

Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dan Tingkat Aktivitas Fisik terhadap Obesitas pada Kelompok Usia 11-13 Tahun

The Correlation Between Fast Food Consumption and Level of Physical Activity to The Obesity in 11-13 Year Old

Ratna Indriawati¹, Faerus Soraya²

¹ *Bagian Fisiologi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*

² *Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*

Abstract

Obesity is a chronic condition characterized by an excess of body fat. Obesity in adolescence also cause a problem for social life and emotional. Food habit in adolescent is significantly influenced by their life style, including the consumption of fast food. This research was aimed to know whether consumption of fast food and physical activity is a risk factor of obesity in adolescent.

This research was observed with cross-sectional design. Subject were students of SLTP, aged 11-13 year old samples for obesity were obtained by random sampling. The data of obesity prevalence were calculate based on the number of obesity students. The correlation of fast food consumption and physical activity with obesity was analyzed with regression and correlation analysis.

There was no significant correlation between the amount of fast food and fast food consumption frequency and obesity ($p > 0.05$), while the level of physical activity has a significant correlation with obesity ($p < 0.05$). The contribution of fast-food consumption does not increase the risk of obesity and the higher level of physical activity, the lower the risk of obesity.

Keywords: adolescent, fast food, obesity, physical activity,

Abstrak

Obesitas merupakan kondisi kronis dengan karakteristik kelebihan lemak tubuh. Obesitas pada remaja juga menyebabkan masalah bagi kehidupan sosial dan emosi yang cukup berarti. Kebiasaan makan pada remaja dipengaruhi secara signifikan oleh perubahan gaya hidup mereka, termasuk mengkonsumsi makanan cepat saji. Penelitian ini bertujuan mengetahui apakah konsumsi *fast food* dan tingkat aktivitas fisik merupakan faktor risiko terjadinya obesitas pada remaja.

Penelitian ini bersifat observasional dengan menggunakan rancangan *cross-sectional*. Populasi dan sampel adalah remaja SLTP dengan usia 11-13 tahun, dengan pengambilan sampel untuk penjarangan obesitas secara *random sampling*. Analisis untuk mengetahui hubungan konsumsi *fast food* dan tingkat aktivitas fisik terhadap obesitas dilakukan dengan menggunakan regresi dan korelasi.

Tidak ada hubungan yang bermakna antara banyaknya jenis *fast food* dan frekuensi konsumsi *fast food* terhadap obesitas ($p > 0,05$) sedangkan tingkat aktivitas fisik memiliki hubungan bermakna dengan obesitas ($p < 0,05$). Kontribusi konsumsi *fast food* tidak meningkatkan resiko terjadinya obesitas. Semakin tinggi tingkat aktivitas fisik, semakin rendah resiko terjadinya obesitas.

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

Pendahuluan

Pada era globalisasi sekarang ini, terjadi perubahan gaya hidup dan pola makan. Masalah gizi di Indonesia dan di Negara berkembang lainnya pada umumnya masih didominasi oleh masalah Kurang Energi Protein (KEP), Anemia besi, Gangguan Akibat Kekurangan Yodium (GAKI), kurang vitamin A (KVA) dan obesitas terutama di kota-kota besar. Menurut Widya Karya Nasional Pangan dan Gizi tahun 1993, telah terungkap bahwa Indonesia mengalami masalah gizi ganda yang artinya sementara masalah gizi kurang belum dapat teratasi secara menyeluruh, sudah muncul masalah baru, yaitu berupa gizi lebih.¹

Beberapa faktor penting yang menyumbang kejadian obesitas pada remaja terutama penurunan aktivitas fisik dan peningkatan ketidak aktifan fisik.² Hasil survei nasional Singapura tahun 1997 menunjukkan bahwa 34 % populasi mempunyai aktivitas olahraga satu kali (14% frekuensinya 3 atau lebih per minggu), sedangkan 59 % tidak aktif.³ Waktu yang digunakan untuk aktivitas yang tidak aktif atau aktivitas ringan masih tinggi persentasenya dibandingkan aktivitas sedang maupun berat. Hal tersebut yang diduga menjadi penyebab meningkatnya prevalensi obesitas.

Penyebab obesitas sangat kompleks dalam arti banyak sekali faktor yang menyebabkan obesitas. Beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya obesitas dikelompokkan menjadi faktor lingkungan dan genetik.

