

Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Obesitas pada Remaja di RT 15 Dusun 3 Desa Loa Kulu Kota Kecamatan Loa Kulu Kabupaten Kutai Kartanegara Provinsi Kalimantan Timur 2019

Mardiana^{1*}, Dhea Titania¹, Maulidya Dirgandiana¹, Muhammad Fikri Fahrizal¹, Putri Amala Sari¹

¹ Fakultas Kesehatan dan Farmasi, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda

*Corresponding author: mar348@umkt.ac.id

Info Artikel : Diterima 16 Januari 2020 ; Disetujui 20 Juni 2020 ; Publikasi 1 Agustus 2020

ABSTRAK

Latar belakang: Salah satu penyakit tidak menular yang saat ini banyak terjadi di kalangan remaja adalah obesitas. Adanya arus globalisasi memberi kemudahan sehingga berpengaruh pada pola hidup termasuk diantaranya perubahan pola makan. Konsumsi makan cepat saji yang berlebihan dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan sebagai contoh obesitas. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dengan obesitas pada remaja di RT 15 Dusun 3 Desa Loa Kulu Kota Kecamatan Loa Kulu Kabupaten Kutai Kartanegara.

Metode: Jenis penelitian adalah kuantitatif dengan pendekatan *Cross Sectional*. Penelitian ini terdiri dari variabel independen (konsumsi makanan cepat saji) dan variabel dependen (obesitas). Populasi adalah seluruh remaja di RT 15 Dusun 3 Desa Loa Kulu Kota dengan jumlah 106. Sampel sebanyak 95 orang menggunakan metode *Purposive Sampling*. Hasil analisis statistik menggunakan uji *Spearman* dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

Hasil: Berdasarkan hasil analisis statistik didapatkan $p\text{-value} = 0,194 > 0,05$ yang berarti tidak ada hubungan secara signifikan antara konsumsi makanan cepat saji dengan obesitas pada remaja di RT 15 Dusun 3 Desa Loa Kulu Kota.

Simpulan: Dapat disimpulkan bahwa tidak adanya hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dengan obesitas dapat dikarenakan pengaruh dari faktor genetik dan aktivitas fisik. Penting bagi remaja untuk tetap memperhatikan konsumsi makanan cepat saji untuk mengurangi risiko obesitas untuk peningkatan kualitas derajat kesehatan.

Kata kunci: makanan cepat saji, obesitas, remaja, aktivitas fisik, faktor genetik

ABSTRACT

Title: *The Relationship between Fast Food Consumption and Obesity in Adolescents in RT 15 Dusun 3 Loa Kulu Village, Loa Kulu District, Kutai Kartanegara Regency, East Kalimantan Province 2019*

Background: One of non-communicable disease that are currently happening among teenagers is obesity. The current of globalization provides convenience so that it affects the lifestyle, including the changes in dietary habit. Excessive consumption of fast food can cause various health problems such as obesity. That purpose of this research was to determine fast food consumption and its association with obesity among teenagers in RT 15 Dusun 3 Loa Kulu Kota Village Sub-district Loa Kulu district Kutai Kartanegara.

Method: The type of this research was quantitative research with *Cross Sectional* approach. This research consisted of independent variable (fast food consumption) and dependent variable (obesity). The population was all teenagers in Rtb 15 Dusun 3 Loa Kulu Kota Village with a total of 106. A sample of 95 people used the *Purposive Sampling* method. The results if the statistical analysis used the *Spearman* test with the significance level $\alpha = 0,05$.

Result: Based on the statistical analysis obtained $p\text{-value} = 0,194 > 0,05$ which means there was no significant association between the fast food consumption and obesity among teenagers in RT 15 Dusun 3 Loa Kulu Kota Village.

Conclusion: *It can be concluded that there was no association between the fast food consumption and obesity due to the influence of genetic factors and physical activity. It is important for teenagers to pay attention to the consumption of fast food to reduce the risk of obesity in order to improve the quality of health status.*

Keywords: *fast food, obesity, teenagers, physical activity, genetic factors*

PENDAHULUAN

Pada saat ini, obesitas menjadi permasalahan di dunia. *World Health Organization* (WHO) mendeklarasikan penyakit obesitas sebagai *epidemic global*. Obesitas dapat menyebabkan masalah emosional dan sosial, khususnya pada remaja. Seseorang dapat dikategorikan sebagai obesitas apabila berat badan yang dimilikinya mencapai lebih dari 20% berat badan normal pada umumnya (1).

