABSTRACT

Background : One of the factors that influence obesity is knowledge, breakfast, fast food consumption, exercise habits.

Objective : to find out the factors that cause obesity in young women in Aceh Besar

Method : This research is analytic descriptive with cross sectional approach which was carried out in June 2019 at SMAN 1 Darul Imarah with a sample of 77 people. Obesity is determined by measuring weight and height using a scale and microtoise with the category: obesity if BMI > 27. Data collection was carried out using a questionnaire with knowledge variables, fast food consumption, breakfast and exercise habits with data analysis using chi square.

Result : The results showed that most teenagers were not obese 41 people (53,2%), good knowledge 49 people (63,6%), fast food consumption was often 40 people (51,9%), breakfast was rare 44 people (57,1 %) and sports habits are rarely 50 people (64,9%).

Conclusion : There is a relationship between knowledge, consumption of fast food, breakfast and exercise habits with obesity in young women at SMAN 1 Darul Imarah.

Keywords: Obesity; knowledge; breakfast; fast food consumption; exercise habits.

Introduction (Pendahuluan)

Obesitas menjadi masalah di seluruh dunia karena prevalensinya yang meningkat pada orang dewasa dan anak baik di negara maju maupun negara sedang berkembang. Penderita obesitas lebih banyak ditemukan pada remaja yang disebabkan karena konsumsi makanan berlebihan serta kurang aktifitas fisik dan berolahraga¹.

Berdasarkan *United Nations Children's Fund* (UNICEF) tahun 2012, negara Indonesia menempati urutan kedua setelah Singapura dengan jumlah remaja obesitas terbesar yaitu 12,2². Provinsi Aceh merupakan Provinsi tertinggi prevalensi obesitas dengan urutan nomor 23 dari 34 Provinsi yang ada di Indonesia³.

Rendahnya aktivitas fisik merupakan faktor utama yang mempengaruhi obesitas⁴. Proporsi obesitas lebih tinggi pada siswa yang berpendidikan rendah tentang gizi dan sering mengkonsumsi *fast food*, hal ini disebabkan karena remaja dengan pengetahuan gizi yang baik dapat mengetahui zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh dan menghindari

makanan yang memberikan dampak buruk bagi dirinya⁵. Proporsi obesitas pada siswa yang sering mengkonsumsi *fast food* lebih tinggi, jelas disebabkan menu makanan *fast food* merupakan makanan yang tinggi akan kalori, garam dan kadar lemak⁶. Konsumsi *fast food* dapat menyebabkan berbagai penyakit salah satunya obesitas, efek negatif yang dikaitkan dengan konsumsi makanan cepat saji, mulai dari kenaikan berat badan hingga peningkatan risiko diabetes².

Tidak sarapan pagi juga merupakan salah satu faktor risiko terjadinya obesitas, dimana sarapan pagi diperlukan tubuh untuk memerlukan nutrisi sekaligus energi untuk melakukan aktivitas sepanjang hari⁷. Selain itu sarapan sangat penting untuk mempertahankan pola makan yang baik⁸. Saat melewatkan sarapan maka cenderung untuk makan berlebihan saat makan siang sehingga metabolisme tubuh melambat dan tidak mampu membakar kalori berlebihan yang masuk saat makan siang tersebut⁹.

Methods (Metode Penelitian)

