

**ANALISIS FAKTOR RISIKO KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI SMP FRATER KENDARI
TAHUN 2018****Nurazizah¹ La Ode Muhamad Sety² Junaid³**¹²³Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo¹nurazizah15800@gmail.com²setydinkes@yahoo.co.id³junaidjunaid1958@gmail.com**ABSTRAK**

Obesitas didefinisikan sebagai akumulasi lemak abnormal atau berlebihan yang dapat merusak kesehatan. Jumlah anak-anak dan remaja mengalami kegemukan di seluruh dunia telah meningkat sepuluh kali lipat dalam empat dekade terakhir. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor risiko *screen time*, kebiasaan konsumsi makanan siap saji, pengaruh teman sebaya, dan riwayat genetik terhadap kejadian obesitas di SMP Frater Kendari Tahun 2018. Penelitian ini menggunakan rancangan *case control study*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi SMP Frater Kendari dari kelas VII-IX yaitu sebanyak 268 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 62 sampel yakni 31 kasus dan 31 kontrol, pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling* kemudian di *matching* umur dan jenis kelamin. Hasil penelitian pada tingkat kepercayaan 95% menunjukkan faktor risiko tinggi kejadian obesitas yakni *screen time* diperoleh nilai *p-value*= 0,038 serta nilai OR= 3,491 dengan *Lower limit*= 1,196 dan *Upper limit*= 10,190; dan riwayat genetik diperoleh nilai *p-value*= 0,022 serta nilai OR= 3,818 dengan *Lower limit*= 1,332 dan *Upper limit*= 10,942, sedangkan yang bukan merupakan faktor risiko obesitas yakni kebiasaan konsumsi makanan siap saji diperoleh nilai *p-value*= 1,000 serta nilai OR= 0,878 dengan *Lower limit*= 0,324 dan *Upper limit*= 2,384; dan pengaruh teman sebaya diperoleh nilai *p-value*= 0,582 serta nilai OR= 1,581 dengan *Lower limit*= 0,532 dan *Upper limit*= 4,704. Orangtua harus berperan aktif dalam pencegahan terjadinya obesitas pada remaja dengan cara membatasi *screen time* pada anak, memberikan makanan yang bergizi seimbang serta menyarankan aktivitas fisik yang rutin untuk mencegah terjadinya obesitas.

Kata kunci : *Obesitas, screen time, kebiasaan konsumsi makanan siap saji, pengaruh teman sebaya, riwayat genetik*

ABSTRACT

Obesity is defined as abnormal or excessive fat accumulation which can damage health. The number of children and teenagers experiencing obesity worldwide has increased tenfold in the past four decades. The study aimed to determine screen time risk factors, fast food consumption habits, peer influence, and genetic history of obesity in Frater Junior High School Kendari in 2018. The study used a case control study design. The population in this study was all junior high school students from class VII-IX in Frater Junior High School Kendari, which were 268 people. The sample in this study amounted to 62 samples, namely 31 cases and 31 controls. Technique sampling was simple random sampling with matching age and sex. The results of the study at 95% confidence level showed a high risk factor for obesity, namely screen time obtained p-value = 0,038 and OR = 3,491 with Lower limit = 1,196 and Upper limit = 10,190; and genetic history obtained p-value = 0,022 and value of OR = 3,818 with Lower limit = 1,332 and Upper limit = 10,942, while non-risk factors for obesity was consumption of fast food habit with p-value = 1,000 and OR = 0,878 with Lower limit = 0.324 and Upper limit = 2,384; and peer influence obtained p-value = 0,582 and OR = 1,581 with Lower limit = 0,532 and Upper limit = 4,704. Parents must play an active role in preventing obesity in teenagers by limiting screen time to children, providing balanced nutritious foods and suggesting routine physical activity to prevent obesity.

Keywords: *Obesity, Screen time, Consumption of Fast Food Habit, Peer Influence, Genetic History*

PENDAHULUAN

Kegemukan dan obesitas didefinisikan sebagai akumulasi lemak abnormal atau berlebihan yang dapat merusak kesehatan. Jumlah anak-anak dan remaja mengalami kegemukan di seluruh dunia telah meningkat sepuluh kali lipat dalam empat dekade terakhir. Tingkat obesitas pada anak-anak dan remaja dunia meningkat dari kurang dari 1% (setara dengan lima juta anak perempuan dan enam juta anak laki-laki) pada tahun 1975 menjadi hampir 6% pada anak perempuan (50 juta) dan hampir 8% pada anak laki-laki (74 juta) pada tahun 2016¹.

