

Relationship between knowledge and fast food with obesity in adolescents Hubungan pengetahuan dan pola makan fast food dengan kejadian obesitas pada remaja

Hariati Lestari¹, Listy Handayani², Siti Nurfadilah H³

Afiliasi

^{1,2,3}Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Halu Oleo, Kendari

Korespondensi

Email : haryati.lestari@uho.ac.id

Abstract

Obesity is a risk factor of degenerative diseases which is a public health problem that covers almost the entire life cycle including adolescents. Consumption of fast food is suspected as one of the triggers of obesity in adolescents. Purpose: The purpose of this study was to find out the relationship of knowledge and fast food consumption with the incidence of obesity among adolescents in Kendari City, 2021. Method: A quantitative study with cross sectional design was conducted in December 2021 in the Kendari City area, Southeast Sulawesi. The results of the study: based on bivariate analysis showed that of 397 samples of good fast food diet as many as 151 people (38%) normal category and as many as 86 people (21.27%) who have a very good diet category normal and about 23 people (0.3%) have a diet that is not good category obesity. Based on bivariate analysis after conducting a statistical test with the Chi-Square test obtained $p = 0,538 > 0.05$ for knowledge and $p = 0.007 < 0.05$ for fast food consumption. Conclusion: So it can be concluded that there was not relationship between knowledge with the incidence of obesity in adolescents and there was a significant relationship between fast food consumption with the incidence of obesity in adolescents.

Key words : Adolescents; Diet; Knowledge; Obesity

Abstrak

Obesitas merupakan salah satu faktor risiko penyakit degeneratif yang meliputi hampir seluruh siklus kehidupan termasuk kalangan remaja. Salah satu pemicu kejadian obesitas pada remaja adalah pola makan yang tidak sehat seperti mengonsumsi fast food atau makanan siap saji. Tujuan: Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan pola makan fast food terhadap kejadian obesitas pada remaja di Kota Kendari Tahun 2021. Metode: Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan rancangan cross sectional. Penelitian dilakukan pada Bulan Desember tahun 2021 di wilayah Kota Kendari, Sulawesi Tenggara. Hasil penelitian: Menunjukkan bahwa dari 397 sampel, pola makan fast food yang baik sebanyak 151 orang (38%) kategori normal dan sebanyak 86 orang (21,27%) yang memiliki pola makan sangat baik kategori normal dan sekitar 23 orang (0,3%) memiliki pola makan yang tidak baik kategori obesitas. Hasil uji chi square menunjukkan tidak ada hubungan antara pengetahuan (nilai $p=0,538$) dan ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan fast food (nilai $p=0,007$) dengan kejadian obesitas pada remaja. Kesimpulan: Ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan fast food dengan kejadian obesitas pada remaja di Kota Kendari.

Kata Kunci: Obesitas; Pengetahuan; Pola Makan; Remaja

Pendahuluan

Obesitas merupakan masalah kesehatan masyarakat yang meliputi hampir seluruh siklus kehidupan termasuk masa remaja. Masa remaja atau adolescent adalah waktu terjadinya perubahan-perubahan yang berlangsungnya cepat dalam hal perubahan fisik, kognitif, dan psikososial atau tingkah laku. Remaja merupakan aset bangsa untuk terciptanya generasi yang baik di masa mendatang (Simpati & Sugesti, 2021). Kejadian obesitas pada remaja dapat berdampak pada peningkatan risiko kejadian obesitas pada masa dewasa serta merupakan salah satu faktor risiko penyakit degeneratif (Ali & Nuryani, 2018).

