

Hubungan Aktifitas Fisik, Kebiasaan Konsumsi *Fast Food*, Konsumsi Buah dan Sayur terhadap Obesitas pada Remaja

Ariyanto¹, Tina Yuli Fatmawati^{2*}, Nel Efni³

^{1,3}Program Studi SI Keperawatan STIKes Baiturrahim

²Program Studi SI Keperawatan STIKes Baiturrahim

Jl.Prof. DR. Moh. Yamin No.30, 36135, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi: tinayulifatmawati@gmail.com

Submitted : 29/02/2024

Accepted: 04/09/2024

Published: 28/09/2024

Abstract

Obesity problem in Indonesia still occurs in all age groups and socio-economic strata. According to Basic Health Research, the prevalence of overweight and obesity in the age group >18 years has increased by 21.8%. The high prevalence of obesity is supported by the prevalence of physical activity in the Population Aged >10 years of only 33.5%. Adolescents who are overweight are at risk of becoming obese as adults. The purpose of this study was to determine the relationship between physical activity, fast food consumption habits, fruit and vegetable consumption and obesity in adolescents. This research method uses an observational analytical design with a cross-sectional approach. This study was conducted at SMP N Kota Jambi. The sample in this study amounted to 57 people, the sampling technique was simple random sampling. The instruments used were questionnaires and anthropometric examination tools (scales and microtoice) with measurements of body weight and height to obtain BMI values. The data were then analyzed univariately and bivariate with the C-Square test. The results of the study showed that there was a relationship between physical activity habits, fruit and vegetable consumption with the incidence of obesity in adolescents and there was no relationship between fast food consumption and the incidence of obesity in adolescents. It is recommended that teenagers change their bad behavior related to food and nutrition into healthy, beneficial behavior and do more physical activity or exercise every day.

Keyword: adolescents, consumption of fast food, consumption of fruits and vegetables, obesity, physical activity

Abstrak

Masalah obesitas di Indonesia masih terjadi pada semua kelompok usia dan strata sosial ekonomi. Menurut Riset Kesehatan Dasar, prevalensi *overweight* dan obesitas pada golongan umur >18 Tahun tahun meningkat sebesar 21,8%. Tingginya prevalensi obesitas ini didukung dengan prevalensi aktivitas fisik pada Penduduk Umur >10 tahun hanya sebesar 33,5%. Remaja yang mengalami kelebihan berat badan memiliki risiko menjadi obesitas saat dewasa. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan Aktifitas fisik, Kebiasaan konsumsi *fast food*, konsumsi buah dan sayur terhadap obesitas pada Remaja. Metode penelitian ini menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di SMP N Kota Jambi. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 57 orang, tehnik pengambilan sampel secara *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner dan alat pemeriksaan antropometri (timbangan dan microtoice) dengan pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk mendapatkan nilai IMT. Data selanjutnya dianalisis secara univariat dan bivariat dengan uji *C-Square*. Hasil penelitian diperoleh terdapat hubungan kebiasaan aktifitas fisik, konsumsi buah sayur dengan kejadian obesitas pada remaja dan tidak ada hubungan konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada remaja. Disarankan remaja untuk merubah perilaku kurang baik terkait makanan dan gizi menjadi perilaku sehat yang bermanfaat serta lebih banyak melakukan aktifitas fisik atau olahraga setiap hari.

Kata kunci: aktifitas fisik, konsumsi *fast food*, konsumsi buah dan sayur, obesitas, remaja

PENDAHULUAN

Masalah obesitas di Indonesia masih terjadi pada semua kelompok usia dan strata sosial ekonomi. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi *overweight* dan obesitas pada golongan umur >18 Tahun tahun meningkat sebesar 21,8%. Tingginya prevalensi obesitas ini didukung dengan prevalensi aktivitas fisik pada Penduduk Umur >10 tahun hanya sebesar 33,5%, artinya hanya 33,5% yang kategori aktifitas fisiknya baik (Mufidah et al., 2024). Obesitas merupakan masalah kompleks yang terjadi karena terkait gaya hidup, lingkungan, dan genetik. Lingkungan dan faktor genetik memiliki interaksi yang juga kompleks dengan adanya pengaruh psikologis, fisiologis, dan budaya (Suryani et al., 2018)