Fast food adalah makanan cepat saji yang diperoleh dari makanan luar rumah yang disajikan dengan sedikit waktu

dan tidak perlu menunggu waktu lagi semenjak makanan dipesan sampai dengan disajikan. Kehadiran *fast food* dalam industri makanan di Indonesia bisa mempengaruhi pola makan para remaja di kota. Beberapa tahun terakhir ini, banyak didirikan tempat-tempat penjualan *fast food* di beberapa kota besar di Indonesia terutama di tempat yang strategis di Mall, supermarket bahkan bermunculan di pinggir jalan. *Fast food* ditawarkan dengan harga yang terjangkau oleh kantong-kantong remaja, selain karena pelayanan yang cepat dan ramah, kepercayaan, kenyamanan dan promosi yang menarik, kebiasaan mengkonsumsi *fast food* sudah menjadi bagian dari gaya hidup remaja kota.

Frekuensi makan *fast food* pada remaja banyak dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah media massa, uang saku, pengetahuan dan sikap remaja terhadap *fast food*. *Fast food* umumnya mengandung lemak, kolesterol, garam dan energi yang sangat tinggi. Kandungan gizi yang tidak seimbang ini bila terlanjur menjadi pola makan, akan berdampak negatif pada keadaan gizi pada remaja.⁴

Aktivitas fisik adalah gerakan yang dilakukan oleh otot tubuh dan system penunjangnya. Selama aktivitas fisik, otot membutuhkan energi di luar metabolisme untuk bergerak. Banyaknya energi yang dibutuhkan tergantung banyak otot yang bergerak, berapa lama dan berapa berat pekerjaan yang dilakukan.

Berbagai aktivitas fisik bila dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kesehatan. Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana, mempunyai struktur, melibatkan gerak tubuh berulang-ulang serta ditujukan untuk meningkatkan

atau memelihara komponen kebugaran jasmani yaitu kapasitas aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan, dan komposisi tubuh.

Pengukuran aktivitas fisik dapat dilakukan dengan berbagai cara, yaitu mengukur energi ekpenditur aktivitas dengan pelabelan air ganda, kuesioner, monitoring denyut jantung, teknik yang didasarkan pada gerakan (*eccelerometry*) serta penilaian kurangnya aktivitas fisik.⁵

Bagaimanakah hubungan antara konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dan tingkat aktivitas fisik terhadap obesitas belum sepenuhnya diketahui.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji hubungan antara konsumsi *fast food* dan tingkat aktivitas fisik terhadap obesitas pada kelompok usia 11-13 tahun.

Bahan dan Cara

Jenis penelitian ini adalah penelitian observasional analitik yang dilaksanakan di beberapa SMP di Kota Yogyakarta, dengan menggunakan rancangan penelitian *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di beberapa SMP di Kota Yogyakarta, antara lain: SMP N 6 Yogyakarta, SMP N 1

Gamping, dan SMP Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Diperoleh sampel sebanyak 128 siswa, dengan cara mengundi secara acak nama siswa yang terambil menjadi sampel.

Variabel terikat penelitian ini adalah konsumsi *fast food*, dan tingkat aktivitas fisik, sedangkan variabel bebasnya adalah status obesitas. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juli - Agustus 2008. Sebelum dilakukan pengambilan data, dilakukan *survey* pendahuluan terlebih dahulu untuk penjelasan dan koordinasi dengan sekolah sebagai lokasi penelitian. Selanjutnya dilakukan penelitian sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan pada masing-masing lokasi penelitian. Data diambil dengan cara mengukur berat badan dengan timbangan berat badan injak *merk Camry*, mengukur tinggi badan dengan pengukur tinggi badan *merk Stature meter*. Pengambilan data kuesioner diperlukan untuk mendapatkan data konsumsi makanan dengan menggunakan format *Food Frequency Quissioner (FFA)* dan kuesioner *recall aktivitas fisik berdasarkan standar International Physical Activity Quuestionnaire (IPAQ)*. Data hasil penelitian dianalisis menggunakan *regresi linear sederhana*.

Hasil

Tabel 1. Distribusi responden menurut karakteristiknya

Jenis Kelamin	Status Obesitas				Jumlah	
	Obesitas		Non Obesitas		n	%
	n	%	n	%		
Perempuan	21	16,4	40	31,25	61	47,6
Laki-laki	32	25	35	27,34	67	52,34
Jumlah	53	41,4	75	58,59	128	100

Tabel 1. menunjukkan bahwa dari 128 siswa terdiri 61 siswa perempuan dan 67 siswa laki-laki. Siswa perempuan yang mengalami obesitas ada 21 (16,4%) siswa dan yang tidak mengalami obesitas ada sebanyak 40 (31,25%) siswa dengan rerata 47,6%. Sedangkan untuk laki-laki yang mengalami obesitas ada 32 (25%) siswa dan yang tidak mengalami obesitas ada 35 (27,34%) siswa dengan rerata 52,34%.