Prevalensi gemuk pada remaja umur 13-15 tahun di Indonesia sebesar 10,8%, terdiri dari 8,3% gemuk dan 2,5% sangat gemuk (obesitas)². Di Sulawesi tenggara prevalensi kegemukan pada anak umur 13-15 tahun yaitu 8,3 %, terdiri dari gemuk 7,5 % dan sangat gemuk (obesitas) 0,8 meningkat sebanyak 4,4% dari tahun 2010. Sedangkan untuk prevalensi gizi lebih anak usia sekolah 13-15 tahun di Kota Kendari tahun 2013 sebesar 0,5%³.

Siswa SMP adalah siswa dengan usia remaja, yang mana pada usia ini seseorang mengalami masa perkembangan baik dari fisik, aspek sosial maupun psikologi. Hal ini membuat seorang remaja mengalami banyak ragam gaya hidup, perilaku, tidak terkecuali pengalaman dalam menentukan makanan apa yang akan dikonsumsi. Sehingga hal inilah yang akan berpengaruh pada keadaan gizi seorang remaja⁴.

Faktor penyebab obesitas pada remaja bersifat multifaktorial. Peningkatan konsumsi makanan siap saji (*fast food*), rendahnya aktivitas fisik, faktor genetik, pengaruh iklan, faktor psikologis, status sosial ekonomi, program diet, usia, dan jenis kelamin merupakan faktor-faktor yang berkontribusi pada perubahan keseimbangan energi dan berujung pada kejadian obesitas⁵.

Perkembangan zaman memberi keleluasaan pada anak akan kemudahan teknologi juga dapat berdampak buruk bagi mereka⁶. Hal tersebut dihubungkan dengan tidak adanya gerakan aktif seperti saat *screen time*. *Screen time* merupakan waktu yang digunakan atau dihabiskan untuk menggunakan perangkat berlayar seperti komputer, televisi, dan playstation, hal ini mungkin juga dipengaruhi oleh munculnya jejaring sosial seperti facebook dan twitter⁷. Selama dua dekade terakhir terjadi peningkatan yang signifikan terhadap *screen time* hal ini juga berarti terjadi penurunan aktivitas fisik yang berkontribusi terhadap peningkatan prevalensi obesitas pada remaja⁸.

Terjadinya penurunan kualitas konsumsi pangan anak selama penggunaan media elektronik dapat menyebabkan tingginya konsumsi makanan siap saji dan rendahnya konsumsi sayur dan buah⁹.

Fast food merupakan makanan siap saji yang sedang digemari dan banyak dikonsumsi karena sifatnya yang praktis dan instan. Peristiwa ini cukup mengkhawatirkan karena makanan siap saji merupakan makanan yang menyumbang energi dari lemak yang cukup tinggi namun rendah serat yang dapat meningkatkan kejadian obesitas pada remaja¹⁰.

Banyaknya aktifitas yang dilakukan di luar rumah membuat seorang remaja sering dipengaruhi rekan sebayanya. Pemilihan makanan tidak lagi didasarkan pada kandungan gizi tetapi sekedar bersosialisasi, untuk kesenangan dan supaya tidak kehilangan status⁴.

Heretabilitas obesitas dari orang tua akan mempengaruhi obesitas pada anak-anak (Karnik S & Kanekar A, 2012). Bila kedua orang tua obesitas, 80% anaknya menjadi obesitas. Bila salah satu orang tua obesitas, kejadian obesitas menjadi 40% dan bila kedua orang tua tidak obesitas, prevalensi menjadi 14%¹¹.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan, peneliti melakukan survei di lima sekolah berdasarkan data dari Dinas Pendidikan Kota Kendari serta mempertimbangkan beberapa kriteria diantaranya, merupakan sekolah favorit dan terkenal, merupakan sekolah yang memiliki siswa dengan tingkat sosial ekonomi menengah keatas, merupakan sekolah yang banyak diminati oleh peserta didik.

Berdasarkan kategori diatas maka peneliti memilih sekolah yang dapat dipaparkan diantaranya, SMP Negeri 4 Kendari memiliki siswa dengan status gizi obesitas sebesar 23%, SMP Negeri 5 Kendari memiliki siswa dengan status gizi obesitas sebesar 15,3%, SMP Negeri 9 Kendari memiliki siswa dengan status gizi obesitas sebesar 17,3%, SMP Negeri 1 Kendari memiliki siswa dengan status gizi obesitas sebesar 19,2%, dan SMP Frater Kendari memiliki siswa dengan status gizi obesitas sebesar 25%.