Penelitian ini bersifat deskriptif analitik dengan desain *cross sectional* untuk melihat faktor penyebab obesitas pada remaja putri di SMAN 1 Darul Imarah Aceh Besar pada bulan Juli 2019. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri kelas XI yang ditentukan dengan cara total populasi berjumlah 77 orang. Obesitas ditentukan dengan cara mengukur berat badan dan tinggi badan menggunakan timbangan dan microtoise dengan kategori : obesitas jika $IMT > 27$. Data primer meliputi pengetahuan, konsumsi *fast food*, sarapan pagi dan kebiasaan olahraga mewawancarai pasien dengan menggunakan alat bantu kuesioner SQ-FFQ dengan kriteria : pengetahuan : baik jika persentase jawaban $> 56-100\%$ dan kurang bila persentase $< 56\%$, kebiasaan konsumsi *fast food* sering : bila konsumsi 3-4x per hari dan Jarang : bila konsumsi 1-3x per bulan, sarapan pagi : selalu jika sarapan teratur setiap hari dan jarang : bila tidak sarapan teratur setiap hari, kebiasaan olahraga : sering jika 3x dalam seminggu dan jarang jika $< 1x$ seminggu. Analisis dan pengolahan data menggunakan uji *Chi-Square*.

Results (Hasil)

Karakteristik Sampel Penelitian

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui dari 77 remaja putri sebagian besar tidak obesitas sebanyak 41 orang (53,2%) dan berpengetahuan baik sebanyak 49 orang (63,6%). Sebagian besar sering konsumsi *fast food* sebanyak 40 orang (51,9%) dan jarang sarapan pagi sebanyak 44 orang (57,1%) serta jarang olahraga sebanyak 50 orang (64,9%).

Tabel 1. Karakteristik Sampel pada remaja putri di SMAN 1 Darul Imarah Aceh Besar Tahun 2019

Variabel	n	%
Obesitas		
Obesitas	36	46,8
Tidak obesitas	41	53,2
Pengetahuan		
Baik	49	63,6
Kurang	28	36,4
Konsumsi Fast Food		
Sering	40	51,9
Jarang	37	48,1
Sarapan pagi		
Selalu	33	42,9
Jarang	44	57,1
Kebiasaan olahraga		
Sering	27	35,1
Jarang	50	64,9
Jumlah	77	100

Sumber : Data Primer, 2019

Pengetahuan, konsumsi *fast food*, sarapan pagi dan olahraga dengan obesitas pada remaja putri di SMAN 1 Darul Imarah Aceh Besar

Berdasarkan Tabel 2 dapat dilihat bahwa dari 49 orang yang pengetahuannya baik sebagian besar tidak obesitas yaitu 33 orang (25,4%), sedangkan dari 40 orang yang sering konsumsi *fast food* sebagian besar obesitas yaitu 24 orang (60%). Dari 44 orang yang jarang sarapan pagi sebagian besar obesitas yaitu 26 orang (59,1%) dan dari 50 orang jarang olahraga sebagian besar obesitas yaitu 29 orang (58%). Setelah dilakukan uji statistik dengan menggunakan *chi-square test* ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan, konsumsi *fast food*, sarapan pagi dan olahraga dengan kejadian obesitas pada remaja putri di SMAN 1 Darul Imarah Aceh Besar.

Tabel 2. Pengetahuan, Konsumsi *fast food*, Sarapan pagi dan Olahraga dengan Kejadian Obesitas pada remaja putri di SMAN 1 Darul Imarah Aceh Besar Tahun 2019

Variabel	Obesitas		Tidak Obesitas		Jumlah		p
	n	%	n	%	n	%	
Pengetahuan							
Baik	16	12,3	33	25,4	49	100	0,002
Kurang	20	71,4	8	28,6	28	100	
Konsumsi Fast food							
Sering	24	60	16	40	40	100	0,028
Jarang	12	32,4	25	67,6	37	100	
Sarapan Pagi							
Selalu	10	30,3	23	69,7	33	100	0,023
Jarang	26	59,1	18	40,9	44	100	
Kebiasaan Olahraga							
Sering	7	25,9	20	74,1	27	100	0,014
Jarang	29	58	21	42	50	100	

Sumber : Data Primer, 2019

Discussion (Pembahasan)