Obesitas disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik disamping konsumsi makanan yang berlebihan. Obesitas pada saat remaja dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit kardiovaskuler pada saat dewasa karena kaitannya dengan penyakit *sindroma metabolic* yang terdiri dari diabetes melitus, hipertensi, *resistensi insulin* atau *hiperinsulinemi*, *hiperurisemia*, *dyslipidemia* dan gangguan *fibrinolisis* (2).

Menurut WHO, obesitas merupakan salah satu masalah epidemiologi global yang hingga saat ini menjadi ancaman yang serius bagi kesehatan masyarakat di dunia. Obesitas dapat menyebabkan penyakit diabetes dan kardiovaskular seperti penyakit jantung, stroke, dan hipertensi yang telah menyebabkan kematian sebanyak 2,8 juta orang. Penelitian terdahulu yang dilakukan pada tahun 1980 hingga tahun 2013, menunjukkan bahwa penderita obesitas tertinggi yaitu di Uruguay dengan prevalensi sebesar 18,1%, Costa Rica sebesar 12,4%, Chili sebesar 11,9%, dan Meksiko sebesar 10,5% (3).

Masa remaja adalah masa dimana terjadi pertumbuhan bentuk tubuh dan emosional. Selain itu, masa remaja merupakan bagian dari periode tumbuh kembang pada anak yang sangat penting dan akan berpengaruh pada masa periode tumbuh kembang selanjutnya. Obesitas yang terjadi pada masa remaja perlu untuk diperhatikan karena dapat berlanjut hingga pada saat dewasa. Remaja yang memiliki obesitas juga dapat memiliki risiko lebih tinggi menderita sejumlah masalah kesehatan yang serius seperti stoke, diabetes, penyakit jantung asma, dan beberapa jenis kanker (4).

Obesitas tidak hanya dialami oleh orang dewasa. Namun dapat juga terjadi pada balita, anak usia sekolah, remaja, bahkan lanjut usia. Di Indonesia, berdasarkan data menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskedas) Tahun 2018, prevalensi *overweight* dan obesitas pada penduduk berusia 15-18 tahun mencapai 31%. Provinsi dengan prevalensi

di atas-atas nasional adalah Sulawesi Utara (42,5%), DKI Jakarta, dan Kalimantan Timur (37%) dan provinsi dengan prevalensi obesitas yang terendah yaitu Nusa Tenggara Timur sebesar 19,3% (5).

Prevalensi obesitas pada tahun 2017 di Kalimantan Timur pada remaja usia 15-18 tahun sebesar 37%, dimana lebih tinggi dibandingkan dengan prevalensi obesitas Nasional yaitu sebesar 31%. Menurut data pemeriksaan obesitas di Kalimantan Timur, didapatkan hasil bahwa Kabupaten Kutai Kartanegara berada diposisi tertinggi kedua dengan jumlah remaja obesitas sebanyak 3.385 orang (4,27%) (6).

Pada saat ini, di negara berkembang perubahan pada gaya hidup seperti pola makan telah menyebabkan peningkatan prevalensi obesitas pada remaja (usia 15-19 tahun). Gaya hidup yang ada di masyarakat khususnya remaja, cenderung mengikuti gaya hidup di negara-negara maju yang konsumtif terhadap makanan cepat saji yang mengandung makanan tinggi akan lemak. Selain itu, banyaknya remaja yang gemar mengkonsumsi makanan cepat saji yang mengandung kadar lemak yang tinggi dan kolesterol jahat menjadi salah satu faktor yang dapat menyebabkan tingginya prevalensi obesitas (7).

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka perlu dilakukan sebuah penelitian untuk mengetahui hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan obesitas pada remaja di RT 15 Dusun 3 Desa Loa Kulu Kota Kecamatan Loa Kulu Kabupaten Kutai Kartanegara, Provinsi Kalimantan Timur.