Secara ilmiah, obesitas terjadi akibat mengonsumsi kalori lebih banyak dari yang diperlukan tubuh. Penyebab obesitas pada remaja terlihat cenderung kompleks, multifaktorial, dan berperan sebagai pencetus terjadinya penyakit kronis dan degeneratif. Faktor resiko yang berperan terjadinya obesitas antara lain genetik, psikososial, lingkungan pola makan. (Wahyuningsih & Ningrat, 2019)

Obesitas memiliki dampak besar pada tumbuh kembang anak. Kelebihan berat badan pada anak dan remaja merupakan faktor risiko penyakit jantung, seperti kadar kolesterol tinggi dan tekanan darah tinggi. Remaja yang mengalami kelebihan berat badan memiliki risiko 70% untuk menjadi obesitas saat dewasa. Risiko ini meningkat menjadi 80% jika salah satu orang tua juga mengalami kelebihan berat badan (Mufidah et al., 2024).

Aktivitas fisik yang minim berperan besar dalam peningkatan risiko obesitas. Kemajuan teknologi seperti televisi, komputer, dan internet mengakibatkan anak menjadi malas bergerak. Anak-anak

lebih tertarik untuk menghabiskan sebagian besar waktunya dengan melakukan aktivitas pasif, antara lain bermain video game, game online, internet dan menonton acara televisi. Pola aktivitas fisik *sedentary* (kurang gerak) menyebabkan energi yang dikeluarkan tidak maksimal sehingga meningkatkan risiko obesitas (Kementrian Kesehatan RI, 2015)

Buah dan sayur banyak mengandung kandungan serat dan air yang tinggi. Serat dapat menurunkan berat badan karena pada serat bersifat larut air, juga berfungsi untuk menunda waktu pengosongan lambung sehingga rasa kenyang yang diperoleh lebih lama. Konsumsi buah dan sayur diyakini dapat mengurangi obesitas. Kurangnya asupan serat dapat menyebabkan obesitas (Deswita, n.d.).

Remaja saat ini cenderung senang mengonsumsi *fast food* dengan alasan mengikuti tren, praktis dan lebih enak. Selain gaya hidup asupan energi, asupan karbohidrat, asupan protein, asupan lemak dan asupan serat juga mempengaruhi obesitas. Aktifitas yang kurang juga dapat mempengaruhi obesitas remaja (Ariyanto et al., 2023). *Fast food* mengandung tinggi kalori, tinggi lemak, dan rendah serat, oleh sebab itu dapat menyebabkan obesitas. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara pola konsumsi fast food dengan obesitas p- value sebesar $0,036 < \alpha$ (0,05) (Septiani & Raharjo, 2017). *Fast food* menjadi pilihan utama orang tua atau remaja yang sibuk.

Penelitian terdahulu oleh (Hanani et al., 2021) tentang pola makan, aktivitas fisik dan genetik mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja, hasil penelitian diperoleh pengaruh antara pola makan terhadap kejadian obesitas, tidak terdapat pengaruh antara aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas, dan terdapat pengaruh antara genetik terhadap kejadian obesitas.

Studi pendahuluan pada 5 siswa mayoritas mempunyai kebiasaan konsumsi makanan dan minuman manis serta makanan gorengan, siswa jarang konsumsi buah dan sayur, memiliki kebiasaan menonton TV dan bermain *gadget*.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini menggunakan metode analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan Aktifitas fisik, Kebiasaan konsumsi *fast food* , konsumsi buah dan sayur terhadap obesitas. Penelitian ini dilakukan di SMP N 8 kota Jambi. Sampel penelitian berjumlah 57 orang diambil secara *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner, untuk kejadian obesitas dengan melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk mendapatkan nilai IMT yang nantinya digunakan dalam menentukan derajat obesitas (Kementrian Kesehatan RI, 2015). Selanjutnya data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan uji *C-Square*.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi karakteristik Responden, Aktifitas fisik, Kebiasaan konsumsi buah dan sayur, Kebiasaan konsumsi *fast food* dan Kejadian obesitas

Variabel	f	%
Usia		
12 Tahun	1	1,8
13 Tahun	7	12,3
14 Tahun	42	73,7
15 Tahun	7	12,3

Jenis Kelamin		
Laki-laki	25	43,9
Perempuan	32	56,1
Aktifitas Fisik		
Rendah	34	59,6
Sedang	23	40,4
Kebiasaan konsumsi buah dan sayur		
Kurang	36	63,2
Baik	21	36,8
Kebiasaan konsumsi <i>Fast Food</i>		
Baik	31	54,4
Tidak baik	26	45,6
Kejadian Obesitas		
Tidak Obesitas	40	70,2
Obesitas	17	29,8