Pengetahuan gizi dengan kejadian Obesitas pada remaja putri

Semakin tinggi pengetahuan gizi seseorang, maka akan semakin memperhitungkan jenis dan jumlah makanan yang dipilih dan dikonsumsi, pengetahuan gizi memegang peranan penting dalam menggunakan pangan dengan baik sehingga dapat mencapai keadaan gizi yang cukup. Pengetahuan tentang obesitas merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang hingga tidak mengakibatkan obesitas pada dirinya. Tingkat pengetahuan tentang obesitas yang menentukan perilaku konsumsi pangan¹⁰.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh yang menyatakan bahwa obesitas banyak terjadi pada remaja yang berpengetahuan kurang tentang gizi dan sering mengkonsumsi *fast food*². Hal ini disebabkan karena remaja yang pengetahuan gizi baik dapat mengetahui zat gizi yang

dibutuhkan oleh tubuh dan menghindari makanan yang memberikan dampak buruk bagi dirinya. Hal ini sesuai dengan penelitian yang menyebutkan banyak sedikitnya informasi dan kemampuan yang dimiliki seseorang mengenai kebutuhan tubuhnya untuk menerapkan pengetahuan gizi kedalam memilih makanan yang akan dimakan sangat mempengaruhi jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi¹¹. Penelitian lainnya yang pernah dilakukan mendapatkan hasil bahwa ada hubungan pengetahuan gizi dengan obesitas⁵.

Konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada remaja putri

Fast food adalah makanan cepat saji yang sebelumnya sudah dilakukan proses pengolahan tahap awal sehingga saat ada pesanan hanya melanjutkan proses pengolahan lanjutan yang waktunya relatif lebih cepat, *fast food* juga disebut dengan makanan yang minim zat gizi¹². Kejadian obesitas pada remaja yang sering mengkonsumsi *fast food* lebih tinggi, hal ini disebabkan menu makanan *fast food* merupakan menu makanan yang tinggi akan kalori, garam dan kadar lemak¹³. Konsumsi *fast food* dapat menyebabkan berbagai penyakit salah satunya adalah obesitas¹⁴. Jenis *fast food* yang sering dikonsumsi pada kelompok obesitas adalah *fast food* lokal yaitu *beef burger*, *burger*, es krim, steak, mie ayam, bakso, mie instan, batagor, siomay, sosis¹⁵.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh yang menyatakan bahwa *fast food* atau makanan siap saji sudah menjadi *trend* di kalangan remaja perkotaan, selain menjadi tempat makan, restoran siap saji juga menjadi tempat kumpul favorit dengan teman, yang menjadi masalah pada restoran siap saji adalah jumlah menu yang terbatas dan makanannya relatif mengandung kadar lemak dan garam yang tinggi, minuman yang tersedia pada restoran siap saji seperti minuman ringan, juga menambah masukan kalori berlebih pada remaja. Dengan demikian, remaja yang sering mengkonsumsi makanan siap saji cenderung mengalami kelebihan berat badan¹⁶.

Hasil penelitian ini di sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa terdapat hubungan antara konsumsi *fast food* dengan obesitas¹⁰, sedangkan penelitian lain menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi *fast food* dengan terjadinya obesitas⁶.

Sarapan pagi dengan kejadian obesitas pada remaja putri

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh yang menyatakan bahwa sarapan pagi adalah keadaan untuk mengkonsumsi hidangan utama pada pagi hari yang dimulai pada pukul 06.00 WIB pagi sampai dengan pukul 10.00 WIB¹⁷. Remaja yang mengalami obesitas cenderung yang tidak sarapan pagi, remaja yang tidak sarapan pagi karena terbatasnya waktu pada saat pagi dan akan makan

pada saat istirahat siang hari. Sarapan pagi sering disepelekan untuk beberapa alasan, padahal tubuh memerlukan zat gizi sekaligus energi untuk melakukan aktivitas sepanjang hari, selain itu sarapan juga sangat penting untuk mempertahankan pola makan yang baik¹⁸. Melewatkan sarapan pagi akan mengakibatkan merasa lapar dan tidak dapat mengontrol nafsu makan sehingga pada saat makan siang akan makan dalam porsi yang berlebihan, dimana saat melewati waktu makan pagi metabolisme tubuh melambat dan tidak mampu membakar kalori berlebihan yang masuk saat makan siang, sehingga berisiko mengalami obesitas⁷.

