

FAKTOR DETERMINAN TERHADAP GIZI LEBIH DI SMK GKPS-3 PEMATANG SIANTAR.

Sondang Sidabutar

Dosen Universitas Efarina Pematangsiantar

*Correspondence Author:

Email : sondang_sidabutar73@yahoo.com, Phone Cell 082131821795

ABSTRAK

Pendahuluan. Indonesia saat ini mengalami permasalahan beban ganda masalah gizi dimana ketika permasalahan gizi kurang belum terselesaikan, muncul permasalahan gizi lebih. Gizi lebih dapat terjadi pada siapa saja dan bisa terjadi mulai dari bayi hingga usia lanjut, baik pria maupun wanita. Status gizi lebih dipengaruhi pola makan, aktifitas fisik, pengetahuan gizi dan faktor genetik. Perubahan pola makan tersebut dipicu oleh kesibukan orang tua yang menyebabkan remaja lebih suka makan di luar rumah yang praktis dan siap saji. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2007 prevalensi Nasional obesitas umumnya pada penduduk berusia ≥ 15 Tahun adalah 10,3% Laki laki, 13,9% perempuan sedangkan prevalensi berat badan lebih pada anak usia 6-14 tahun pada laki laki 9,5% dan perempuan 6,4% angka ini hampir sama dengan estimasi WHO sebesar 10% pada anak usia 5 – 17 tahun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor determinan penyebab status gizi lebih pada siswa siswi kelas X dan XI SMK GKPS – 3 Pematang Siantar tahun 2014. Penelitian ini dilakukan di SMK GKPS – 3 Pematang Siantar bulan Mei 2014.

Metode. Jenis Penelitian ini adalah observasional dengan menggunakan desain *cross – sectional*. Populasi adalah seluruh siswa Kelas X dan XI SMK GKPS – 3 sebanyak 214 siswa dan sampel adalah seluruh siswa – siswi yang memiliki IMT > 25 . Analisis data dilakukan dengan uji univariat, bivariat dan multi variat Regresi Logistik.

Hasil. Penelitian menunjukkan faktor determinan penyebab status gizi lebih siswa-siswi SMK GKPS-3 Pematangsiantar tahun 2014 adalah kebiasaan makan dengan nilai $P = 0,037$, faktor pengetahuan dengan nilai $P = 0,013$, faktor konsumsi *fast food* dengan nilai $P = 0,002 < 0,05$, faktor aktifitas fisik dengan nilai $P = 0,016$.

Kesimpulan. Dengan melakukan monitoring status gizi anak sekolah terutama siswa-siswi SMK GKPS-3 Pematangsiantar untuk memantau status gizinya dan mengadakan penyuluhan-penyuluhan mengenai gizi dan kesehatan termasuk pola hidup sehat kepada siswa-siswi SMK GKPS-3 Pematangsiantar.

Kata Kunci : Faktor Determinan, Gizi Lebih

PENDAHULUAN

Dewasa ini masalah kegemukan (obesitas) merupakan masalah global yang melanda Dunia baik di Negara maju maupun negara yang sedang berkembang termasuk Indonesia. Saat ini 1,6 miliar orang dewasa diseluruh dunia mengalami berat badan berlebih (*overweigh*) dan sekurang kurangnya 400 juta diantaranya mengalami obesitas.

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2007 prevalensi Nasional obesitas umumnya pada penduduk berusia \geq 15 Tahun adalah 10,3% Laki laki, 13,9% perempuan sedangkan prevalensi berat badan lebih pada anak usia 6-14 tahun pada laki laki 9,5% dan perempuan 6,4% angka ini hampir sama dengan estimasi WHO sebesar 10% pada anak usia 5 – 17 tahun

Di Indonesia sendiri pada tahun 2003 penduduk yang berumur diatas 15 tahun terdapat 10.3 % mengalami gizi lebih. Penyebab yang paling nyata adalah perubahan ekonomi. Perubahan ini terjadi akibat pasar globalisasi dan modrenisasi di semua aspek. Peningkatan ekonomi ini menyebabkan perubahan pola hidup, mulai dari pola makan dan aktifitas fisik. Makanan yang awalnya lebih banyak persentase karbohidrat kini telah berubah menjadi lebih banyak persentase lemak seperti *fast food*. jenis makanan yang seperti ini akan meningkatkan persentase lemak tubuh yang

akhirnya akan berimplikasi kepada kelebihan berat badan (*Center for Disease Control, 2008*).

Di Indonesia penghitungan Prevalensi obesitas masih bersifat sporadis, di jakarta, prevalensi obesitas di kalangan usia 2-5 tahun terpatri pada angka 16,1% (Droomers et al, 1995). Data yang dianalisis dari pemeriksaan mahasiswa baru Unsri angkatan tahun 1993/1994 (1909 orang), yang berusia antara 16-22 tahun menghasilkan angka kejadian sebesar 3,98%. Sementara itu prevalensi obesitas derajat III (BMI > 30) pada orang dewasa muda (usia 19-22 tahun) di Palembang baru menapaki angka 1,3% namun jika dihitung mulai dari derajat I angka yang muncul cukup fantastis yaitu 13% (Arisman, 1995).