Berdasarkan pemaparan diatas, ditemukan bahwa SMP Frater Kendari merupakan sekolah yang memiliki banyak siswa yang mengalami obesitas dan paling tinggi dibandingkan empat sekolah lainnya dan dari data tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pada sekolah tersebut.

Berdasarkan beberapa pemaparan dan studi pendahuluan yang dilakukan maka peneliti akan melakukan penelitian dengan judul "Analisis Faktor Risiko Kejadian Obesitas pada Remaja Di SMP Frater Kendari Tahun 2018"

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah observasional analitik dengan rancangan *Case control study*. Populasi dalam penelitian ini yaitu sebanyak 261 siswa. sampel terdiri dari 31 responden sebagai kelompok kasus dan 31 responden sebagai

kelompok kontrol, sehingga jumlah sampel secara keseluruhan adalah 62 sampel. Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan cara *simple random sampling*. Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder

dan data primer. Analisis data menggunakan uji *Chi-Square*. Uji ini dilakukan untuk melihat besar faktor risiko variabel independen terhadap variabel dependen.

HASIL

Tabel 1. Umur Responden

Umur Responden (Tahun)	Kasus		Kontrol		Total	
	n	(%)	n	(%)	n	%
12	7	22,6	7	22,6	14	22,6
13	15	48,4	15	48,4	30	48,4
14	9	29,0	9	29,0	18	29,0
Total	31	100	31	100	62	100

Sumber : Data Primer, November 2018

Tabel 2. Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Kasus		Kontrol		Total	
	n	(%)	n	(%)	n	%
Laki-laki	20	64,5	20	64,5	40	64,5
Perempuan	11	35,5	11	35,5	22	35,5
Total	31	100	31	100	62	100

Sumber : Data Primer, November 2018

Tabel 3. Analisis Faktor Risiko Screen Time dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMP Frater Kendari Tahun 2018

Screen Time	Kejadian Obesitas				p	OR	CI
	Kasus		Kontrol				
	n	%	n	%			
Risiko Tinggi	23	74,2	14	45,2	0,038	3,4	1,196-10,190
Risiko Rendah	8	25,8	17	54,8			
Total	31	100	31	100			

Sumber: Data Primer, November 2018.

Tabel 4. Analisis Faktor Risiko Kebiasaan Konsumsi Makanan Siap Saji dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMP Frater Kendari Tahun 2018

Konsumsi Makanan Siap Saji	Kejadian Obesitas				p	OR	CI
	Kasus		Kontrol				
	n	%	n	%			
Risiko Tinggi	14	45,2	15	48,4	1,000	0,8	0,324-2,384
Risiko Rendah	17	54,8	16	51,6			
Total	31	100	31	100			

Sumber: Data Primer, November 2018.

Tabel 5. Analisis Faktor Risiko Pengaruh Teman Sebaya dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMP Frater Kendari Tahun 2018

Pengaruh Teman Sebaya	Kejadian Obesitas				p	OR	CI
	Kasus		Kontrol				
	n	%	n	%			
Terpengaruh	11	35,5	8	25,8	0,582	1,5	0,532-4,704
Tidak Terpengaruh	20	64,5	23	74,2			
Total	31	100	31	100			

Sumber : Data Primer, November 2018

Tabel 6. Analisis Faktor Risiko Riwayat Genetik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMP Frater Kendari Tahun 2018

Riwayat Genetik	Kejadian Obesitas				P	OR	CI
	Kasus		Kontrol				
	n	%	n	%			
Risiko Tinggi	21	67,7	11	35,5	0,02	3,8	1,332-10,942
Risiko Rendah	10	32,3	20	64,5			
Total	31	100	31	100			

Sumber : Data Primer, November 2018

DISKUSI

Faktor Risiko *Screen Time* dengan Kejadian Obesitas

Kemajuan teknologi yang semakin canggih, modern dan perilaku kurang gerak (*sedentary life style*) juga akan berpengaruh menurunkan aktivitas anak yang menyebabkan obesitas dan anak akan lebih banyak menghabiskan waktu seperti menonton televisi, bermain komputer atau perangkat *video games* dan bermain *gadget* daripada bermain di luar ruangan¹². Kebiasaan menghabiskan waktu di depan televisi, penggunaan komputer dan alat-alat teknologi lainnya akan berkontribusi besar terhadap kejadian gizi lebih pada anak¹³.