Hasil analisis statistik dengan menggunakan metode regresi linear sederhana menunjukkan bahwa ada

hubungan yang bermakna secara statistik antara jenis kelamin dengan kejadian obesitas ($p > 0,05$). Kebiasaan konsumsi *fast food* dalam penelitian ini diukur dengan jumlah frekuensi makan *fast food* dalam satu minggu. Hal tersebut diharapkan dapat memberikan gambaran tentang frekuensi konsumsi *fast food* siswa dengan status obesitas setiap minggunya. Distribusi sampel berdasarkan frekuensi konsumsi *fast food* siswa obesitas dapat dilihat pada Tabel 2. berikut ini:

Tabel 2. Distribusi Sampel Berdasarkan Frekuensi Makan *Fast Food* dengan Status Obesitas

Frekuensi Konsumsi <i>Fast Food</i>	Status Obesitas				Jumlah	
	Obesitas		Non Obesitas			
	n	%	n	%	n	%
Rendah	27	21,09	41	32,03	68	53,12
Sedang	20	15,62	23	17,96	43	33,59
Tinggi	6	4,68	11	8,59	17	13,28
Jumlah	53	41,4	75	58,5	128	100

Tabel 2. di atas menunjukkan bahwa responden dengan status obesitas memiliki frekuensi konsumsi *fast food* rendah 27 siswa (21,09%), frekuensi konsumsi *fast food* sedang sebanyak 20 siswa (15,62%), dan frekuensi konsumsi *fast food* tinggi sebanyak 6 siswa (4,68%).

Berdasarkan hasil uji statistik yang dilakukan dengan menggunakan *regresi linear* sederhana menunjukkan tidak ada pengaruh yang bermakna secara statistik antara frekuensi konsumsi *fast food* terhadap obesitas ($p > 0,05$). Sementara perbandingan secara bivariat antara

variabel bebas dan terikat memperlihatkan bahwa untuk aktivitas anak terdapat perbedaan antara kelompok siswa tidak obesitas dengan kelompok siswa obesitas. Kelompok siswa obesitas didominasi oleh anak yang memiliki aktivitas sedang (18,75%), sebaliknya untuk siswa tidak obesitas sebagian besar (28,90%) memiliki aktivitas sedang (tabel 3). Hasil uji statistik dengan menggunakan *regresi linear* sederhana menunjukkan bahwa ada pengaruh antara tingkat aktifitas fisik terhadap obesitas ($p < 0,05$).

Tabel 3. Distribusi Responden menurut Tingkat Aktivitas Fisik terhadap Obesitas

Tingkat Aktivitas Fisik	Status Obesitas				Jumlah	
	Obesitas		Non Obesitas			
	n	%	n	%	n	%
Rendah	24	18,75	29	22,65	53	41,4
Sedang	21	16,4	37	28,9	58	45,31
Tinggi	8	6,25	9	7,03	17	13,28
Jumlah	53	41,4	75	58,5	128	100

Diskusi

Prevalensi obesitas dari tahun ke tahun cenderung meningkat. Hasil penelitian ini memperlihatkan prevalensi obesitas untuk siswa perempuan 16,4% dan siswa laki-laki 25%. Beberapa penelitian sebelumnya antara lain di Jakarta (1987), pada anak umur 6-18 tahun kejadian obesitas adalah 6,7% terdiri dari anak perempuan 3,1 % dan anak laki-laki 10.2%. Pada anak sekolah umur 6-12 tahun, obesitas ditemukan sekitar 0-4%. Di Yogyakarta pada tahun 1995 menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan prevalensi obesitas dibandingkan sebelumnya. Kecenderungan meningkatnya obesitas ini terjadi karena beberapa factor, antara lain semakin meningkatnya keadaan sosial ekonomi, sehingga mampu mengkonsumsi makanan dengan kandungan kalori tinggi seperti *hamburger, pizza, ayam goreng, kentang goreng, sebagai fast food* yang lebih banyak mengandung protein, lemak, gula dan garam akan tetapi sedikit mengandung serat.

Mengenai frekuensi konsumsi *fast food*, terdapat 30% siswa dengan tingkat konsumsi *fast food* rendah, 21,09% sedang dan 4,68% siswa dengan tingkat konsumsi *fast food* tinggi. Secara statistik terbukti bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara kejadian obesitas ($p>0,05$) dengan konsumsi jenis makanan *fast food*.

Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa variasi jenis makanan cepat saji bukanlah faktor risiko untuk terjadinya obesitas, dan setelah dilakukan uji korelasi dan regresi, ternyata memang tidak didapatkan hubungan antara variasi jenis makanan cepat saji dengan terjadinya obesitas pada anak-anak. Hasil studi ini berbeda dengan yang ditemukan oleh Padmiari, dkk. (2002),⁶ yang menyatakan bahwa ada hubungan antara jenis makanan cepat saji yang dikonsumsi dengan kejadian obesitas pada kelompok umur yang berbeda. Perbedaan ini kemungkinan disebabkan karena yang lebih berpengaruh pada obesitas adalah jumlah masukan kalori, bukan jenis makanannya. Jenis-jenis makanan cepat saji yang banyak dikonsumsi oleh anak-anak antara lain adalah *hamburger, fried chicken, pizza* dan donat.

