

Hubungan Antara Konsumsi Junk Food, Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswa SMA Negeri 1 Jambi

M. Dody Izhar*

Universitas Jambi
*mdodyizhar@unja.ac.id/ 081328687698
*corresponding author

INFO ARTIKEL

ABSTRAK

Article history

Received 28 September 2019

Revised 18 October 2019

Accepted 06 January 2020

Keywords

Junk food

Aktivitas

Status gizi

Junk food mengandung sebagian lemak yang terakumulasi dalam tubuh. Aktivitas fisik yang rendah dan disertai dengan pola makan yang berlebih dapat menimbulkan obesitas. Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan rancangan cross sectional. Responden penelitian ini adalah siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Jambi sebanyak 75 siswa kelas XI diambil secara proportionate stratified random sampling. Analisis data menggunakan software analisis statistik chi square dengan tingkat kemaknaan uji $p < 0,05$.

Hasil penelitian diketahui bahwa status gizi lebih pada anak sebanyak 37 siswa (49,3%), kebiasaan sering konsumsi junk food sebanyak 45 orang (60%) dan aktivitas fisik sedang sebanyak 45 orang (60%). Ada hubungan secara signifikan kebiasaan konsumsi junk food ($p=0,001$) dan aktivitas fisik ($p=0,000$) dengan status gizi pada siswa SMA Kelas XI. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kebiasaan sering konsumsi junk food dan aktivitas fisik sedang berhubungan secara signifikan terhadap status gizi pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Jambi.

PENDAHULUAN

Gaya hidup modern cenderung menyebabkan status gizi anak di atas normal, sehingga anak menjadi gemuk atau obesitas. Hal ini disebabkan anak menjadi banyak makan, tetapi kurang beraktivitas sehingga energi yang masuk ke dalam tubuh jauh lebih banyak daripada energi yang digunakan untuk aktivitas dan pertumbuhan (1).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2013, prevalensi gemuk dan obesitas secara nasional pada anak umur 16-18 tahun masih tinggi, yaitu 7,3% yang terdiri dari 5,7% gemuk dan 1,6% obesitas. Prevalensi gemuk terendah di Sulawesi Barat (0,6%) dan tertinggi DKI Jakarta (4,2%). Sementara prevalensi kurang aktivitas fisik pada penduduk umur >10 tahun secara umum adalah 26,1% (2).

Peningkatan jumlah obesitas pada anak saat ini terjadi karena lebih sering mengonsumsi *fast food* modern yang dapat dikategorikan *junk food*, yang lebih banyak mengandung energi dan sedikit serat (3). Hal tersebut perlu mendapat perhatian, sebab gizi lebih yang muncul pada usia remaja cenderung berlanjut hingga dewasa dan lansia. Gizi lebih merupakan salah satu faktor risiko penyakit degeneratif (4).

Junk food dideskripsikan sebagai makanan yang tidak sehat atau memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang. *Junk food* umumnya banyak mengandung gula, tepung, lemak trans, lemak jenuh, garam serta zat pengawet atau pewarna, tetapi sedikit mengandung vitamin dan serat. Makanan dari restoran cepat saji, seperti *humberger*, ayam goreng dan kentang goreng sering dianggap sebagai *junk food* (5).

Efek makanan cepat saji terhadap tubuh yaitu dapat mempengaruhi tingkat energi tubuh. *Junk food* mengandung sejumlah besar lemak, dan sebagian terakumulasi dalam tubuh serta berkontribusi terhadap obesitas (6). Tingginya Indeks Massa Tubuh (IMT/U) yang menggambarkan gizi lebih diantaranya adalah pola konsumsi tinggi energi dan kurangnya aktivitas fisik yang mengarah pada pola hidup sedentaris (*sedentary lifestyle*) (4). Aktivitas fisik merupakan bentuk perilaku sedangkan pengeluaran energi merupakan *outcome* dari perilaku tersebut. Aktivitas fisik yang rendah disertai dengan pola makan yang berlebih dapat menimbulkan kejadian gizi lebih. Terjadinya peningkatan sel lemak dalam rongga perut atau panggul diakibatkan oleh penimbunan energi dalam bentuk jaringan lemak karena mobilisasi energi menurun (7).

