

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN BERAT BADAN BERLEBIH PADA USIA REMAJA KELAS XII PERHOTELAN SMKN 2 BATAM

Nopika Rosa, Yulvina Kurniasih

Program Studi Bidan Pendidik, STIKes Karimun

email: rosanopika@gmail.com

email: vinakasih99@gmail.com

ABSTRAK

Obesitas merupakan suatu kondisi yang kronis dengan karakteristik kelebihan lemak tubuh dan hal itu sekarang merupakan masalah medik yang prevalensinya semakin meningkat setiap waktu. Obesitas biasanya disebabkan oleh kelebihan masukan makanan bukan dari kelebihan makan. Desain penelitian ini adalah studi *korelasional* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi adalah semua remaja kelas XII Perhotelan SMKN 2 Batam. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* yaitu 53 Siswi. Variabel independen pola makan pada remaja dan variabel dependen yaitu kejadian kelebihan berat badan. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner pola makan dan lembar observasi IMT kelebihan berat badan. Uji statistik yang digunakan *chi square*. Hasil penelitian uji *chi square* didapatkan nilai $p\text{ value} = 0,002 < 0,05$ maka H_a diterima artinya ada hubungan pola makan dengan kejadian berat badan berlebih pada usia remaja kelas XII SMKN 2 Batam.

Kata Kunci : Pola Makan, Berat Badan, Remaja.

THE RELATIONSHIP OF DIET WITH THE INCIDENCE OF EXCESS WEIGHT IN ADOLESCENTS CLASS XII HOSPITALITY SMKN 2 BATAM

ABSTRACT

Obesity is a chronic condition with characteristics of excess body fat and it is now a medical problem whose prevalence is increasing all the time. Obesity is usually caused by excess food inputs not from overeating. The design of this study is a correlational study with a cross sectional approach. The population were all teenagers of class XII Hospitality in SMK 2 Batam. The sampling technique used purposive sampling, namely 53 female students. Independent variables of diet in adolescents and the dependent variable is the incidence of overweight. The research instruments used were dietary questionnaires and overweight weighted BMI observation sheets. Test the statistics used by chi square. The results of the chi square test obtained $p\text{ value} = 0.002 < 0.05$, so H_a was accepted, meaning that there was a relationship between eating patterns and the incidence of excess weight at the age of adolescents in class XII SMK 2 Batam.

Keywords: Diet, Weight, Teenager.

PENDAHULUAN

Peningkatan kemakmuran di masyarakat yang diikuti oleh peningkatan pendidikan dapat mengubah pola hidup dan pola makan, dari pola makan tradisional ke pola makan makanan praktis dan siap saji yang dapat menimbulkan mutu gizi yang tidak seimbang. Hal tersebut terutama terlihat di kota-kota besar di Indonesia. Pola makan jika tidak dikonsumsi secara rasional mudah menyebabkan kelebihan masukan kalori yang akan menimbulkan berat badan berlebih (Sismoyo, 2016).

Obesitas merupakan suatu kondisi yang kronis dengan karakteristik kelebihan lemak tubuh dan hal itu sekarang merupakan masalah medik yang prevalensinya semakin meningkat setiap waktu. Obesitas biasanya disebabkan oleh kelebihan masukan makanan bukan dari kelebihan makan

Badan kesehatan dunia *World of Healty Organtitation* (WHO), bahkan menyatakan masalah kelebihan bobot tubuh ini sudah menjadi epidemi dunia. Laporan *Newsweek* edisi 11 Agustus 2017, kasus obesitas di dunia meningkat 2 50% dalam sepuluh tahun terakhir ini. Lembaga obesitas internasional di London, Inggris, memperkirakan sebanyak 1,7 milyar orang di bumi ini mengalami kelebihan berat badan (Salim dan Kurniasih, 2013).