Hasil penelitian pada tabel diatas diperoleh distribusi umur responden terbanyak pada usia 14 tahun yaitu 42 orang (73,7%), mayoritas responden berjenis kelamin Perempuan sebesar 32 responden (56,1%), mayoritas responden memiliki kebiasaan aktifitas fisik tidak aktif sebesar 34 responden (59,6%), mayoritas responden memiliki kebiasaan makan buah dan sayur yang kurang sebesar 36 responden (63,2%), mayoritas responden tidak mengkonsumsi makan siap saji sebesar 31 responden (54,4%) mayoritas responden tidak obesitas sebesar 40 responden (70,2%) dilihat bahwa mayoritas responden tidak mengkonsumsi makan siap saji sebesar 31 responden (54,4%), mayoritas responden tidak obesitas sebesar 40 responden (70,2%)

Tabel 2. Hubungan aktifitas fisik, kebiasaan konsumsi *fast food* , konsumsi buah dan sayur terhadap obesitas

Aktiftas fisik	Kejadian obesitas				P-Value	
	Tidak Obesitas		Obesitas			
	f	%	f	%		
Rendah	19	55,9	15	44,1	0,004	
Sedang	21	91,3	2	8,7		
Jumlah	40	70,2	17	29,8		
Kebiasaan konsumsi <i>fast food</i>					f	
Baik	23	74,2	8	25,8	31	
Tidak Baik	17	65,4	9	34,6	26	0,469
Jumlah	40	70,2	17	29,8	57	
Konsumsi buah dan sayur						
Tidak	21	58,3	15	41,7	36	
Ya	19	90,5	2	9,5	21	0,011
Jumlah	40	70,2	17	29,8	57	

Pada tabel diatas diperoleh dari 34 responden yang memiliki aktifitas fisik rendah, terdapat 19 responden (55,9%) tidak obesitas, sedangkan 23 responden yang memiliki kebiasaan aktifitas fisik sedang, 91,3% tidak obesitas. Hasil uji *Chi-Square* diperoleh nilai $p\text{ value} = 0,004 < (0,05)$, terdapat hubungan aktifitas fisik dengan obesitas pada remaja di SMP N.

Pada hubungan Kebiasaan konsumsi *fast food*, dari 31 responden yang memiliki konsumsi *fast food* baik, terdapat 23 responden (74,2%) tidak obesitas, sedangkan 26 responden yang memiliki kebiasaan konsumsi *fast food* tidak baik, 65,4% tidak obesitas. Hasil uji *Chi-Square* diperoleh nilai $p\text{ value} = 0,469 > (0,05)$, berarti tidak ada hubungan kebiasaan konsumsi *fast food* dengan obesitas pada remaja di SMP N Kota Jambi.

Pada hubungan konsumsi buah dan sayur, dari 36 responden yang tidak memiliki kebiasaan konsumsi buah dan sayur, terdapat 21 responden (58,3%) tidak obesitas, sedangkan 21 responden yang memiliki kebiasaan konsumsi buah dan sayur 90,5% tidak obesitas. Hasil uji

Chi-Square diperoleh nilai $p\text{ value} = 0,011 < (0,05)$, artinya terdapat hubungan kebiasaan konsumsi buah dan sayur dengan obesitas pada remaja di SMP N 8 Kota Jambi Kota Jambi.

PEMBAHASAN

Obesitas merupakan kondisi tidak normal tubuh yang ditandai dengan meningkatnya lemak berlebihan di dalam tubuh. Lemak yang berlebihan tersebut, umumnya disimpan pada jaringan subkutan, sekitar organ, dan kadang terinfiltrasi ke dalam organ. Penumpukan lemak tubuh yang berlebihan dapat mengakibatkan berbagai gangguan Kesehatan (Raniya Suha & Amira, 2022).

Pada penelitian ini diperoleh terdapat hubungan aktifitas fisik dan kebiasaan konsumsi buah dan sayur dengan obesitas, tidak ada hubungan kebiasaan konsumsi *fast food* dengan obesitas pada remajadi SMPN kota Jambi. Sejalan dengan penelitian (Telisa et al., 2020), diperoleh ada hubungan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas ($p\text{ value} 0,007$).