Berdasarkan beberapa hal tersebut, maka peneliti berasumsi bahwa faktor pola makan kurang baik dan aktivitas fisik ringan diperkirakan sebagai penyebab terjadinya obesitas (8). Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan konsumsi *junk food* dan aktivitas fisik dengan status gizi siswa SMA Negeri 1 Jambi.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah observasional dengan rancangan *cross sectional* (9). Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Kota Jambi pada bulan Juli-Agustus 2016. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kota Jambi berjumlah 343 siswa. Besar sampel minimal sebanyak 75 siswa. Pengambilan sampel menggunakan metode *proportionate stratified random sampling* (10).

Data dikumpulkan melalui wawancara dan penimbangan, timbangan injak dan pengukuran tinggi badan (*microtoice*), data konsumsi *junk food* dilakukan dengan wawancara langsung pada responden dengan *food frequency questioner*. Aktivitas fisik menggunakan *Global Activity*

Questionere (GPAQ) dengan cara menjumlahkan lama waktu dalam melakukan aktivitas sehari dalam minggu dikalikan dengan nilai MET's dari masing-masing aktivitas. Data diolah dengan menggunakan perangkat komputer dan dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan analisis *chi square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden terdiri dari umur dan jenis kelamin. Hasil karakteristik responden dapat dilihat pada tabel.1 berikut ini:

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah (n=75)	Persentase (%)
Umur (tahun)		
15	60	80
16	15	20
Jenis Kelamin		
Laki-laki	45	60
Perempuan	30	40

Sumber : Data Primer, 2016

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa karakteristik responden yang berumur 15 tahun sebanyak 60 responden (80%) dan yang berumur 16 tahun sebanyak 15 responden (20%), sedangkan jenis kelamin perempuan sebanyak 45 responden (60%) dan berjenis kelamin laki-laki sebanyak 30 responden (40%).

Hasil analisis univariat dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini:

Tabel 2. Distribusi Kebiasaan Mengonsumsi *Junk Food*, Aktifitas Fisik dan Status Gizi Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kota Jambi

Karakteristik	Jumlah (n=75)	Persentase (%)
Konsumsi <i>junk food</i>		
Sering	45	60
Jarang	30	40
Aktifitas fisik		
Sedang	45	60
Berat	30	40
Status gizi		
Lebih	37	49,33
Baik	38	50,67

Sumber : Data Primer, 2016

Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa sebanyak 45 orang (60%) sering mengonsumsi *junk food* dan sebanyak 30 orang (40%) jarang mengonsumsi *junk food*. Sebanyak 45 orang (60%) memiliki tingkat aktivitas fisik sedang dan sebanyak 30 orang (40%) memiliki tingkat aktivitas fisik

yang berat. Terdapat 37 orang (49,3%) mengalami gizi lebih dan sebanyak 38 orang (50,7%) gizi baik.

Berdasarkan analisis bivariat diketahui bahwa kebiasaan konsumsi *junk food* dan aktivitas fisik secara signifikan berhubungan dengan status gizi siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kota Jambi. Hasil analisis bivariat dapat dilihat pada tabel 3 berikut ini:

Tabel 3. Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Junk Food* dan Aktifitas Fisik dengan Status Gizi Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kota Jambi

Variabel	Status Gizi				Total		p
	Gizi Lebih		Gizi Baik		n	%	
	n	%	n	%			
Konsumsi <i>Junk Food</i>							
Sering	29	64,4	16	35,6	45	100	0,001
Jarang	8	26,7	22	73,3	30	100	
Aktivitas Fisik							
Sedang	31	68,9	14	31,1	45	100	0,000
Berat	6	20	24	80	30	100	

Hasil analisis bivariat menunjukkan dari 45 responden dengan kebiasaan sering mengonsumsi *junk food*, sebanyak 29 responden (64,4%) mengalami gizi lebih dan 16 responden (35,6%) mengalami gizi baik. Dari 30 responden yang memiliki kebiasaan jarang mengonsumsi *junk food* sebanyak 8 responden (26,7%) mengalami gizi lebih dan 22 responden (73,3%) mengalami gizi baik. Hasil analisis diketahui $p=0,001$ ($p<0,05$), yang berarti ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi *junk food* dengan kejadian gizi lebih.