Sebuah penelitian terbaru yang dipublikasikan dalam *American Journal of Epidemiology* mengungkapkan, obesitas yang dialami seseorang pada saat remaja berkaitan erat dengan peningkatan risiko kematian di usia paruh baya. Penelitian tersebut melibatkan 227

ribu pria dan wanita Norwegia yang diukur tinggi dan berat badannya antara tahun 1963-1975 saat mereka berusia antara 14-19 tahun. Dengan mengikuti perkembangan mereka sampai tahun 2004, saat mereka rata-rata berusia 52 tahun, 9650 orang diantaranya meninggal. Hasil penelitian diketahui bahwa mereka yang mengalami obesitas atau *overweight* (kelebihan berat badan) saat remaja diketahui 3-4 kali lebih berisiko mengalami penyakit jantung yang berujung pada kematian. Risikokanker kolon serta penyakit pernapasan seperti asma dan emfisema juga meningkat 2-3 kali (Nita, 2018).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMKN 2 Batam terhadap 20 siswa yang di observasi, menunjukkan bahwa 7 (35%) siswa yang memiliki berat badan ideal, 13 (65%) berat badan berlebih. Hasil observasi juga menunjukan bahwa para remaja masih melakukan aktivitas makan di luar baik di kantin maupun di rumah makan, dan tidak jarang dari mereka membawa cemilan atau makanan ringan yang mereka beli di luar atau yang mereka bawa dari rumah sendiri.

Berdasarkan data diatas peneliti ingin meneliti dan mengetahui apakah benar pola makan berhubungan dengan terjadinya *overweight* dan obesitas khususnya yang terjadi pada usia remaja.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan *corelation* dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah semua remaja kelas XII.

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan secara *purposive sampling*, yaitu berjumlah 53 responden. Instrumen pada penelitian ini menggunakan kuesioner. Variabel independen adalah pola makan menggunakan kuesioner, variabel dependen adalah berat badan berlebih menggunakan lembar observasi IMT. Selanjutnya dilakukan analisis dengan menggunakan uji *chi square*.

HASIL PENELITIAN

a. Analisis Univariat

Tabel 1.

Pola Makan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Baik	5	9,4	9,4	9,4
Buruk	48	90,6	90,6	100,0
Total	53	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel 1 dari 53 responden yang diteliti sebagian besar responden 48 responden (90,6%) menjalani pola makan kurang baik atau buruk dan sebagian kecil responden 5 (9,4%) menjalani pola makan yang teratur.

Tabel 2.

Kejadian Berat Badan Berlebih

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid normal	26	49.1	49.1	49.1
obesitas	27	50.9	50.9	100.0
Total	53	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 2 dari 53 responden yang diteliti sebagian besar responden 27 responden (53%) mengalami obesitas dan sebagian kecil responden 26 responden (47%) memiliki berat badan normal.

b. Analisis Bivariat

Tabel 3.

Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Berat Badan Berlebih Pada Usia Remaja Kelas Xii Perhotelan Smkn 2 Batam

Kejadian Berat Badan Berlebih * Pola Makan Cross tabulation					
		Pola Makan		Total	
		baik	buruk		
Kejadian Berat Badan Berlebih	Normal	Count	20	6	26
		% of Total	37.7%	11.3%	49.1%
	Obesitas	Count	0	27	27
		% of Total	0.0%	50.9%	50.9%
Total		Count	20	33	53
		% of Total	37.7%	62.3%	100.0%

Dari table 3 diketahui Status berat badan normal 5 (9,43 %), menjalankan pola makan teratur, sedangkan 14 (26,4 %) menjalani pola makan buruk. Status berat badan berlebih atau obesitas sebanyak 34 (64,16%) menjalani pola makan buruk.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 dari 53 responden yang diteliti sebagian besar responden 48 responden (90,6%) menjalani pola makan kurang baik atau buruk dan sebagian kecil responden 5 (9,4%) menjalani pola makan yang teratur

Pola makan adalah tingkah laku manusia atau sekelompok manusia dalam memenuhi kebutuhan akan makan yang meliputi sikap, kepercayaan dan pilihan makanan, yang terbentuk sebagian hasil dari pengaruh fisiologis, psikologis, budaya dan sosial. Secara umum faktor yang mempengaruhi terbentuknya pola makan adalah faktor ekonomi, sosial budaya, agama, pendidikan, dan lingkungan (Haryani Sulistyoningih, 2017).

Menurut hasil penelitian Franc GC yang dikutip oleh Moehyi (2015), mengatakan bahwa ada hubungan antara kebiasaan makan anak dengan ukuran tubuhnya. Makan siang dan makan malam remaja menyediakan 60 % dari intake kalori, sementara makanan jajanan menyediakan kalori 25 %. Anak obesitas nyata akan sedikit makan pada waktu pagi dan lebih banyak makan pada waktu siang di bandingkan dengan anak kurus pada umur yang sama. Anak sekolah terutama pada masa remaja tergolong pada masa pertumbuhan dan perkembangan baik fisik maupun mental serta peka terhadap rangsangan dari luar. Konsumsi makanan merupakan salah satu faktor penting yang turut menentukan potensi pertumbuhan dan perkembangan remaja.