Berdasarkan data Riskesdas Sumatera Utara tahun 2007, Kota Pematang Siantar berada di peringkat kedua terbesar yang prevalensi status gizi lebihnya lebih tinggi dari prevalensi Sumatera Utara yaitu sebanyak 28,8 % penduduk umur 15 tahun keatas. Pada penduduk dewasa (> 15 tahun) prevalensi status gizi lebih menurut jenis kelamin di Indonesia pada laki laki sebesar 13,9% dan pada perempuan 23,8% sedangkan di Sumut pada laki laki 17,7% dan pada perempuan 23,8% sedangkan di Kota Pematang Siantar pada laki laki 24,3% dan perempuan 32,5% (Depkes, 2007).

Kelebihan berat badan menimbulkan dampak fisik dan psikologis pada remaja yang mengalaminya. Obesitas merupakan salah satu faktor risiko penyakit degeneratif seperti penyakit kardiovaskuler, diabetes mellitus, arthritis, penyakit kantong empedu, beberapa jenis kanker, gangguan fungsi pernafasan, kemandulan, defresi, hiperlipidemi dan berbagai gangguan kulit (Nurmelina, 2011).

Berdasarkan penelitian Munaroh (2008), menunjukkan tingkat pengetahuan gizi remaja di Jombang adalah baik sebesar 81,5% tetapi masih terdapat remaja yang berstatus gizi lebih 20% walaupun pengetahuan gizinya baik. Kehadiran *fast food* di Indonesia sangat mempengaruhi pola makan para remaja di kota besar. Tidak bisa dipungkiri dengan gaya hidup kota yang serba praktis para remaja sulit menghindari dari makanan *fast food*. *Fast food* mengandung tinggi kalori, lemak, gula dan natrium (Na) tetapi rendah serat, vitamin A, asam askorbat, kalsium dan folat. Kandungan gizi yang tidak seimbang inilah yang apabila terlanjur menjadi pola makan, akan berdampak negatif bagi status gizi remaja (Kristianti, 2009).

Sekolah Menengah Kejuruan GKPS-3 Pematang Siantar merupakan salah satu sekolah swasta yang berada di pusat kota dan dekat dengan pusat perbelanjaan menyebabkan mereka terbiasa dengan gaya

hidup dan pola makan yang beragam. Lingkungan sekolahpun menunjang kebiasaan mereka dengan menyajikan menu makanan berupa produk *fast food* seperti ayam goreng, indomi goreng, mie gelas. Disamping alasan diatas peneliti juga melakukan survey pendahuluan pada anak sekolah kelas X dan XI GKPS-3 Pematang Siantar dari 5 orang siswa yang ditimbang dan ukur tinggi badannya ternyata 3 orang siswa mengalami berat badan lebih.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian Analitik Observasional dengan rancangan *cross sectional study* yaitu dengan meneliti variabel bebas dan variabel terikat secara bersamaan (Notoatmojo, 2010)

Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi kelas X dan XI GKPS-3 Pematang Siantar yang mempunyai berat badan lebih sebanyak 37 orang yang dipilih secara purposive sampling. Dilakukan dengan cara mengukur tinggi badan, berat badan dan kemudian dilakukan penghitungan dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Rumus Sebagai berikut:

$$IMT = \frac{BB (Kg)}{TB (m)^2}$$

Berdasarkan perhitungan tersebut maka diperoleh sampel sebanyak 37 siswa.

Data diperoleh dari data primer dengan melakukan wawancara yaitu meliputi: identitas, kebiasaan makan, pengetahuan, frekuensi konsumsi fast food, aktifitas fisik, tinggi badan dan berat badan. Sedangkan data sekunder meliputi gambaran umum sekolah, lokasi dan jumlah siswa. Pengolahan data status gizi lebih dilakukan dengan menggunakan rumus IMT (indeks massa tubuh) sebagai berikut:

$$IMT = \frac{BB \text{ (Kg)}}{TB \text{ (m)}^2}$$

Kemudian dikelompokkan menjadi 4 Kelompok (Sumber Workshop on obesiti prevention and control strategies in the pacifik.WHO 2002)

1. Pre Obesitas : 25 – 29.9
2. Obesitas derajat 1 : 30 – 34.9
3. Obesitas derajat 2 :35–39,99
4. Obesitas derajat 3 : ≥ 40

Pengolahan data terhadap kebiasaan makan, pengetahuan gizi, frekuensi konsumsi fast

food, aktifitas fisik dilakukan dengan mengajukan beberapa pertanyaan yang kemudian diberikan score untuk masing-masing jawaban. Analisis data dilakukan secara univariat, bivariat dan multivariat, menggunakan uji chi square dengan tingkat kemaknaan 95% dengan mengambil kesimpulan , jika $p < 0,05$ maka H_0 ditolak berarti ada hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat (Budiarto, 2002).