Hasil penelitian ini di sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara pola sarapan pagi dengan obesitas¹, sedangkan penelitian lainnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan, tidak sarapan pagi, uang jajan dan durasi tidur dengan terjadinya obesitas¹⁸.

Kebiasaan olahraga dengan kejadian obesitas pada remaja putri

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa olahraga adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga atau energi dan pembakaran energi¹⁹. Olahraga merupakan upaya untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi terutama sumber energi dalam tubuh²⁰. Olahraga memerlukan energi dan bermanfaat memperlancar metabolisme di dalam tubuh termasuk metabolisme zat gizi. Oleh karena itu olahraga berperan dalam menyeimbangkan zat gizi yang keluar dan masuk ke dalam tubuh²¹.

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai pergerakan tubuh khususnya otot yang membutuhkan energi dan olahraga adalah salah satu bentuk aktivitas fisik. Rekomendasi dari *Physical Activity and Health* menyatakan bahwa aktivitas fisik sedang sebaiknya dilakukan sekitar 30 menit atau lebih dalam seminggu. Olahraga sedang antara lain berjalan, jogging, berenang dan bersepeda. Olahraga yang dilakukan setiap hari bermanfaat bukan hanya untuk mendapat kondisi tubuh yang sehat tetapi juga bermanfaat untuk kesehatan mental. Rendahnya aktivitas fisik merupakan faktor utama penyebab obesitas, dimana seseorang yang tidak rutin melakukan olahraga memiliki risiko obesitas sebesar 1,35 kali dibandingkan dengan seseorang yang rutin berolahraga²².

Olahraga dapat membantu menurunkan berat badan, karena dapat membakar lebih banyak kalori, banyaknya kalori yang dibakar tergantung dari frekuensi, durasi dan intensitas latihan yang dilakukan. Obesitas pada remaja banyak terjadi pada remaja yang tidak melakukan olahraga sehingga asupan energi yang dihasilkan tidak banyak digunakan sehingga sebagian besar tersimpan sebagai lemak tubuh².

Hasil penelitian ini di sejalan dengan penelitian bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan obesitas²⁰. Dan terdapat hubungan antara faktor resiko dengan terjadinya obesitas yaitu kebiasaan konsumsi *fast food*, sarapan pagi, aktivitas fisik dan genetik¹⁷. Sedangkan penelitian lainnya menyimpulkan bahwa jogging minimal 30 menit dan naik turun tangga sebanyak 10 kali per hari selama 4 minggu dapat menurunkan berat badan remaja *overweight*²³.

Conclusion (Simpulan)

Pengetahuan, konsumsi *fast food*, sarapan pagi dan kebiasaan olahraga memiliki hubungan yang bermakna dengan kejadian Obesitas pada remaja putri di SMAN 1 Darul Imarah Aceh Besar.

Recommendations (Saran)

Remaja sangat rentan terhadap obesitas untuk itu perlu diedukasi tentang pentingnya sarapan pagi dan olahraga serta mengurangi konsumsi *fast food*.

References (Daftar Pustaka)