Remaja yang mengalami obesitas, kelak pada masa dewasa cenderung tetap obesitas. Hal ini dibuktikan bahwa insiden obesitas pada periode transisi antara remaja dan dewasa muda dalam kurun waktu lima tahun meningkat, yaitu dari 10,9% menjadi 22,1% dan 4,3% diantaranya mempunyai IMT 40. Selain itu, remaja obesitas sepanjang hidupnya juga berisiko lebih tinggi untuk menderita sejumlah masalah kesehatan serius, seperti jantung, stroke, diabetes, asma dan beberapa jenis kanker. Stigma obesitas juga membawa konsekuensi psikologis dan sosial pada remaja, termasuk peningkatan risiko depresi karena sering ditolak oleh rekan-rekan mereka serta dikucilkan karena berat badan mereka (Simpati & Sugesti, 2021).

Menurut World Health Organization (WHO) bahwa lebih dari 1,9 miliar orang dewasa berusia 18 tahun ke atas mengalami berat badan berlebih dan 600 juta orang diantaranya mengalami obesitas. Pada tahun 2014 diperkirakan 41 juta anak di bawah usia 5 tahun mengalami obesitas. Menurut hasil riset kesehatan dasar tahun 2018, tingkat obesitas pada orang dewasa di Indonesia meningkat menjadi 21,8%. Prevalensi ini meningkat dari hasil Riskesdas 2013 yang menyebutkan bahwa angka obesitas di Indonesia hanya mencapai 14,8% (Simpati & Sugesti, 2021). Banyak faktor yang menjadi penyebab obesitas diantaranya faktor genetik, lingkungan yang terdiri dari pola makan dan aktifitas fisik serta faktor obat-obatan dan pengaruh hormonal (Kemenkes RI, 2019). Beberapa penelitian telah dilakukan untuk mengidentifikasi faktor risiko obesitas pada remaja diantaranya pendapatan orang tua yang tinggi dan riwayat obesitas orang tua (Riani, P., dkk (2021), faktor sosial ekonomi (Bhaswara, dkk. 2018), dan kurangnya aktivitas fisik (Paramita, K.A.T., dkk, 2023).

Adanya trend kebiasaan mengonsumsi fast food juga menjadi pemicu obesitas pada usia remaja. Kehadiran fast food dalam industri makanan Indonesia mempengaruhi pola makan remaja. Tingkat konsumsi fast food pada remaja saat ini tergolong tinggi, dimana rata-rata remaja

mengonsumsi fast food 3 sampai 4 kali dalam sebulan. Adanya kandungan zat adiktif pada fast food juga dapat membahayakan tubuh apabila dikonsumsi secara berlebihan (Widyastuti & Sodik, 2018).

Faktor risiko yang penting untuk dikaji adalah pengetahuan tentang gizi karena menjadi faktor penentu perilaku individu dalam pemilihan jenis makanan untuk dikonsumsi serta pola

Metode

Penelitian ini menggunakan desain studi *cross sectional* yang dilakukan pada bulan Desember tahun 2021 di Kota Kendari, Sulawesi Tenggara. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner online melalui google form yang disebar melalui sosial media seperti

Hasil

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa karakteristik responden menurut jenis kelamin, yang paling banyak berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 265 orang (66,8%). Sedangkan menurut usia, sebagian besar berusia 18 tahun ke atas yaitu sebanyak 302 responden (76.1%). Berdasarkan berat badan, mayoritas responden memiliki berat badan 50-60 kg sebanyak 180 orang (45.3%), 34.8% responden dengan berat badan <50 kg. Menurut tinggi badan, Sebagian besar responden memiliki tinggi badan <160 cm sebanyak 218 orang (54.9%). Sedangkan untuk

konsumsi fast food atau makanan siap saji juga diduga sebagai salah satu pemicu obesitas pada remaja. Selain itu, belum adanya penelitian mengenai faktor risiko obesitas pada remaja di Kota Kendari, Sulawesi Tenggara maka penulis tertarik untuk meneliti hubungan pengetahuan dan pola makan Fast Food dengan kejadian obesitas pada Remaja di Kota Kendari.

whatsapp, telegram, dan instagram. Data diolah dan dianalisis dengan komputer. Analisis data terdiri dari analisis univariat dan bivariat. Uji Chi-Square digunakan untuk menganalisis hubungan pengetahuan, pola makan fast food dengan kejadian obesitas pada remaja

Indeks Masa Tubuh (IMT), sebagian besar responden memiliki IMT Normal sebanyak 267 orang (67,3%), 85 orang (21,4%) mengalami *underweight*, 42 orang (10,6%) mengalami *overweight* dan 3 orang (0,8%) yang obesitas.