MATERI DAN METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *Cross Sectional*. Penelitian ini terdiri dari variabel independent (Konsumsi makanan cepat saji) dan variabel dependent (Obesitas).

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja di RT 15 Dusun 3 Desa Loa Kulu Kota yaitu sebanyak 106 orang. Teknik yang dilakukan dalam penarikan sampel menggunakan metode *Purposive Sampling*. Dengan jumlah sampel sebanyak 95 orang.

Instrumen dalam penelitian ini adalah kuesioner. Dan untuk melakukan pemeriksaan tinggi dan berat badan menggunakan alat timbangan badan manual dan *microtoise*. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Spearman* dengan tingkat kepercayaan yang digunakan adalah $\alpha = 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Jumlah (n)	Percent (%)
1	Laki-laki	53	55,8
2	Perempuan	42	44,2
Total		95	100,0

Sumber : Data Primer, 2019

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik jenis kelamin pada remaja di RT 15 Dusun 3 Desa Loa Kulu Kota tahun 2019 dari 95 responden terdapat laki-laki sebanyak 53 responden (55,8%) dan perempuan sebanyak 42 responden (44,2%).

Tabel 2. Umur

No	Umur (Tahun)	Jumlah (n)	Persen (%)
1	12	8	8,4
2	13	6	6,3
3	14	20	21,1
4	15	11	11,6
5	16	17	17,9
6	17	25	26,3
7	18	8	8,4
Total		95	100,0

Sumber : Data Primer, 2019

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan kelompok umur pada remaja di RT 15 Desa Loa Kulu Kota tahun 2019 dari 95 responden didapatkan frekuensi umur terbanyak yaitu kelompok umur 17 tahun sebanyak 25 responden (26,3%) dan kelompok umur dengan frekuensi jumlah terendah yaitu kelompok umur 13 tahun sebanyak 6 responden (6,3%).

Analisis Univariat

Tabel 3. Obesitas

No	Obesitas	Jumlah (n)	Persen (%)
1	Ya	21	22,1
2	Tidak	74	77,9
Total		95	100,0

Sumber : Data Primer, 2019

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 95 responden yang tergolong obesitas sebanyak 21 responden (22,1%), dan tidak obesitas sebanyak 74 responden (77,9%).

Tabel 4. Konsumsi Makanan Cepat Saji

No	Frekuensi	Jumlah (n)	Persen (%)
1	Ya	71	74,7
2	Tidak	24	25,3
Total		95	100,0

Sumber : Data Primer, 2019

Berdasarkan Tabel 4 dari 95 responden yang suka mengkonsumsi makanan cepat saji, sebanyak 71 responden (74,7%) dan yang tidak suka mengkonsumsi makanan cepat saji sebanyak 24 responden (25,3%).

Analisis Bivariat

Tabel 5. Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Obesitas pada Remaja di RT 15 Dusun 3 Desa Loa Kulu Kota

	Sig. (2-tailed)	N
Konsumsi makanan cepat saji – Obesitas	.194	95

Sumber : Data Primer, 2019

Berdasarkan Tabel di atas menunjukkan *p-value* sebesar 0,194 > 0,05. Sehingga tidak ada hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan cepat saji dengan obesitas pada remaja di RT 15 Dusun 3 Desa Loa Kulu Kota.

Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Obesitas pada Remaja di RT 15 Dusun 3 Desa Loa Kulu Kota

Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dengan obesitas pada remaja di RT 15 Dusun 3 Desa Loa Kulu Kota Kecamatan Loa Kulu Kabupaten Kutai Kartanegara, Kalimantan Timur.

Hal ini sesuai dengan penelitian terdahulu, dimana dalam penelitian tersebut menunjukkan hasil *p-value* sebesar 0,275 > 0,05. Yang artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan cepat saji dengan obesitas (8).

Makanan cepat saji pada umumnya banyak mengandung lemak, kalori yang tinggi, sodium (Na) dan gula yang juga tinggi. Akan tetapi rendah akan serat kasar, vitamin A, kalsium, asam askorbat dan folat. Dengan kandungan gizi yang tidak seimbang tersebut, maka akan dapat membawa dampak negatif pada keadaan gizi remaja apabila sering dikonsumsi (8).