1. Wulandari. Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMAN 4 Kendari. *Jurnal*. 2016;5(2):6–17.
2. Sugiatmi. Faktor Determinan Obesitas pada Siswa Sekolah Menengah Atas di Tangerang Selatan Indonesia. *J Kedokt dan Kesehat*. 2017;14(1).
3. Riskesdas. Profil Data Kesehatan. In 2018.
4. Sartika. Faktor Resiko Obesitas pada Anak Usia 5-15 Tahun di Indonesia. *J Makara Kesehat*. 2011;15(1):37–42.
5. Marita Ayu Oktaviani, Susi Tursilowati, Sri Noor Mintarsih KA. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food dan Pengetahuan Gizi Terhadap Obesitas pada Siswa SMP Nasima Semarang. *J Ris Gizi*. 2015;3(2):24–33.
6. Damapoli. Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Obesitas pada Anak SD Di Kota Manado. *J Keperawatan (e-kep)*. 2017;1(1):1–7.
7. Georgia Champilomati, Venetia Notara, Cristos Prapas, Eleni Konstantinou, Marialena Kordoni, Anna Velentza, Magdalini Mesimeri, George Antonogeorgos, Andrea Paola, Rojas-Gil, Ekaterina N Kornilaki AL. Breakfast Consumption and Obesity Among Preadolescents: an Epidemiological Study. *Matern Child Nutr*. 2019;
8. Lopez-minguez J, Garaulet M. Timing of Breakfast, Lunch, and Dinner. Effects on Obesity and Metabolic Risk. 2019;1–15.
9. Mišigoj-durakovi M, Radman I. Obesity in Adolescents Who Skip Breakfast Is Not. 2019;
10. Hendra. Faktor-Faktor Risiko Terhadap Obesitas pada Remaja di Kota Bitung. *J e-Biomedik*. 2016;1(4):1–4.
11. Fan M, Hong J, Cheung PN, Tang S, Zhang J, Hu S, et al. Knowledge and Attitudes Towards Obesity and Bariatric Surgery in Chinese Nurses. 2019;
12. Id PR, Afonso L, Saraiva B, Weisslinger L, De C. Young Children are the Main Victims of Fast Food Induced Obesity in Brazil. 2019;1–8.
13. Kim D, Ahn A, Lee H, Choi J, Lim H. Dietary Patterns Independent of Fast Food are Associated with Obesity among Korean Adults : Korea. 2019;
14. Finlayson; KBHGOCB. Exercise Training Reduces Reward for High Fat Food in People with Overweight/Obesity. *Med Sci Sport Exerc J*. 2019;
15. Sikalak. Faktor-faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas pada Karyawati Perusahaan di Bidang Telekomunikasi Jakarta. *J Kesehat Masy*. 2017;5(3):1–9.
16. Evan. Hubungan antara Pola Makan dengan Kejadian Obesitas pada Mahasiswa di Universitas Tribhuwana Tunggaladewi Malang. *Nurs News*. 2017;2(3):1–10.
17. Kurdanti W, Suryani I, Syamsiatun NH, Siwi LP, Adityanti MM, Mustikaningsih D, et al. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Obesitas pada Remaja. *J Gizi Klin Indones*. 2015;11(04):179–90.
18. Al-hazzaa HM, Alhussain MH, Alhowikan AM, Obeid OA. Insuf fi cient Sleep Duration and its Association with Breakfast Intake , Overweight / Obesity , Socio-Demographics and Selected Lifestyle Behaviors among Saudi School Children. 2019;253–63.
19. Sutiari. Pola Makan dan aktivitas Fisik Pada Siswa Gizi Lebih di SDK SOVERDI Tuban Kuta Bali. *J JIG*. 2010;1(1):1–10.
20. Miko A. Hubungan Pola Makan dan aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas pada Mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh. *J Action*. 2017;2(1):1–5.
21. Pramono A. Kontribusi Makanan Jajanan dan Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Obesitas pada Remaja di Kota Semarang. *J Gizi Indones*. 2014;37(2):129–36.
22. Napolitano. Physical Activity and Cardiometabolic Risk Factor Clustering in Young Adults with Obesity. *Med Sci Sport Exerc*. 2019;
23. Jaelani, M., Larasati, M. D., Rahmawati, A. Y., & Ambarwati R. Efektifitas Aktivitas Peer Group terhadap Penurunan Berat Badan dan Porsen Lemak Tubuh pada Remaja Overweight. *J Kedokt Brawijaya*. 2018;30(2):127–32.