Karakteristik responden menurut tingkat pengetahuan mengenai fast food, paling banyak responden memiliki pengetahuan cukup yaitu sebanyak 223 orang (56,2%), dan paling sedikit berpengetahuan kurang sebanyak 6 orang (1,5%). Sedangkan menurut sikap, Sebagian besar responden memiliki sikap yang baik dalam

menanggapi fast food sebanyak 144 orang (36%) dan paling sedikit yang memiliki sikap yang tidak baik sebanyak 10 orang (41%). Ditinjau dari pola makan, mayoritas responden memiliki pola

makan yang baik sebanyak 215 orang (54.2%) dan paling sedikit responden dengan pola makan yang kurang dan cukup yaitu masing-masing sebanyak 17 responden (4.3%).

Tabel 1. Karakteristik Responden Remaja Kota Kendari tahun 2021

Karakteristik	Frekuensi (n=397)	Persentasi (%)
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	132	33.2
Perempuan	265	66.8
Umur		
<17 Tahun	50	12.6
17-18 tahun	45	11.3
>18 tahun	302	76.1
Berat Badan		
<50 kg	138	34.8
50-60 kg	180	45.3
>60 kg	79	19.9
Tinggi Badan		
<160 cm	218	54.9
160-170 cm	141	35.5
>170 cm	38	9.6
Indeks Masa Tubuh		
<i>Underweight</i> >18,5	85	21.4
Normal 18,5-25	267	67.3
<i>Overweight</i> 25- 30	42	10.6
Obesitas >30	3	0.8
Tingkat Pengetahuan		
Kurang	6	1.5
Cukup	223	56.2
Baik	168	42.3
Sikap		
Sangat Baik	88	22
Baik	144	36
Cukup Baik	124	31
Tidak Baik	41	10
Pola Makan		
Tidak Baik	23	1.5
Kurang Baik	17	4.3
Cukup Baik	17	4.3
Baik	215	54.2
Sangat Baik	125	31.5

Tabel 2. Hubungan Pengetahuan dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di Kota Kendari Tahun 2021

Pengetahuan	Kategori status Gizi								P-value*
	Underweight		Normal		Overweight		Obesitas		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Kurang	3	3.5	2	0.7	1	2.4	0	0.0	0.538
Cukup	44	51.8	156	58.4	21	50.0	2	66.7	
Baik	38	44.7	109	40.8	20	47.6	1	33.3	
Total	85	100	267	100	42	100	3	100	

* uji Chi-Square

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa sebanyak 156 responden (58.4%) memiliki tingkat pengetahuan yang cukup dengan status gizi normal dan 109 responden (40.8%) dengan pengetahuan baik memiliki status gizi normal. Melalui uji statistik (chi square) diperoleh nilai $p=0,538 > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan fast food terhadap kejadian obesitas pada remaja.

Berdasarkan tabel 3 diatas dari 397 responden, sebanyak 151 orang (56.6%) dengan pola makan fast food yang baik memiliki status gizi normal dan sebanyak 86 orang (32.2%) dengan pola makan sangat baik memiliki status gizi normal dan 1 responden (33.3%) dengan pola makan yang tidak baik mengalami obesitas. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai $p=0,007 < 0,05$ sehingga disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola makan fast food terhadap kejadian obesitas pada remaja

Tabel 3. Hubungan Pola makan Fast Food dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di Kota Kendari tahun 2021