Berbeda dengan penelitian (Saint, 2019), diperoleh tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi (p value 0.892). ditemukan Responden yang aktivitas fisiknya kurang (*sedentary*) dan mempunyai status gizi berlebih hanya 1 orang (7.7%). Konsumsi makanan dengan tinggi lemak dalam jangka waktu yang panjang dan tanpa ada aktivitas untuk pengeluaran energi dapat meningkatkan risiko terjadinya kegemukan.

Aktivitas fisik merupakan kunci utama keseimbangan energi yang menyumbang pengeluaran energi. Saat ini remaja sering kali tidak aktif. Selama waktu istirahat lebih memilih duduk dan bermain Gadget. Ini mungkin berkontribusi pada tingginya persentase aktivitas fisik remaja yang tergolong rendah. Beberapa remaja tidak bisa berolahraga seperti biasanya karena alasan seperti sakit atau malas. Remaja yang melakukan aktifitas fisik yang teratur dengan intensitas sedang-tinggi dapat membantu mengurangi kejadian obesitas (Zurrahmi et al., 2024). Dengan aktifitas fisik dapat mencegah penyakit jantung, stroke, gangguan pembuluh darah, diabetes dan penyakit tidak menular lainnya (Kementerian Kesehatan RI, 2017).

Obesitas terjadi pada kondisi asupan energi jauh melebihi penggunaan energi. Karbohidrat termasuk dalam zat gizi makro yang merupakan sumber energi utama bagi tubuh. Tingginya asupan karbohidrat dan asupan protein menjadi faktor risiko obesitas. Tingginya asupan karbohidrat menyebabkan glukosa disimpan dalam bentuk trigliserida di jaringan adiposit. Asupan protein yang tinggi melebihi kebutuhan menyebabkan protein akan disimpan di jaringan adiposit. Lemak di dalam tubuh diserap dalam bentuk asam lemak bebas dan disimpan dalam bentuk trigliserida di jaringan adiposit. Obesitas pada dasarnya disebabkan oleh kelebihan jaringan

adiposit (Dini Primashanti & Sidiartha, 2018).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Zurrahmi et al., 2024) diperoleh berdasarkan uji chi-square dengan nilai POR 0,247 dan P -value = 0,07 ($\geq 0,05$). Artinya tidak ada hubungan mengkonsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada remaja di Desa Tambang. Kebiasaan makan remaja sering dipengaruhi oleh lingkungan. Mereka cenderung memilih makanan yang mengandung banyak natrium dan lemak serta kurang mengandung vitamin dan mineral, seperti camilan dan makanan cepat saji. Makanan ini umumnya tinggi energi, natrium, dan lemak, tetapi rendah vitamin dan mineral. Selain itu, kecenderungan yang berlebihan terhadap jenis makanan tertentu dapat mengakibatkan kebutuhan gizi mereka tidak terpenuhi secara optimal.

Sejalan dengan penelitian (Raniya Suha & Amira, 2022) diperoleh ada hubungan antara porsi konsumsi buah dengan kegemukan pada remaja dengan nilai $p=0,049$. Kekurangan konsumsi sayur dan buah yang merupakan sumber serat, vitamin dan mineral dapat memicu terjadinya obesitas dan kejadian penyakit tidak menular seperti penyakit jantung dan pembuluh darah, diabetes, kanker kolon, hipertensi dan stroke. Konsumsi sayuran dan buah-buahan yang cukup, merupakan salah satu indikator sederhana dari pola makan sehat dengan gizi seimbang. *World Health Organization* (WHO) menganjurkan konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk hidup sehat sejumlah 400 g per orang per hari, yang terdiri dari 250 g sayur (setara dengan 2 ½ porsi atau 2 ½ gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 g buah, (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang atau 1 ½ potong pepaya ukuran sedang atau 3 buah jeruk ukuran sedang) (Herminda H, n.d.).