HASIL

SMK GKPS-3 Pematang Siantar ini memiliki fasilitas yang terdiri dari Ruang Kantor kepala sekolah, ruang guru pengajar,ruang tenaga staf tata usaha sekolah,ruang UKS, 12 ruang belajar, 1 kantin, 1 lapangan Olah Raga. SMK GKPS – 3 Pematang Siantar dipimpin oleh Kepala Sekolah yakni Mangantar Napitupulu, S.Pd dan 25 orang tenaga pengajar.

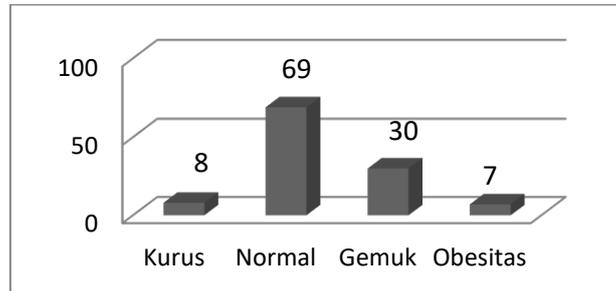
Tabel 1

Distribusi Jumlah Siswa – siswi kelas X dan XI SMK GKPS – 3 Pematang Siantar menurut Jenis Kelamin

No	Jumlah Kelas	Jenis Kelamin		Jumlah
		L	P	
1	Kelas X	3	51	54
2	Kelas XI	5	55	60
	Jumlah	8	106	114

Karakteristik Populasi

Distribusi siswa-siswi SMK berdasarkan status gizi dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1.

Distribusi Frekwensi Menurut Status Gizi Populasi Siswa Siswi SMK GKPS -3 Pematang Siantar Yang Berstatus Gizi Lebih

Berdasarkan hasil skrining di SMK GKPS – 3 Kelas X dan XI Pematang Siantar terdapat 114 Orang siswa terdiri dari 7 (7 %) orang siswa dengan status gizi kurus, 69 (60.5 %) orang siswa dengan status gizi normal, 30 (26.3 %) orang siswa dengan status gemuk dan 7 (6.1 %) orang siswa dengan status gizi obesitas.

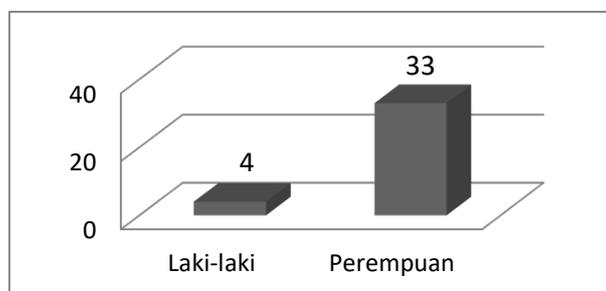
Bila dibandingkan dengan hasil Riskesdas Sumatera Utara tahun 2007 terdapat sebanyak 28.8 % penduduk umur 15 tahun ke atas dengan status gizi lebih. Sedangkan prevalensi status gizi lebih menurut jenis kelamin terdapat 17.7 % status

gizi lebih pada laki laki dan 23.8% status gizi lebih pada perempuan sedangkan di kota Pematang Siantar status gizi lebih pada laki-laki 24.3% dan pada perempuan 32,5% (Depkes, 2007).

Karakteristik Sampel

Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian di SMK GKPS – 3 Pematang Siantar terhadap 37 orang sampel terdiri dari 4 orang berjenis kelamin laki-laki dan 33 orang berjenis kelamin perempuan. dapat dilihat pada gambar 2.



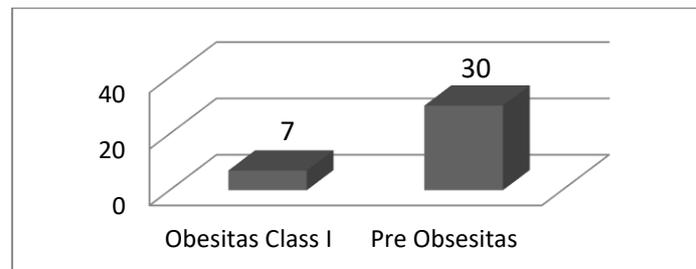
Gambar 2.

Distribusi Frekuensi Menurut Jenis Kelamin Sampel Siswa-Siswi SMK GKPS-3 Pematang Siantar Yang Berstatus Gizi Lebih

Berdasarkan data diatas dari 37 siswa tertinggi adalah jenis kelamin perempuan sebanyak 33 siswa (89,19%) dan terendah jenis kelamin laki-laki sebanyak 4 siswa (10,81%).

Status Gizi

Berdasarkan indeks Massa Tubuh (IMT) diperoleh status gizi sampel yang disajikan pada gambar 3.