Anak-anak yang mempunyai aktivitas fisik di dalam rumah seperti halnya aktivitas berbasis layar dilaporkan mempunyai risiko lebih tinggi untuk mengalami obesitas dibandingkan anak dengan aktivitas berbasis layar rendah¹⁴.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *screen time* merupakan faktor risiko yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP Frater Kendari Tahun 2018. Orang yang memiliki kebiasaan *screen time* dengan risiko tinggi atau *high screen time* mempunyai risiko menderita obesitas 3 kali lebih besar dibandingkan dengan orang yang memiliki kebiasaan *screen time* dengan risiko rendah atau *low screen time*. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan rata-rata *screen time* remaja obesitas pada SMP Frater Kendari Tahun 2018 memiliki rata-rata *screen time* yang sangat tinggi yaitu 6 jam 10 menit atau 370 menit hal tersebut telah melewati anjuran *screen time* dari *American Academy of Pediatrics* Tahun 2016 yang menyebutkan bahwa anjuran *screen time* pada remaja yaitu selama 4 jam 17 menit.

Berdasarkan hasil yang ditemukan peneliti kepada responden salah satu faktor yang mendukung tingginya aktivitas *screen time* yang dilakukan responden yaitu ketersediaan fasilitas yang mendukung yaitu tersedianya *wireless fidelity* di rumah responden yang mendukung meningkatnya aktivitas *screen time* terutama penggunaan *handphone*. Selain itu yang mendukung tingginya aktivitas *screen time* disebabkan aktivitas bermain game online, responden mengatakan ketika bermain game online waktu tidak terasa ditambah didukung

oleh fasilitas *wifi* yang ada sehingga tidak membuat responden merasa khawatir kehabisan kuota internet

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang sampelnya diambil dari tiga Sekolah Menengah Pertama di Denpasar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada penelitian tersebut ditemukan rata-rata dari *screen time* pada sampel yaitu 6,76 jam dalam sehari. Pada analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara tingkat aktivitas *screen time* terhadap munculnya obesitas pada anak dengan nilai *P-value*=0,000 (<0.05) dan nilai OR= 3,305 (95% CI :1,894 - 5,768). Remaja yang memiliki aktivitas *screen time* yang tinggi berisiko 3 kali lebih besar mengalami obesitas dibandingkan dengan remaja dengan aktivitas *screen time* yang rendah⁷.

Selain itu, hal yang didapatkan peneliti saat melakukan penelitian pada remaja di SMP Frater Kendari Tahun 2018 yaitu salah satu faktor yang mendukung *screen time* menjadi faktor risiko obesitas yaitu mengemil ketika melakukan *screen time*. Pada remaja dengan berat badan normal lebih banyak yang tidak mengemil saat melakukan *screen time* dibandingkan yang mengemil saat melakukan *screen time*.

Hasil penelitian tentang faktor risiko *screen time* dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP Frater Kendari Tahun 2018 dengan jumlah sampel 62 responden menunjukkan bahwa *screen time* dengan risiko tinggi, namun tidak mengalami obesitas berjumlah 14 responden (45,2%), berdasarkan hasil wawancara dengan responden hal ini dikarenakan responden memiliki kebiasaan olahraga yang baik. Serta dibuktikan dengan hasil jawaban responden yang menunjukkan dari 14 responden tersebut 8 responden diantaranya memiliki kebiasaan olahraga lebih dari 3x dalam seminggu. Selain itu terdapat responden yang berisiko rendah *screen time* namun mengalami obesitas yakni berjumlah 8 responden (25,8%), hal ini dikarenakan responden memiliki faktor pendukung lain yakni pengaruh genetik, serta gaya hidup yang kurang sehat seperti mempunyai kebiasaan begadang, konsumsi makanan tinggi kalori dan rendah serat sehingga menyebabkan ketidakseimbangan antara asupan energi dengan energi yang dikeluarkan yang dapat mempengaruhi

terjadinya obesitas. Banyak faktor yang menyebabkan terjadinya obesitas diantaranya adalah faktor genetik, pola makan yang berlebih, kurang aktivitas, emosi serta lingkungan. Penyebab penumpukan lemak diduga sebagian besar disebabkan oleh interaksi faktor internal contohnya seperti genetik dan faktor eksternal antara lain aktivitas, sosial ekonomi dan lain-lain¹⁵.