Beberapa penelitian yang telah dilakukan pada remaja, menunjukkan bahwa terdapat empat aspek yang memotivasi seseorang untuk mengkonsumsi makanan cepat saji, yakni : kesenangan, pergaulan,

ajakan teman dan meniru orang lain. Selain itu faktor kesenangan menjadi salah satu pemicu remaja suka mengonsumsi makanan cepat saji. Dimana hal-hal tersebut menyangkut selera baik dari rasa maupun kenyamanan (9).

Selain itu, para remaja lebih memilih untuk mengonsumsi makanan cepat saji karena kesibukan yang dimiliki orang tua, terutama orang tua yang tidak sempat untuk memasak dan menyiapkan makanan di rumah. Sehingga muncullah pilihan alternatif yang dipilih yaitu menyajikan dan mengonsumsi makanan cepat saji yang didukung oleh kondisi sosial ekonomi dan kepraktisan dalam penyajian makanan dan waktu (9).

Faktor obesitas pada remaja terdiri dari dua faktor. Faktor pertama yaitu faktor yang dapat diubah seperti asupan nutrisi, gaya hidup. Faktor kedua yaitu faktor yang tidak dapat diubah jenis kelamin, dan umur. Saat ini kemajuan dibidang teknologi memberi kemudahan sehingga berpengaruh pada konsumsi makanan cepat saji. Obesitas, hipertensi, diabetes melitus tipe 2, dan penyakit jantung dapat terjadi apabila mengonsumsi makanan cepat saji secara berlebihan (10).

Obesitas disebabkan karena terdapat faktor lainnya yang dapat mempengaruhi keadaan obesitas pada remaja. Salah satunya yaitu faktor genetik. Meskipun banyak faktor risiko yang dapat menyebabkan obesitas seperti gaya hidup dan faktor lingkungan, perlu di pahami bahwa masih ada kesenjangan dalam memahami kontribusi epigenetik terhadap risiko obesitas (11).

Tidak adanya hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dalam penelitian ini dapat disebabkan oleh faktor genetik. Hasil penelitian

terdahulu menyebutkan obesitas dapat dipengaruhi faktor genetik. Dilaporkan bahwa anak-anak dari orang tua yang memiliki berat badan normal mempunyai peluang untuk obesitas sebanyak 10%. Peluang tersebut akan naik dan bertambah menjadi 40-50% apabila salah satu dari pihak orang tua menderita obesitas. Dan akan meningkat apabila kedua orang tua obesitas menjadi 70-80% (12).

Selain itu terdapat faktor lain salah satunya pada DNA yang dimiliki manusia. Dalam studi penelitian terdahulu, menjelaskan bahwa orang kurus yang sehat tidak bisa gemuk karena mereka memiliki gen yang berhubungan dengan peluang peningkatan berat badan. Hal ini juga yang menyebabkan orang tetap kurus walaupun banyak mengonsumsi makanan (13).

Aktivitas fisik juga dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi obesitas. Aktivitas fisik dipahami sebagai suatu kegiatan pergerakan anggota tubuh yang akan menyebabkan pengeluaran tenaga dimana memiliki dampak yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik maupun mental agar selalu tetap sehat bugar sepanjang hari. Jenis aktivitas fisik yang dapat dilakukan yaitu aktivitas fisik harian, latihan fisik dan berolahraga. Aktivitas fisik dapat dilakukan teratur minimal 30 menit tiap hari. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dalam kurun waktu 3 bulan akan terasa manfaatnya bagi kesehatan tubuh seperti terhindar dari penyakit tidak menular, berat badan yang terkendali, otot yang lebih lentur dan tulang menjadi kuat, bugar serta memiliki stamina badan yang kuat (14).

Penting bagi kelompok remaja untuk tetap memperhatikan konsumsi makanan cepat saji dan aktivitas fisik untuk peningkatan kualitas derajat kesehatan pada remaja.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil bahwa tidak terdapat hubungan antara konsumsi makan cepat saji dengan obesitas pada remaja di RT 15 Dusun 3 Desa Loa Kulu Kota Kabupaten Kutai Kartanegara Provinsi Kalimantan Timur. Hal tersebut dapat disebabkan oleh faktor genetik dan aktivitas fisik pada remaja.