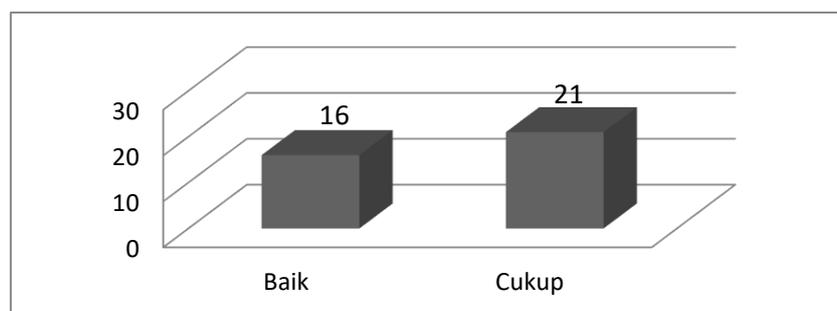
Gambar 3

Distribusi Frekwensi Menurut Status Gizi Sampel Siswa-siswi SMK GKPS-3 Pematang Siantar Yang Berstatus Gizi Lebih

Dari gambar 3. dapat dilihat bahwa dari 37 siswa-siswi tertinggi adalah status gizi pre obesitas sebanyak 30 siswa (81,08%) dan terendah status gizi obesitas class I sebanyak 7 orang (18,92%).

Kebiasaan Makan

Distribusi kebiasaan makan siswa-siswi SMK GKPS -3 yang berstatus gizi lebih disajikan pada gambar 4.



Gambar 4

Distribusi Frekwensi Menurut Kebiasaan Makan Sampel Siswa-siswi SMK GKPS-3 yang berstatus Gizi Lebih

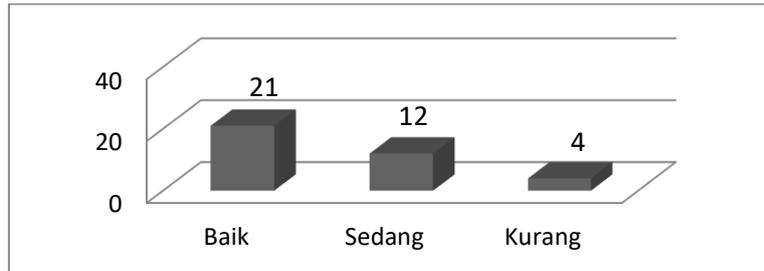
Berdasarkan hasil wawancara dan analisa data, dari 37 siswa-siswi tertinggi memiliki kebiasaan makan cukup sebanyak 21 siswa (56,76%) dan terendah kebiasaan makan baik sebanyak 16 siswa (43,24%).

Kebiasaan makan yang diperoleh semasa remaja akan berdampak pada kesehatan di masa kehidupan selanjutnya, setelah dewasa dan berusia lanjut.

Pengetahuan Gizi

Pada umumnya pengetahuan gizi sendiri diharapkan dapat membentuk perilaku konsumsi pangan seseorang yang sesuai dengan kaidah hidup sehat. Pengetahuan gizi pada penelitian ini yang terdiri dari 12 pertanyaan, dinilai

berdasarkan total nilai yang diperoleh terhadap pengetahuan gizi tentang gizi lebih (8 pertanyaan) dan pengetahuan gizi tentang *fast food* (4 Pertanyaan). Berikut distribusi pengetahuan gizi siswa-siswi SMK GKPS-3 yang berstatus gizi lebih disajikan pada gambar 5.



Gambar 5.

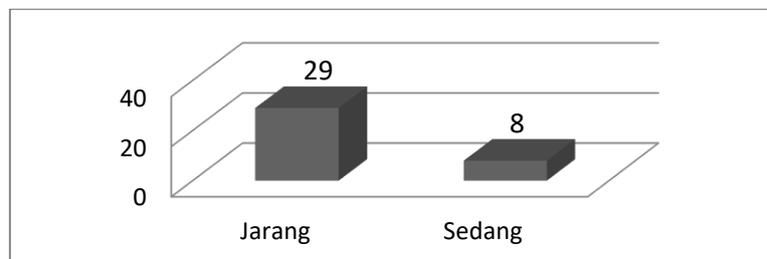
Distribusi Frekwensi Menurut Pengetahuan Gizi Sampel Siswa Siswi SMK GKPS-3 Pematang Siantar Yang Berstatus Gizi Lebih

Berdasarkan data diatas diketahui bahwa dari 37 siswa tertinggi memiliki pengetahuan baik tentang gizi sebanyak 21 siswa (56,76%) dan terendah memiliki pengetahuan kurang sebanyak 4 siswa (10,81%).

Frekuensi Konsumsi *Fast Food*

Fast food merupakan jenis makanan dengan kandungan kalori dan lemak tak

jenuh ganda yang tinggi nakan berdampak pada peningkatan berat badan yang tidak idial sebagai pemicu terjadinya obesitas dan akan berdampak pada timbulnya gangguan system kardiovaskuler pada masa yang akan dating. Berikut distribusi frekwensi konsumsi *fast food* siswa-siswi SMK GKPS-3 Pematang siantar yang berstatus gizi lebih disajikan pada gambar 6.



Gambar 6.