Pola Makan	Kategori status Gizi								P-value*
	Underweight		Normal		Overweight		Obesitas		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Tidak Baik	8	9.4	11	4.1	3	7.1	1	33.3	0.007
Kurang Baik	2	2.4	9	3.4	6	14.3	0	0.0	
Cukup Baik	5	5.9	10	3.7	2	4.8	0	0.0	
Baik	49	57.6	151	56.6	15	35.7	0	0.0	
Sangat Baik	21	24.7	86	32.2	16	38.1	2	66.7	
Total	85	100	267	100	42	100	3	100	

* uji Chi-Square

Pembahasan

Pengetahuan adalah suatu hasil dari rasa keingintahuan melalui proses sensoris, terutama pada mata dan telinga terhadap objek tertentu. Pengetahuan merupakan domain yang penting dalam terbentuknya perilaku terbuka atau open behavior. Pengetahuan dapat diperoleh melalui faktor pendidikan formal dan non formal (Sulastri et al., 2019). Berdasarkan hasil univariat, tingkat pengetahuan remaja mengenai Fast food diperoleh hasil bahwa 56,2% memiliki pengetahuan cukup, 42,3% pengetahuan baik dan sisanya berpengetahuan kurang. Berarti para Remaja kota Kendari sangat memahami mengenai fast food. Adanya pengetahuan yang tinggi mengenai makanan cepat tentunya sangat berpengaruh pada status gizi setiap orang. Hasil uji statistik dengan uji Chi-Square diperoleh $p=0,538 > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan mengenai fast food dengan kejadian Obesitas pada Remaja.

Kebanyakan remaja sudah memahami mengenai fast food. Artinya bahwa pengetahuan tidak selalu mempengaruhi tindakan seseorang tetapi lebih pada perilaku seseorang atau kebiasaan seseorang yang mempengaruhi orang tersebut. Menurut teori [Notoadmodjo \(2010\)](#) yang menjelaskan bahwa tingkat awal pengetahuan yaitu tahu (know) artinya

seseorang mengingat materi yang sudah dipelajari sebelumnya, namun belum berarti seseorang itu otomatis berada ditingkat aplikasi (application) yang artinya memiliki kemampuan untuk menerapkan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi nyata dalam kehidupannya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan dengan kejadian obesitas pada remaja Sekolah Menengah Pertama dengan nilai $p = 0.161$ ([Dewi, P.L.P dan Kartini, A., \(2017\)](#)). Demikian pula dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh [Andrasili, J dan Saraswati, J.M., \(2018\)](#) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan gizi terhadap terjadinya obesitas pada anak SMA di Denpasar (nilai $p=0.074$). Pola makan dapat mempengaruhi keadaan gizi, dan sangat penting untuk memenuhi kebutuhan gizi seimbang sehari-hari. Tercapainya gizi seimbang dapat bermanfaat untuk mencegah terjadinya masalah kesehatan dan gizi ([Putri, 2017](#)).

Berdasarkan Tabel 1. pola makan responden terhadap fast food didapatkan hasil bahwa ada sebanyak 54,2% responden yang memiliki pola makan yang baik dan 31,5% responden dengan pola makan yang sangat baik. Sedangkan sisanya memiliki pola makan yang

cukup, kurang dan tidak baik. Dengan demikian, pola makan remaja Kota Kendari sudah dikatakan cukup baik walaupun masih terdapat beberapa yang memiliki pola makan yang tidak sehat.