Hasil analisis bivariat menunjukkan dari 45 responden dengan aktivitas fisik sedang sebanyak 31 responden (68,9%) yang mengalami gizi lebih dan 14 responden (31,1%) yang mengalami gizi baik. Dari 30 responden yang memiliki aktivitas fisik berat sebanyak 6 responden (20%) yang mengalami gizi lebih dan 24 responden (80%) yang mengalami gizi baik. Hasil analisis diketahui $p=0,000$ ($p<0,05$), yang berarti mempunyai hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara konsumsi *junk food* terhadap kejadian gizi lebih. Sebagian besar yang mengalami gizi lebih, yaitu responden yang memiliki frekuensi makan *junk food* hingga >4 kali/minggu, jenis *junk food* yang paling sering dikonsumsi adalah jenis makanan *fried chicken*, *snack* dan minuman ringan.

Junk food yang diartikan di sini merupakan *junk food* yang tergolong sebagai pengganti makanan pokok, seperti *fried chicken*, *pizza*, *humberger*, *cake* keju, *sandwich*, *fast food*, mie,

kentang goreng, dan goreng-gorengan. *Junk food* yang tergolong sebagai jajanan, yaitu *milk shake*, permen, minuman bersoda, minuman ringan, keripik asin atau *snack*, dan es krim (11).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian lain yang menunjukkan bahwa dari 80 responden yang memiliki Indeks Masa Tubuh (IMT) tinggi sebanyak 43,75% memiliki kebiasaan konsumsi *fast food* yang tergolong *junk food* dengan frekuensi >7 kali/minggu dengan hasil uji statistik ($p < 0,05$) (4). Hasil penelitian lain juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara frekuensi konsumsi *junk food* dengan kejadian gizi lebih (12). Hasil penelitian lain juga menemukan bahwa siswa sekolah dasar yang mengonsumsi *fast food/junk food* >3 kali/minggu mempunyai risiko 3,28 kali lebih besar menjadi gizi lebih dibandingkan dengan yang jarang 1-2 kali/minggu, frekuensi remaja yang tinggi mengonsumsi *junk food* dapat meningkatkan timbunan kalori dalam tubuh yang menyebabkan peningkatan nilai IMT (gizi lebih) (13).

Kebiasaan makan remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu: iklan, kemudahan memperoleh makan siap santap (14). Selain itu yang mempengaruhi kebiasaan makan, yaitu faktor ekonomi, faktor sosio budaya, pendidikan dan lingkungan (15). *Junk food* dipandang negatif karena kandungan gizi didalamnya yang tidak seimbang, yaitu mengandung gula, tepung, lemak trans, lemak jenuh, garam, serta zat pengawet atau pewarna, tetapi sedikit mengandung vitamin dan serat, jika makanan ini sering dikonsumsi secara terus menerus dan berlebihan dikhawatirkan akan berakibat pada terjadinya gizi lebih (16).

Hasil penelitian pada aktivitas fisik diketahui bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik terhadap kejadian gizi lebih. Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan kebutuhan energi (*energy expenditure*), sehingga apabila aktivitas fisik rendah maka kemungkinan terjadinya obesitas akan meningkat. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa lamanya kebiasaan menonton televisi (inaktivitas) berhubungan dengan peningkatan prevalensi obesitas. Aktivitas fisik yang sedang hingga tinggi akan mengurangi kemungkinan terjadinya obesitas (17).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa beberapa siswa memiliki aktivitas berat seperti berolahraga dan hampir sebagian besar melakukan aktivitas sedang yang hanya mengerjakan beberapa pekerjaan di rumah (menyapu, mencuci piring, bersantai, menonton televisi), dengan demikian kurangnya aktivitas memperbesar risiko terhadap peningkatan status gizi pada kelompok remaja dan meningkatkan kejadian obesitas.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa dari hasil uji statistik *chi-square* didapatkan ($p < 0,05$) artinya ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada remaja perkotaan (SMA Kesatrian 2 Semarang) yang memiliki persentase tertinggi adalah

responden dengan tingkat aktivitas fisik sedang-berat, yakni sebanyak 16 siswa (53%) , 12 siswa (40%) diantaranya mengalami gizi lebih dan 4 siswa (13%) tidak mengalami gizi lebih (18).