Penting bagi kelompok remaja untuk tetap memperhatikan konsumsi makanan cepat saji untuk menghindari risiko terjadinya obesitas dan peningkatan kualitas derajat kesehatan pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

1. Konsumsi P, Food F. Pola Konsumsi Fast Food , Aktivitas Fisik dan Faktor Keturunan Terhadap Kejadian. 2017;2(3):262-9.
2. Hendra C, Manampiring AE, Budiarto F. Faktor-Faktor Risiko Terhadap Obesitas Pada Remaja Di Kota Bitung. *J e-Biomedik*. 2016;4(1):2-6.
3. Pratiwi I, Basri M. *Window of Health: Jurnal*

Kesehatan , Vol . 1 No . 2 (April , 2018) Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Penurunan Berat Badan Remaja Obesitas di SMP Katolik Rajawali Makassar Tahun 2017/16 | Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia *Window* . 2018;1(2):76-82.

4. Wulandari, Syamsinar. dkk. 2016 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oelo : Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di SMA Negeri 4 Kendari Tahun 2016.
5. Riskesdas K. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). *J Phys A Math Theor* [Internet]. 2018;44(8):1-200. Available from: <http://arxiv.org/abs/1011.1669v0><http://dx.doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>[http://stacks.iop.org/1751-8121/44/i=8/a=085201](http://stacks.iop.org/1751-8121/44/i=8/a=085201?key=crossref)?key=crossref.abc74c979a75846b3de48a5587bf708f.
6. Kementerian Kesehatan RI. *Profil Kesehatan*

- Tahun 2017. Profil Kesehatan Indonesia 2017. 2018;182.
7. Anto, Sudaman S, R EY, Manggabarani S. Pengaruh Konseling Memodifikasi Gaya Hidup Terhadap Pencegahan Obesitas pada Remaja. *J Kesehat Masy.* 2017;7(2):99–106.
 8. Indah Armadani D. Hubungan Antara Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik, Dan Status Gizi (Secara Genetik) Dengan GIZI Lebih (Studi Pada Siswa Kelas VII, VIII, Dan IX Di Mts. Budi Dharma, Wonokromo, Surabaya). *J Pendidik Olahraga dan Kesehat.* 2017;5(3):766–73.
 9. Anwar CR. Fast Food: Gaya Hidup dan Promosi Makanan Siap Saji. *ETNOSIA J Etnogr Indones.* 2017;1(2):54.
 10. Sari AM, Ermalia Y, Bebasari E. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Siswa SMPN di Pekanbaru. *J Online Mhs Fak Kedokt Univ Riau [Internet].* 2017;4(1):1–8. Available from: [https://www.neliti.com/id/publications/188812/hubungan-aktivitas-fisik-dengan-kejadian-](https://www.neliti.com/id/publications/188812/hubungan-aktivitas-fisik-dengan-kejadian-obesitas-pada-siswa-smpn-di-pekanbaru)
 11. He F, Berg A, Imamura Kawasawa Y, Bixler EO, Fernandez-Mendoza J, Whitsel EA, et al. Association between DNA methylation in obesity-related genes and body mass index percentile in adolescents. *Sci Rep [Internet].* 2019;9(1):1–8. Available from: <http://dx.doi.org/10.1038/s41598-019-38587-7>.
 12. Henuhili V. Gen-gen Penyebab Obesitas dan Hubungannya dengan Perilaku Makan. *Pros Semin Nas Penelitian, Pendidik dan Penerapan MIPA, Fak MIPA, Univ Negeri Yogyakarta.* 2010;170–3.
 13. Riveros-McKay F, Mistry V, Bounds R, Hendricks A, Keogh JM, Thomas H, et al. Genetic architecture of human thinness compared to severe obesity. *PLoS Genet.* 2019;15(1):1–25.
 14. Kementerian Kesehatan RI, Aktivitas Fisik Tahun 2016. Diakses pada tanggal 7 Januari 2020 : <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/cerdik/rajin-aktifitas-fisik>.