Berdasarkan uji statistik dengan uji Chi-Square diperoleh nilai $p=0,007 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola makan fast food terhadap kejadian obesitas pada remaja. Pola makan yang buruk atau tidak baik seperti mengkonsumsi fast food maka akan mempengaruhi status gizinya seperti menimbulkan obesitas. Konsumsi fast food diduga sebagai salah satu pemicu obesitas pada remaja. Fast food atau makanan siap saji yang dimaksud adalah jenis makanan yang dikemas, mudah disajikan, praktis, atau diolah dengan cara sederhana. Makanan siap saja

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola makan fast food terhadap kejadian obesitas pada remaja di Kota Kendari. Sedangkan pengetahuan tidak berhubungan

Daftar Pustaka

Ali, R., & Nuryani. (2018). Sosial Ekonomi, Konsumsi Fast Food Dan Riwayat Obesitas Sebagai Faktor Risiko Obesitas

biasanya berupa lauk pauk dalam kemasan, mie instan, nugget, atau juga corn flakes sebagai makanan untuk sarapan (Simpati & Sugesti, 2021).

Fast food mengandung kalori, lemak, protein, gula dan garam yang relatif tinggi dan rendah serat. Jika dikonsumsi secara berkesinambungan dan berlebihan dapat mengakibatkan masalah gizi lebih (Widyastuti & Sodik, 2018). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Telisa, A., dkk (2020) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara konsumsi fast food dengan kejadian pada remaja SMA (p -value = 0.000; OR = 4.41). Demikian pula penelitian Dewi, A., dkk (2023) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara konsumsi fast food dengan kejadian obesitas pada siswa MAN 1 Kota Padang tahun 2022 (p value =0,035 < α = 0,005)

dengan kejadian obesitas pada remaja. Oleh karena itu, perlu adanya edukasi mengenai penerapan pola makan yang sehat dan membatasi konsumsi fast food pada remaja

Remaja. Media Gizi Indonesia, 13(2), 123-132.

- Bhaswara, A.A.G & Saraswati M.R. (2018). Hubungan status sosial ekonomi keluarga dengan kegemukan pada remaja SMA di Denpasar. E-Jurnal Medika Udayana. Vol. 7 No. 3, Maret, 2018:99-106.
- .Andrasili, J&Saraswati, M.R. (2018). Hubungan antara Tingkat Pengetahuan Gizi terhadap Terjadinya Obesitas pada Anak SMA di Denpasar. E-Jurnal Medika. Vol 7. No.7, Juli, 2018.
- Dewi, P.L.P & Kartini, A. (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, Asupan Energi, dan Asupan Lemak dengan Kejadian Obesitas pada Remaja Sekolah Menengah. Journal of Nutrition College. Vol 6. No. 3 Tahun 2017, Hal 257-261.
- Dewi, A., Sulreni, I.N & Ningsih, M.S. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa MAN 1 Kota Padang. SEHATMAS (Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat). Vol. 2 No. 1 (Januari 2023) 159-171.
- Kemendes. (2019). Epidemi Obesitas.
- Notoatmodjo. (2010). Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Paramita, K.A.T, Indonesiani, S.H & Gede, L. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja SMAN 4 Denpasar Selama Masa Pandemi Covid-19. Aesculapius Medical Journal. Vol. 3 No.1 | Pebruari | 2023 | Hal. 117 - 123
- Putri, L. (2017). Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Fast Food Pada Remaja Obesitas Di Sma Theresiana 1 Semarang Tahun 2017. Jurnal Kesehatan Masyarakat
- Riani, P., Ahmad, A & Ismail N. (2021). Faktor Risiko Obesitas Pada Remaja: Studi Case- Control. Nasuwakes: Jurnal Ilmiah Kesehatan. Vol: 14, No: 1, April 2021.
- Simpati, R., & Sugesti, R. (2021). Pengaruh Konsumsi Fast Food, Asupan Sarapan Pagi dan Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Obesitas pada Remaja Putri. Simfisis Jurnal Kebidanan Indonesia, 01(01).
- Telisa, I., Hartati, Y & Haripamilu, A.D. (2020). Faktor Risiko Terjadinya Obesitas Pada Remaja SMA. Faletehan Health Journal. 7 (3) (2020) 124-131.
- Widyastuti, D. A., & Sodik, M. A. (2018). Pengaruh Kebiasaan Konsumsi Junk Food Terhadap Kejadian Obesitas Remaja