Berdasarkan analisa penelitian pola makan remaja SMKN 2 Batam, termasuk kategori berlebih, hal ini disebabkan makanan yang dikonsumsi antara lain jenis makanan berupa makanan pokok berupa nasi, lauk pauk nabati, lauk pauk hewani, sayuran dan buah buahan. Makanan selingan atau camilan jenisnya mie

ayam, bakso, siomay, batagor, dll dengan jumlah satu porsi. Frekuensi makanan pokok, lauk pauk, sayuran, buah buahan tiga kali sehari, namun untuk makanan camilan frekuensinya lebih dari dua kali dalam sehari, hal inilah yang menyebabkan asupan makanan menjadi berlebih dari yang dibutuhkan tubuh. Obesitas dialami remaja merupakan akibat dari pola makan yang berlebihan. Hal ini bila lama terjadi dalam kurun waktu yang relative lama dapat berakibat terjadi penumpukan lemak di bawah kulit yang akhirnya terjadi berat badan lebih bahkan bisa terjadi obesitas.

Berdasarkan penelitian berat badan yang berlebih pada usia remaja kelas XII perhotelan SMKN 2 Batam dari 53 responden yang diteliti sebagian besar responden 28 responden (53%) mengalami obesitas.

Obesitas merupakan ancaman penyakit akibat kelebihan gizi dan gangguan metabolisme tubuh. Kasus obesitas terjadi karena asupan energi tinggi, sementara keluaran energinya rendah. Faktor penyebabnya obesitas kebanyakan karena adanya perubahan gaya hidup dan kebiasaan pola makan yang salah pada anak (Dewi, 2017).

Berdasarkan tabel 4.1 dari 53 responden yang diteliti, didapatkan sebanyak 53 responden (100 %) berumur > 17 tahun. Faktor yang mempengaruhi kejadian berat badan yang berlebih salah satunya adalah umur. Menurut penelitian (Nattaya Lakhsita, 20120) mengatakan di Indonesia terdapat 19,1 % orang berusia di atas 15 tahun menderita obesitas dan 48,2 % berusia di atas 10 tahun.

Obesitas merupakan keadaan yang menunjukkan ketidak seimbangan

antara tinggi dan berat badan akibat jaringan lemak dalam tubuh sehingga terjadi kelebihan berat badan yang melampaui ukuran ideal (Sumanto,2019).

Dengan semakin besarnya kekhawatiran akan masalah obesitas, penting bagi para orangtua untuk memberitahu anak-anak/remajanya bahwa diet yang tidak sehat dan gangguan pola makan seperti ini bisa berakibat buruk bagi kesehatan. Para remaja yang peduli akan berat badan mereka perlu diberikan dukungan untuk mengadopsi kebiasaan makan yang baik serta aktivitas fisik yang positif.

Berdasarkan Hasil uji *chi square* didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,002 < 0,05$ maka H_1 diterima. Artinya ada "Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Berat Badan Berlebih Pada Usia Remaja (Kelas XII) Perhotelan SMKN 2 Batam". Menurut analisa univariat dan bivariat pola makan berlebihan merupakan faktor terjadinya *overweight*. Terjadi jika seseorang mengonsumsi kalori melebihi jumlah kalori yang dibakar.

Pada hakikatnya, tubuh memerlukan asupan kalori untuk kelangsungan hidup dan aktivitas fisik. Pola makan berlebih juga berperan dalam peningkatan resiko terjadinya *overweight* pada remaja. Saat ini remaja lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji. Makanan cepat saji umumnya memiliki kalori yang sangat tinggi dan rendah serat. Orang dengan *overweight* akan makan ketika ada keinginan untuk makan, bukan pada saat ia merasa lapar. Hal inilah yang membuat mereka akan sulit keluar dari masalah *overweight*. Ditambah lagi jika orang tersebut tidak memiliki komitmen, motivasi

dan kontrol diri untuk menurunkan berat badannya. Secara garis besar pola makan responden sudah baik namun tidak sedikit responden dengan pola makan yang buruk sehingga menimbulkan *overweight* yang berdampak bahaya bagi tubuh dan sebaliknya pola makan yang baik akan terhindar dari *overweight*. Penelitian sesuai yang dilakukan oleh Andriadus Mujur (2016) dimana dari data yang diperoleh ternyata ada hubungan antara pola makan dengan berat badan berlebih pada remaja SMAN 4 Semarang, dimana anak yang mempunyai pola makan yang berlebih mempunyai berat badan lebih dan secara statistik terdapat hubungan bermakna antara pola makan dengan berat badan lebih.