Salah satu upaya dalam pengendalian kegemukan adalah dengan meningkatkan pengetahuan remaja. Peningkatan pengetahuan tentang pentingnya aktifitas fisik, gizi seimbang sangat dibutuhkan bagi remaja guna memperoleh berat badan yang ideal serta mencapai derajat kesehatan yang optimal dan mengurangi resiko terjadinya penyakit berbahaya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan distribusi umur responden terbanyak pada usia 14, mayoritas jenis kelamin perempuan, memiliki kebiasaan aktifitas fisik kurang baik, konsumsi *fast food* kurang, konsumsi buah dan sayur kurang baik, dan mayoritas tidak obesitas. Ada Hubungan kebiasaan aktifitas fisik, konsumsi buah sayur dengan kejadian obesitas pada remaja dan tidak ada hubungan makanan *fast food* dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP N Kota Jambi

DAFTAR PUSTAKA

- Ariyanto, A., Fatmawati, T. Y., Chandra, F., & Efni, N. (2023). Perilaku Mahasiswa dalam Pencegahan Obesitas. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 12(1), 201–206. <https://doi.org/10.36565/jab.v12i1.696>
- Deswita. (n.d.). *Penatalaksanaan Keperawatan Obesitas Pada Remaja*. Penerbit Adab.
- Dini Primashanti, D. A., & Sidiartha, I. G. L. (2018). Perbandingan asupan energi, karbohidrat, protein dan lemak dengan angka kecukupan gizi pada anak obesitas. *Medicina*, 49(2), 173–178. <https://doi.org/10.15562/medicina.v49i2.66>
- Hanani, R., Badrah, S., & Noviasy, R. (2021). Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Genetik Mempengaruhi

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih Tim peneliti kepada Bapak Ketua STIKes Baiturrahim Jambi, Pimpinan Sekolah serta responden sehingga kegiatan penelitian ini dapat terlaksana dengan baik

SARAN

Bagi remaja hendaknya lebih memperhatikan jenis makanan, frekuensi makan, dan jumlah makanan sehingga dapat memperoleh gizi seimbang. Remaja diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan Gizi seimbang dengan mengikuti penyuluhan yang diadakan oleh tenaga kesehatan atau mencari informasi dari media cetak, elektronik dan meningkatkan aktifitas fisik dalam upaya mempertahankan berat badan normal.

Kejadian Obesitas pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 14(2), 120–129. <http://dx.doi.org/10.26630/jkm.v14i2.2665>

Hermira H, S. P. G. K. S. dan B. P. I. dalam K. G. S. A. L. S. K. M. I. (SKMI) 2014. B. P. K. (n.d.). *Hermira H, S P 2014. Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah Penduduk Indonesia dalam Konteks Gizi Seimbang: Analisis Lanjut Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014.*

Kementerian Kesehatan RI. (2017). *Panduan pelaksanaan Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS)*. Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit.

Kementrian Kesehatan RI. (2015). *Pedoman Umum Pengendalian Obesitas*. Jakarta. Direktorat

- Pengendalian Penyakit Tidak Menular.
- Mufidah, N., Raji, H. F., Achjar, K. A. H., & All, E. (2024). *Penyakit Tidak Menular*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Raniya Suha, G., & Amira, R. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja umur 13–15 tahun di Indonesia (analisis lanjut data Riskesdas 2018). *Ilmu Gizi Indonesia*, 6(1), 43–56.
- Saint, H. O. (2019). *Hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada siswa X dan XII IPA SMAN 7 Surakarta periode 2017 / 2018*. 1(3), 521–525.
- Septiani, R., & Raharjo, B. B. (2017). Pola Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik dan Faktor Keturunan Terhadap Kejadian Obesitas (Studi Kasus pada Siswa SD Negeri 01 Tonjong Kecamatan Tonjong Kabupaten Brebes). *Public Health Perspective Journal*, 2(3), 262–269. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/phpj>
- Suryani, I., Isdiany, N., & Kusumayanti, G. D. (2018). *Dietetik Penyakit Tidak Menular*. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.
- Telisa, I., Hartati, Y., & Haripamilu, A. D. (2020). Faktor Risiko Terjadinya Obesitas Pada Remaja SMA. *Faletehan Health Journal*, 7(03), 124–131. <https://doi.org/10.33746/fhj.v7i03.160>
- Wahyuningsih, R., & Ningrat, J. P. R. (2019). *Buku Saku Kegemukan dan Gizi Seimbang pada Remaja*. Politeknik Kesehatan Mataram.
- Zurrahmi, Z. ., Sudiarti, P. E., Lestari, R. R., & Yuristin, D. (2024). Hubungan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) Dan Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Wilayah Kecamatan Bangkinang Kota. *Jurnal Ners Universitas Pahlawan*, 8(23), 159–166.