Faktor Risiko Kebiasaan Konsumsi Makanan Siap Saji dengan Kejadian Obesitas

Konsumsi *fast food* atau makanan cepat saji merupakan faktor penyebab terjadinya gizi lebih atau obesitas pada anak. *Fast food* adalah makanan yang dapat diolah dan disajikan secara instan dan dalam waktu yang singkat dan mudah dalam hitungan beberapa menit. Makanan cepat saji atau *fast food* memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang seperti mengandung energi, lemak dan karbohidrat yang tinggi¹⁶. Khususnya bagi remaja tingkat menengah ke atas, restoran makanan cepat saji merupakan tempat yang tepat untuk bersantai¹⁷.

Frekuensi konsumsi makanan siap saji di kalangan remaja perlu mendapat perhatian orang tua. Banyak makanan siap saji yang mengandung tinggi kalori sehingga konsumsi yang berlebihan akan menimbulkan masalah kegemukan¹⁸. Menurut suatu teori, konsumsi yang tinggi terhadap *fast food* atau makanan siap saji dapat menyebabkan terjadinya gizi lebih atau kegemukan karena kandungan dari *fast food* tersebut. *Fast food* adalah makanan bergizi tinggi yang dapat menyebabkan kegemukan atau obesitas terhadap anak-anak yang mengkonsumsi, selain itu dapat menyebabkan penyakit jantung, penyumbatan pembuluh darah dan sebagainya¹⁸.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kebiasaan konsumsi makanan siap saji bukan merupakan faktor risiko kejadian obesitas pada remaja di SMP Frater Kendari Tahun 2018. Hasil yang ditemukan peneliti menunjukkan pada kelompok kasus maupun kontrol lebih banyak berisiko rendah, hal ini dikarenakan berdasarkan hasil dari jawaban kuisioner yang diisi oleh responden bahwa mereka membawa bekal ke sekolah sehingga makanan atau jajanan yang ada di sekolah sangat jarang dikonsumsi oleh responden dan makanan siap saji yang ada di sekolah menjadi tidak laku. Dari jumlah sampel 62 orang menunjukkan bahwa yang berisiko tinggi namun tidak mengalami obesitas berjumlah 15 responden, berdasarkan hasil penelitian hal ini dikarenakan responden tersebut berolahraga secara teratur, menjaga aktivitas fisik, dan tidak melakukan aktivitas *screen time* dengan durasi tinggi. Aktifitas yang dapat dilakukan anak usia sekolah adalah dengan rutin berolahraga sehingga pengeluaran energi dapat seimbang. Selain itu terdapat responden yang berisiko rendah namun mengalami obesitas

yakni berjumlah 17 responden, hal ini dikarenakan ada faktor pendukung lain yang menyebabkan obesitas seperti, kurangnya aktivitas fisik, tingginya durasi *screen time*, dan riwayat genetik.

Temuan peneliti bahwa sebagian besar anak membawa bekal ke sekolah yang telah dibuat oleh ibunya di rumah. Berdasarkan hasil dari analisis data yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa Ibu responden memiliki rata-rata pendidikan tinggi sehingga pengetahuan tentang gizi lebih baik. Pernyataan ini sesuai dengan suatu pernyataan¹⁹ bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan orang tua maka pengetahuan tentang pemenuhan gizi seimbang pada anak menjadi semakin lebih baik sehingga orang tua dapat mengatur pola makan anak sesuai dengan kebutuhan anak.

Hasil penelitian ini sejalan dengan suatu penelitian yang melihat ada tidaknya hubungan frekuensi konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas, didapatkan hasil bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas²⁰. Hasil yang didapatkan yaitu siswa yang menjadi responden lebih banyak yang jarang mengkonsumsi *fast food* di bandingkan yang sering. Hal ini seperti yang dijelaskan pada penelitian suatu penelitian yang menyebutkan bahwa pada remaja usia 14-19 tahun, asupan *fast food* memberikan kenaikan asupan energi sebesar 16,8% dari total asupan harian mereka²¹.