KESIMPULAN

1. Distribusi Frekuensi sebagian besar responden yaitu 48 responden (90,6%) menjalani pola makan buruk.
2. Distribusi frekuensi sebagian besar responden yaitu 27 responden (50,9%) mengalami berat badan berlebih.
3. Berdasarkan Analisis Ada Hubungan Antara Pola Makan Dengan Kejadian Berat Badan Berlebih Pada Remaja Kelas XII SMKN 2 Batam Hasil uji *chi square* didapatkan nilai $p\text{-value} = 0,002 < 0,05$ maka H_1 diterima. Artinya ada hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Berat Badan Berlebih Pada Usia Remaja (Kelas XII) Perhotelan SMKN 2 Batam.

SARAN

1. Bagi tempat penelitian
Hasil penelitian ini disarankan dapat berguna sebagai bahan untuk meningkatkan pengetahuan tentang hubungan pola makan dengan kejadian berat badan berlebih pada remaja
2. Bagi Institusi
Bagi institusi pendidikan disarankan dapat menambah informasi serta nantinya hasil penelitian dapat dikembangkan dengan penelitian selanjutnya. Juga menambah khasanah bacaan/keperpustakaan Stikes Karimun
3. Bagi Pembaca
Hasil penelitian ini disarankan dapat digunakan sebagai bahan masukan khususnya mengenai hubungan pola makan dengan kejadian berat badan berlebih pada remaja
4. Bagi Penulis
Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan peneliti khususnya tentang hubungan pola makan dengan kejadian berat badan berlebih pada remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji bagi Allah SWT. Atas segala rahmat dan hidayahNya yang selalu tercurah sehingga memberikan saya kekuatan dan kesehatan sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan jurnal dengan judul "Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Berat Badan Berlebih Pada Usia Remaja Kelas XII Perhotelan SMKN 2 Batam". Dalam penyusunan jurnal penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak, jurnal ini tidak akan selesai. Penulis mengucapkan terima kasih kepada ketua STIKes Karimun Batam yang

telah memberikan izin untuk melakukan penelitian. Penulis juga ucapkan terimakasih juga kepada kepala SMKN 2 Batam yang telah memberikan izin tempat penelitian sehingga penulis dapat menyelesaikan jurnal ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, D Sediaoetama. 2019. *Ilmu Gizi*. Jakarta : Dian Rakyat.
- Adriani, M dan Bambang, 2017. *Pengantar Gizi Masyarakat*, Jakarta : Kencana.
- Ali Khomsan, 2014. *Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Andi Tenri, 2016. *Hubungan Sanitasi Lingkungan dan Penyakit Infeksi Dengan Status Gizi Anak Balita Di Kecamatan Tenggarong Kabupaten Kutai Kartanegara*, Skripsi : UGM.
- Ariani, Putri A. 2017. *Ilmu Gizi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Guyton A.C.,Hall J.E. 2017. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 9.Jakarta : EGC.
- Hardiansyah, briawan, 2015. *Mutu Gizi dan Konsumsi Pangan*. Jakarta : Ristek
- Herywarsito, Rindiani Fafa. 2016, *Ilmu Bahan Makanan Dasar*, Yogyakarta:Nuha Medika,
- Hidayat, A,A. 2017. *Metode Penelitian Kebidanan Teknik*

Analisis Data. Jakarta: Salemba Medika.

Ida. 2017. *Dasar Dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan*, Yogyakarta: Pustaka. Baru Press.

Kumalasari, I. 2017. *Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Nita. 2018. *Nutrisi dan keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Notoatmodjo 2018. *Pengembangan Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Rineke Cipta.

Nursalam. 2018. *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian*. Jakarta: Salemba Medika.

Setiadi. 2018. *Konsep dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta : Graha Ilmu.

Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.

Suhardjo. 2019. *Perencanaan Pangan Dan Gizi*. Jakarta : Bumi Aksara.

Sulistyoningsih. 2017. *Gizi Untuk Kesehatan Ibu Dan Anak*, Yogyakarta : Graha Ilmu.

Widiastuti. 2016 *Hubungan Obesitas Sentral Dengan Andropause di RSUD Prof.Dr. Margono Soekarjo*. Purwekerto : Mandala of Health.