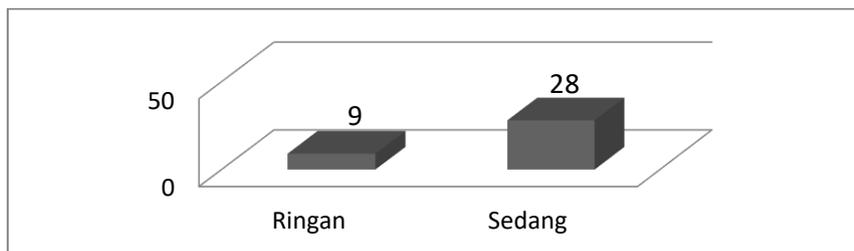
Distribusi Frekwensi Menurut Konsumsi *Fast Food* Sampel Siswa-siswi SMK GKPS-3 Pematang Siantar Yang Berstatus Gizi Lebih

Berdasarkan data diatas diketahui bahwa dari 37 siswa tertinggi mengkonsumsi *fast food* jarang sebanyak 29 siswa (73,38%) dan terendah mengkonsumsi *fast food* sedang sebanyak 8 siswa (21,62%).

Frekwensi Aktifitas Fisik

Dalam penelitian ini, dilakukan wawancara untuk mengetahui aktifitas fisik sampel. Adapun jenis-jenis aktifitas fisik yang umumnya dilakukan oleh sampel penelitian adalah kegiatan di sekolah meliputi belajar di kelas dan bimbingan,

sedangkan kegiatan yang biasa dilakukan dirumah antara lain menonton TV, bermain games, mandi, mencuci, makan, tidur, menyapu, mengepel, mengasuh anak, membersihkan pekarangan, berolah raga dan sebagainya. Samua aktifitas tersebut kemudian akan dikategorikan menjadi aktifitas tersebut kemudian akan dikategorikan menjadi aktifitas ringan, aktivitas sedang dan aktifitas berat. Distribusi sampel berdasarkan aktivitas fisik dapat dilihat gambar 7.



Gambar 7.

Distribusi Frekwensi Menurut Aktifitas Fisik Sampel Siswa-siswi SMK GKPS-3 Pematang Siantar Yang Berstatus Gizi Lebih

Berdasarkan data diatas diketahui bahwa dari 37 siswa tertinggi melakukan aktifitas sedang sebanyak 28 siswa (75,68%) dan terendah melakukan aktifitas ringan sebanyak 9 orang (24,32%).

Faktor Kebiasaan Makan Dengan status Gizi Lebih

Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan kebiasaan makan dengan status gizi lebih siswa-siswi SMK GKPS-3 dengan melihat kategori kebiasaan makan dan kategori status gizi lebih. Hubungan kebiasaan makan dengan status gizi lebih dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2.
Tabulasi Silang Antara Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Lebih Sampel SMK GKPS-3 Pematang Siantar

Kategori Kebiasaan Makan	Status Gizi Lebih						P
	Pre Obesitas		Obesitas Class I		Jumlah		
	N	%	N	%	N	%	
Baik	12	66,7	6	33,3	18	100	0,037
Cukup	18	94,7	1	5,3	19	100	

Pada tabel 2. dapat dilihat dari 18 siswa (100%) yang memiliki kebiasaan makan baik tertinggi adalah status gizi pre obesitas sebanyak 12 siswa (66,7%). Dari 19 siswa (100%) yang memiliki kebiasaan makan cukup tertinggi adalah status gizi pre obesitas sebanyak 18 siswa (94,7%).

Hasil uji chi square diperoleh hasil $P = 0,037 < 0,05$, maka H_0 di tolak kesimpulan ada pengaruh faktor kebiasaan makan dengan status gizi lebih.

Faktor Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi Lebih

Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi lebih siswa – siswi SMK GKPS Pematang Siantar dengan melihat kategori pengetahuan gizi dan kategori status gizi lebih. Hubungan pengetahuan gizi dengan status gizi lebih siswa-siswi dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3
Tabulasi Silang antara Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Lebih Siswa-Siswi Kelas X dan XI SMK GKPS – 3 Pematang Siantar

Kategori Pengetahuan Gizi	Status Gizi Lebih						P
	Pre Obesitas		Obesitas Class I		Jumlah		
	N	%	N	%	N	%	
Baik	18	100	-	-	18	100	0,013
Sedang	9	60,0	6	40,0	15	100	
Kurang	3	75,0	1	25,0	4	100	

Pada tabel 3 dapat dilihat dari 18 siswa (100%) yang memiliki pengetahuan baik tentang gizi keseluruhannya adalah

status gizi pre obesitas. Dari 15 siswa (100%) yang memiliki pengetahuan sedang tertinggi adalah status gizi pre obesitas

sebanyak 9 siswa (60,0%). Dari 4 siswa yang memiliki pengetahuan kurang tertinggi adalah status gizi pre obesitas sebanyak 3 siswa (75,0%).

Hasil uji chi square diperoleh hasil $P = 0,013 < 0,05$, maka H_0 di tolak kesimpulan ada pengaruh faktor pengetahuan tentang gizi dengan status gizi lebih.