Aktivitas fisik atau perilaku *sedentari* adalah pergerakan tubuh yang minimal sehingga kebutuhan energi juga minimal. Aktivitas tersebut merupakan contoh perilaku pasif, seperti menonton televisi, membaca, bekerja dengan komputer, menelpon dan sebagainya. Aktivitas tersebut berdampak pada peningkatan berat badan. Aktivitas fisik hanya mempengaruhi 30% pengeluaran energi pada orang berat badan normal, tetapi menjadi sangat penting pada orang dengan obesitas. Selain sangat penting dalam membakar kalori, olah raga juga berperan dalam pengaturan metabolisme normal (19).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kebiasaan sering konsumsi *junk food* dan beraktivitas fisik yang sedang dapat mengakibatkan peningkatan kejadian kelebihan berat badan pada siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Kota Jambi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Devi, N. Gizi Anak Sekolah. Jakarta: PT Kompas Media Nusantara. 2012.
2. Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. 2013.
3. Allo, B., Syam, A., Virani, D. Hubungan Antara Pengetahuan dan Kebiasaan Konsumsi Fast food dengan Kejadian Gizi Lebih pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Sidirman I Makasar. Skripsi. Makasar : Program Studi Ilmu Gizi FKM-UNHAS. 2012.
4. Oktaviani, W.D. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik, Pola Konsumsi, Karakteristik Remaja, dan Orang Tua dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) (Studi Kasus pada Siswa SMA Negeri 9 Semarang Tahun 2012). Tesis. Semarang : FKM-UNDIP. 2012.
5. Persagi. Kamus Gizi Pelengkap Kesehatan Keluarga. Jakarta: Buku Kompas. 2009.
6. Damopolii, W., Mayulu, N., Masi, G. Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Obesitas pada Anak SD di Kota Manado. Skripsi. Manado : Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. 2013.
7. Gibney, M.J., Margaretts, B.M., Kearney, J.M., & Arab, L. Ilmu Kesehatan Masyarakat. Diterjemahkan oleh Andry Hartono. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC. Jakarta. 2009.
8. Nadimin., Ayumar & Fajarwati. Obesitas pada Orang Dewasa Anggota Keluarga Miskin di Kecamatan Lembang Kabupaten Pinrang. Media Kesehatan Masyarakat Indonesia. 2015:11(3).

9. Gordis, L. *Epidemiology*. WB Saunders Company. Philadelphia, PA. 2000.
10. Lemeshow, S., Hosmer, D.W.Jr., Klar, J. & Lwanga, S.K. *Adequacy of Sample Size in Health Studies*. Edisi Bahasa Indonesia. Gadjah Mada University Press. Yogyakarta. 1997.
11. Mhaske, S. Bye Bye Junk Food. *International Journal of Food, Nutrition and Dietetics*, 2013:1(2).
12. Amalia, R.N., Sulastri, D & Semiarty, R. Hubungan Konsumsi Junk Food dengan Status Gizi Lebih pada Siswa SD Pertiwi 2 Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 2016:5(1):185-190.
13. Ashlesha, D & Nancy, N. Junk Food in Schools and Childhood Obesity. *J. Policy Anal Manage.* 2012:31(2): 312-37.
14. Almatsier, S, Susirah S., dan Moesijanti S. *Gizi Seimbang Daur Kehidupan*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama. Jakarta. 2009.
15. Sulistyoningsih, H. *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu. 2011.
16. Darvisshi, L., Reza, G., Maryam, A., Elnaz, A., Gholamreza, A., Afshin S. Relationship Between Junk Food Intake and Weight in 6 – 7 Years Old Children, Shahin Shalir & Meymeh, Iran. *Journal of Education and Health Promotion*, 2013:2: 2.
17. Soegih, R.R, dan Wiramihardja, K.K. *Obesitas Permasalahan dan Terapi Praktis*. Jakarta : Sagung Seto. Jakarta. 2009.
18. Aini, S.N. Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja di Perkotaan. *Unnes Journal of Public Health*, 2013:2(1).
19. Salam, A. Faktor Risiko Kejadian Obesitas pada Remaja. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 2010: 6(3): 185-190.