Semakin tinggi tingkat pengetahuan remaja, semakin tinggi pula tingkat keingin tahunya untuk mencoba merasakan suatu produk *fast food*. Perubahan perilaku ini dimulai dengan adanya pengetahuan atau pengalaman, kemudian timbul rasa ingin mencoba merasakan obyek yang dikenalkan dan selanjutnya terbentuklah sikap yang mendorong terjadinya perubahan perilaku. Pengetahuan remaja mengenai *fast food* kemungkinan diperoleh dengan cara membaca informasi pada beberapa sumber informasi yang didapat dari media massa, buku dan iklan-iklan yang

memberikan informasi tentang produk-produk *fast food*. Informasi tersebut cenderung tidak memperhatikan efek yang mungkin terjadi akibat mengkonsumsi *fast food* tersebut.

Hasil pengukuran terhadap aktivitas fisik anak memperlihatkan bahwa untuk kelompok anak tidak obesitas rata-rata memiliki aktivitas fisik sedang. Sementara untuk kelompok anak obesitas lebih banyak ditemukan memiliki aktivitas rendah. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa aktivitas fisik berhubungan bermakna ($p < 0,05$) dengan kejadian obesitas pada anak. Anak yang memiliki aktivitas fisik tinggi memiliki kecenderungan untuk tidak obesitas dari pada anak yang memiliki aktivitas rendah. Penelitian ini sesuai dengan Huriyati *et al.* (2004)⁷ bahwa banyaknya waktu untuk aktivitas ringan dalam sehari semakin meningkatkan risiko obesitas. Remaja obesitas memiliki kecenderungan aktivitas fisik kurang dibandingkan dengan remaja yang memiliki status berat badan normal.⁷

Hasil tersebut di atas secara sepintas menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki pengaruh terhadap status obesitas remaja. Kesimpulan tersebut diperkuat dengan hasil uji statistik yang memperlihatkan bahwa variabel tersebut memiliki hubungan yang signifikan terhadap status obesitas siswa. Hasil ini menegaskan hipotesis yang diajukan bahwa ada hubungan antara tingkat aktivitas fisik anak terhadap status obesitas.

Pada penelitian ini jenis aktivitas fisik yang dilakukan responden tidak memiliki hubungan terhadap obesitas karena adanya perbedaan lamanya atau waktu dalam melakukan aktivitas fisik dan banyaknya kalori yang dibakar dalam setiap kali melakukan aktivitas fisik.

Kesimpulan

Tidak ada hubungan yang bermakna antara frekuensi konsumsi *fast food* siswa dengan obesitas. Makanan cepat saji yang dikonsumsi bukan merupakan faktor risiko untuk terjadinya obesitas.

Terdapat hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan obesitas siswa SMP. Siswa yang memiliki aktivitas fisik rendah memiliki peluang untuk menjadi obesitas dibandingkan dengan kelompok siswa dengan aktivitas fisik tinggi.

Daftar Pustaka

1. Azwar, A. (2004). Tubuh Sehat Ideal Dari Segi Kesehatan. Jakarta : Disampaikan pada Seminar Kesehatan Obesitas.
2. Wang, Z., Patterson, C. M. & Hills, A. P. (2002) Association between Overweight or obesity and Household Income and Parental Body Mass Index in Australian Youth: Analisis of the Australian National Nutrition Survey, 1995. *American Journal Clinical Nutrition*, 11 (3): 200-205
3. Kong TC, (2003). *Promoting Physical Activity at A National Level The Singapore Experience, Combating The Obesity Epidemic : A Shared Responsibility*, Second Asia Oceania Conference on obesity, Malaysia September 7-9,
4. Khomsan, A. 2003. *Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan*. Raja Grafindo Persada, Jakarta.
5. Goran, M.I. (1998). Measurement Issues Related to Studies of Childhood Obesity: Assessment of Body Composition, Body Fat Distribution, Physical Activity, and Food Intake. *Pediatric*, 101 (suppl), 505-518.
6. Padmiarti, Ida.A.E, Hadi. H. (2002). Konsumsi *fast food* sebagai factor resiko obesitas Pada Remaja. *Cermin Dunia Kedokteran* No. 30.
7. Huriyati, E. 2003. *Aktifitas Fisik Remaja di Kota Yogyakarta dan Kabupaten Bantul serta peran Aktifitas Fisik Menyumbang Terhadap Kejadian Obesitas*. Tesis, Universitas Gajah Mada. Yogyakarta.