Faktor Konsumsi *Fast Food* dengan Status Gizi Lebih

Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan frekwensi konsumsi *fast food* dengan status gizi lebih siswa-siswi SMK GKPS -3 Pematang Siantar dengan melihat kategori frekwensi konsumsi *fast food* dan kategori status gizi lebih. Hubungan frekwensi konsumsi *fast food* dengan status gizi lebih siswa-siswi dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4
Tabulasi Silang Antara Frekwensi Konsumsi *Fast Food* dengan Status Gizi Lebih Siswa – Siswi SMK GKPS -3 Pematang Siantar

Kategori Konsumsi <i>Fast Food</i>	Status Gizi Lebih						P
	Pre Obesitas		Obesitas Class I		Jumlah		
	N	%	N	%	N	%	
Sering	3	37,5	5	62,5	8	100	0,002
Jarang	27	93,1	2	6,9	29	100	

Pada tabel 5.4 dapat dilihat dari 8 siswa (100%) yang mengkonsumsi *fast food* sering tertinggi adalah status gizi obesitas class I sebanyak 5 siswa (62,5%). Dari 29 siswa (100%) yang mengkonsumsi *fast food* jarang tertinggi adalah status gizi pre obesitas sebanyak 27 siswa (93,1%).

Hasil uji chi square diperoleh hasil $P = 0,002 < 0,05$, maka H_0 di tolak kesimpulan ada pengaruh faktor konsumsi *fast food* dengan status gizi lebih.

Faktor Aktifitas Fisik Dengan Status Gizi Lebih

Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan aktifitas fisik dengan status gizi lebih siswa-siswi Kelas X dan XI SMK GKPS -3 Pematang Siantar dengan melihat Kategori aktifitas dan status gizi lebih siswa-siswi dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5.
Tabulasi Silang Antara Aktifitas Fisik dengan Status Gizi Lebih Siswa-Siswi Kelas X dan XI Pematang Siantar

Kategori Aktifitas Fisik	Status Gizi Lebih						P
	Pre Obesitas		Obesitas Class I		Jumlah		
	N	%	N	%	N	%	
Sedang	24	92,3	2	7,7	26	100	0,016
Ringan	6	54,5	5	45,5	11	100	

Pada tabel 5. dapat dilihat dari 26 siswa (100%) yang memiliki aktifitas fisik sedang tertinggi adalah status gizi pre obesitas sebanyak 24 siswa (92,3%). Dari 11 siswa (100%) yang memiliki aktifitas fisik ringan tertinggi adalah status gizi pre obesitas sebanyak 6 siswa (54,5%).

Hasil uji chi square diperoleh hasil $P = 0,016 < 0,05$, maka H_0 di tolak kesimpulan ada pengaruh faktor aktifitas fisik dengan status gizi lebih.

Pembahasan

Obesitas lebih umum dijumpai pada wanita terutama mulai pada saat remaja, hal ini mungkin disebabkan faktor endokrin dan perubahan hormonal (Taufan Consultative Group, 1989 dalam National Obesity Symposium – I,2002), perempuan sedikit lebih gemuk dari pada laki-laki pada saat kelahiran sampai bayi dan anak anak.hal ini dibuktikan kegemukan lebih dialami oleh oleh perempuan dari pada laki-laki sampel yang berjenis kelamin perempuan memiliki kebiasaan makan yang baik dan frekwensi *fast food* yang sering

dibandingkan laki-laki. Status gizi yang baik untuk membangun sumber daya manusia yang berkualitas pada hakekatnya harus dimulai sedini mungkin sejak manusia itu berada dalam kandungan.Salah satu hal yang perlu diperhatikan adalah makanannya (Santoso, 1999 dalam Tambunan 2010).

Orang yang menderita status gizi lebih di usia muda memiliki resiko lebih tinggi menderita obesitas saat dewasa dibandingkan orang yang memiliki berat badan normal. Risiko ini lebih besar pada anak perempuan dari pada anak laki-laki. Kurang lebih 30% obesitas wanita dewasa berasal dari obesitas pada awal masa remaja, sedangkan pada pria hanya 10%.

Obesitas juga menjadi faktor yang dapat menyebabkan timbulnya beberapa penyakit lain seperti hipertensi, hiperlipidemia, penyakit paru, osteoarthritis, kanker payudara, kanker prostat, kanker ovarium, kemandulan, depresi dan *sleep apnoe* (Piliang dan Karim dalam Tjokroprawiro, 2002).Berbagai

dampak tersebut memiliki efek yang sangat besar pada kualitas hidup dan pengalaman social penderita obesitas dan dapat berimpementasi serius terhadap tingkat morbiditas (Barasi, 2007).

Faktor Kebiasaan Makan Dengan status Gizi Lebih

Hasil uji chi square diperoleh hasil $P = 0,037 < 0,05$, maka H_0 di tolak kesimpulan ada pengaruh faktor kebiasaan makan dengan status gizi lebih.

Kebiasaan makan adalah tingkah laku manusia dalam memenuhi kebutuhannya akan makanan yang meliputi sikap kepercayaan dan pemilihan makanan. Sikap orang terhadap makanan dapat bersifat positif dan negatif. Sikap positif dan negative terhadap makanan bersumber pada nilai nilai efektif yang berasal dari lingkungan (alam, budaya dan social ekonomi dimana manusia atau sekelompok manusia itu tumbuh (Suhardjo, 2006).

Kebiasaan makan yang tidak baik (Kalori tinggi) pada remaja tanpa asupan gizi yang seimbang dalam jangka waktu tertentu dapat menyebabkan kelebihan berat badan. Jika kondisi ini berlanjut maka dapat menimbulkan kegemukan (Barasi, 2007).

Kebiasaan makan adalah cara seseorang atau sekelompok orang memiliki pangan dan memakannya sebagai reaksi terhadap pengaruh - pengaruh psikologi,

sosial budaya. Pengaruh kebiasaan makan remaja dapat disebabkan oleh faktor pengetahuan gizi, lingkungan dan kesehatan serta distribusi pangan. Remaja mulai dapat membeli dan mempersiapkan makanan untuk mereka sendiri dan biasanya remaja lebih suka makan serba instan yang berasal dari luar rumah seperti *fast food* (Suhardjo, 2006). Kebiasaan makan yang tidak baik (Kalori tinggi) pada remaja tanpa asupan zat gizi yang seimbang dalam jangka waktu tertentu dapat menyebabkan kelebihan berat badan. Jika kondisi ini berlanjut maka dapat menimbulkan kegemukan (Barasi, 2007)

Faktor Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi Lebih

Hasil uji chi square diperoleh hasil $P = 0,013 < 0,05$, maka H_0 di tolak kesimpulan ada pengaruh faktor pengetahuan tentang gizi dengan status gizi lebih.

Hampir seluruh pertanyaan pengetahuan gizi secara umum dan pengetahuan tentang *fast food* dapat dijawab oleh siswa. Ada beberapa sampel lebih banyak menganggap perihal penting dari kandungan gizi yang rendah pada *fast food* adalah lemak dan serat bukan vitamin dan serat, Hal ini diduga akan mempengaruhi kebiasaan mengkonsumsi *fast food* siswa. Sedangkan untuk pertanyaan pengetahuan tentang gizi lebih

beberapa sampel menjawab kurang tepat pada pertanyaan bentuk simpanan energy berlebih. Banyak sampel yang belum mengetahui bahwa energi yang berlebih itu akan disimpan sebagai lemak bukan tenaga.

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar pengetahuan siswa tentang gizi adalah baik. Hal ini dikarenakan siswa banyak memperoleh informasi dari banyak faktor, seperti: pelajaran di sekolah, media cetak, maupun media elektronik seperti internet.

Hal ini sejalan dengan teori yang diungkapkan oleh Notoadmodjo (2010), yang mengungkapkan bahwa pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh 3 faktor, yaitu: 1) faktor internal seperti intelegensia, minat dan kondisi fisik; 2) faktor eksternal seperti keluarga dan masyarakat; 3) faktor pendekatan belajar seperti upaya belajar dan strategi dalam pembelajaran.

Pengetahuan yang baik juga bisa dikarenakan usia siswa yang semakin dewasa, sehingga lebih bisa menyerap informasi-informasi yang ada. Pertambahan usia seseorang akan berhubungan dengan perkembangan kognitif, penalaran moral, dan perkembangan sosial.

Faktor Konsumsi *Fast Food* dengan Status Gizi Lebih

Hasil uji chi square diperoleh hasil $P = 0,002 < 0,05$, maka H_0 di tolak

kesimpulan ada pengaruh faktor konsumsi *fast food* dengan status gizi lebih.

Jenis *fast food* yang sering dikonsumsi oleh siswa-siswi adalah fried chicken. Urutan jenis *fast food* yang dikonsumsi selanjutnya hamburger. Di pilihnya fried chicken sebagai jenis *fast food* yang paling sering dikonsumsi kemungkinan disebabkan oleh bahan baku dan proses pengelolaannya. Fried chicken berbahan baku ayam broiler dan diolah dengan cara digoreng. Jenis *fast food* yang di olah dengan cara dipanggang. Dengan penambahan tepung terigu dan bumbu-bumbu membuat fried chicken memiliki cita rasa yang gurih dan renyah. Menurut khomsah, 2004 meskipun kandungan zat gizi akan rusak selama penggorengan, namun makanan yang digoreng rasanya lebih gurih dan mengandung kalori yang lebih banyak.

Jenis *fast food* yang dikonsumsi oleh siswa –siswi adalah Mie sop dan fried chicken yang banyak mengandung lemak dan karbohidrat yang bila dikonsumsi berlebih dan dalam jangka waktu yang lama akan menimbulkan penumpukan lemak dalam tubuh (Almatsier, 2010).

Faktor Aktifitas Fisik Dengan Status Gizi Lebih

Hasil uji chi square diperoleh hasil $P = 0,016 < 0,05$, maka H_0 di tolak

kesimpulan ada pengaruh faktor aktifitas fisik dengan status gizi lebih.

Fast food merupakan jenis makanan dengan kandungan kalori dan lemak tak jenuh ganda yang tinggi nakan berdampak pada peningkatan berat badan yang tidak idial sebagai pemicu terjadinya obesitas dan akan berdampak pada timbulnya gangguan system kardiovaskuler pada masa yang akan dating. Remaja merupakan kelompok yang rentan terhadap pola konsumsi makanan jenis *fast food* (Khomsan, 2004).

Konsumsi energi akan menyebabkan keseimbangan positif atau negatif. Dikatakan keseimbangan positif apabila jumlah energi yang masuk sama dengan energi yang dikeluarkan. Dikatan keseimbangan negatif apabila jumlah energi yang masuk lebih besar daripada jumlah energi yang dikeluarkan ataupun sebaliknya.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut :

1. Berdasarkan status gizi tertinggi adalah pre obesitas sebanyak 30 siswa (81,08%) dan terendah status gizi obesitas class I sebanyak 7 orang (18,92%).
2. Berdasarkan kebiasaan makan tertinggi adalah kebiasaan makan cukup

sebanyak 21 siswa (56,76%) dan terendah kebiasaan makan baik sebanyak 16 siswa (43,24%).

3. Berdasarkan pengetahuan tentang gizi tertinggi adalah pengetahuan baik sebanyak 21 siswa (56,76%) dan terendah pengetahuan kurang sebanyak 4 siswa (10,81%).
4. Berdasarkan konsumsi *fast food* tertinggi adalah jarang sebanyak 29 siswa (73,38%) dan terendah sedang sebanyak 8 siswa (21,62%).
5. Berdasarkan aktifitas fisik tertinggi melakukan aktifitas sedang sebanyak 28 siswa (75,68%) dan terendah melakukan aktifitas ringan sebanyak 9 orang (24,32%).
6. Ada pengaruh faktor kebiasaan makan dengan status gizi lebih dengan nilai $P = 0,037$, faktor pengetahuan dengan nilai $P = 0,013$, faktor konsumsi *fast food* dengan nilai $P = 0,002 < 0,05$, faktor aktifitas fisik dengan nilai $P = 0,016$

Saran

1. Menggiatkan kembali monitoring status gizi anak sekolah terutama siswa-siswi SMK GKPS-3 Pematangsiantar untuk memantau status gizinya. Hal ini dapat dilakukan melalui Program UKS (Usaha Kesehatan Sekolah) yang sudah ada.

2. Mengadakan penyuluhan-penyuluhan mengenai gizi dan kesehatan termasuk pola hidup sehat kepada siswa-siswi SMK GKPS-3 Pematangsiantar, dengan materi penyuluhan antara lain : masalah gizi lebih, termasuk cara pencegahannya dan penanggulangannya, dampak yang diakibatkan, pemilihan makanan jajanan sehat, kebiasaan makan yang sehat, memperbanyak konsumsi sayur dan buah-buahan, dan pentingnya

Daftar Pustaka

- Adam, Jhon, JF. Dalam National Symposium Obdesit-I. 2002. Manfaat klinis Penurunan Berat Badan Pada Penderita Berat Badan Lebih dan Gemuk PERKENI. Surabaya.
- Almatsier, Sunita, Susitah Soetardjo, dan Moesijanti Soekatri. 2011. Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan.
- Almatsier, Sunita. 2004. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta
- Arisman, 2011. Obesitas, Diabetes Melitus dan Dislipidemia. Buku kedokteran Jakarta
- Budiarto, Eko. 2002. Biostatistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan Masyarakat. Buku Kedokteran EGC. Jakarta.
- Departemen Kesehatan RI. 2007. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Nasional. Badan
- Depkes. 2010. Standart Antropometri Penilaian Status Gizi Anak. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta
- Komsan, Ali dkk. 2004. Pengantar Pangan dan Gizi. Penebar Swadaya. Bogor.
- Mumpuni, dkk, 2010. Cara Jitu Mengatasi Kegemukan. C.V. Andi Offset. Yogyakarta
- Notoatmojo, Soekidjo. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Rineka Cipta Jakarta
- Nurmalinan, Rina dan Bandung Valley. 2011. Pemecahan dan Manajemen Obesitas. Gramedia. Jakarta
- Oktaviani, Wiwied, dkk. 2012. Hubungan Kebiasaan Makan *Fast Food*, Aktifitas Fisik Pola Konsumsi , Karakteristik Remaja Dan Orang Tua Dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) . Jurnal Kesehatan Masyarakat. Semarang
- Sandjaja, dkk. 2009. Kamus Gizi. Kompas Medya Nusantara
- Supariasa, I Dewa Nyoman, Bactiar Bakri, dan Ibnu Fajar. 2002. Penilaian Status Gizi. Buku Kedokteran. Jakarta.