Faktor Risiko Pengaruh Teman Sebaya dengan Kejadian Obesitas

Teman sebaya dapat mempengaruhi seseorang dalam mengkonsumsi suatu makanan. Pemilihan makanan tidak lagi didasarkan pada kandungan gizi tetapi sekedar bersosialisasi, untuk kesenangan, dan supaya tidak kehilangan status. Pengaruh teman sebaya menjadi lebih kuat karena teman sebaya menggantikan orang tua sebagai sumber utama dorongan sosial dan teman sebaya dapat memberikan pengaruh negatif maupun positif terhadap asupan makanan²². Ada dua macam gerak dalam perkembangan sosial remaja, yaitu gerak memisahkan diri dari orang tua dan gerak mendekati teman-teman sebaya²³.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengaruh teman sebaya bukan merupakan faktor risiko yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP Frater Kendari Tahun 2018. Hasil yang ditemukan peneliti menunjukkan pada kelompok kasus maupun kontrol lebih banyak berisiko rendah, hal ini dikarenakan berdasarkan hasil dari kuisioner yang telah dijawab oleh responden sebagian besar responden dalam hal menentukan makanan yang akan dikonsumsi tidak terpengaruh dengan temannya. Mereka memilih jenis makanan

sesuai keinginan masing-masing tanpa melihat dan menyamakan jenis makanan yang dimakan oleh teman sebayanya karena memiliki selera masing-masing. Selain itu sebagian besar responden mengatakan kurang setuju apabila membeli makanan yang sama dengan temannya agar dapat diterima dikalangan mereka, mereka mengatakan memilih makanan sesuai dengan selera mereka masing-masing. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa siswa SMP Frater Kendari juga kebanyakan membawa bekal ke sekolah sehingga dalam hal memilih makanan tidak terpengaruh dengan teman sebayanya karena sudah membawa makanan dari rumah.

Hasil penelitian ini sesuai dengan suatu pernyataan yang menyatakan bahwa kebiasaan pola makan bukan anjuran atau dukungan dari teman sebaya, melainkan dukungan dari keluarga ataupun diri sendiri²⁴. Teman sebaya memberikan kesempatan kepada remaja untuk menilai pendapat mereka, perasaan dan tingkah laku yang bertentangan dengan remaja lain dan untuk memutuskan nilai orang tua yang mana yang akan diterima atau ditolak. Dari jumlah sampel 62 orang menunjukkan bahwa yang terpengaruh dengan teman sebaya namun tidak mengalami obesitas berjumlah 8 responden (25,8%), berdasarkan hasil yang didapatkan hal ini dikarenakan responden tersebut memiliki aktivitas fisik yang tinggi, tidak melakukan aktivitas *screen time* dengan durasi tinggi, menjaga pola asupan yang dikonsumsi. Selain itu terdapat responden yang tidak terpengaruh dengan teman sebaya namun mengalami obesitas yakni berjumlah 20 responden (64,5%), hal ini dikarenakan ada faktor pendukung lain yang menyebabkan obesitas seperti, kurangnya aktivitas fisik, tingginya durasi *screen time*, dan riwayat genetik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa teman sebaya tidak hanya berpengaruh pada kebiasaan makan atau jajan tetapi mungkin akan lebih tampak pada kebiasaan-kebiasaan yang lain seperti bermain, menonton, olahraga, atau rekreasi sehingga pengaruh *peer group* terhadap kebiasaan makan/jajan tidak terlihat²⁵. Namun penelitian ini tidak sejalan dengan suatu penelitian ditemukan bahwa teman sebaya berpengaruh secara signifikan terhadap perilaku konsumsi individu, yaitu dalam memilih jenis makanan. Seseorang akan mengikuti teman sebayanya²⁶.

Faktor Risiko Riwayat Genetik dengan Kejadian Obesitas

Riwayat obesitas pada orang tua juga berhubungan dengan kejadian *overweight* dan obesitas pada remaja. Pada faktor genetik, obesitas dapat diturunkan dari generasi ke generasi di dalam

sebuah keluarga. Orang tua yang gemuk cenderung memiliki anak yang gemuk pula²⁷.

Studi yang diterbitkan di jurnal *Economics and Human Biology* menyebutkan terdapat banyak bukti bahwa genetika berperan sangat signifikan terhadap kemungkinan seseorang mengalami obesitas. Sebab ukuran tubuh anak gemuk maupun kurus berasal dari 35 hingga 40 persen gen orang tuanya. Peneliti Peter Dolton, Profesor di University of Sussex di Inggris, mengatakan anak yang mengalami obesitas memiliki pengaruh gen yang lebih besar. Diketahui, dari proporsi berat badannya si anak, gen yang diwariskan orang tua sekitar 55 hingga 60 persen.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa riwayat genetik merupakan faktor risiko yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP Frater Kendari Tahun 2018. Responden yang memiliki riwayat kedua orang tua ataupun salah satu orang tua mengalami kegemukan mempunyai risiko menderita obesitas 3 kali lebih besar dibandingkan dengan responden yang memiliki orang tua tanpa kegemukan. Genetik memegang peranan penting dalam mempengaruhi berat dan komposisi tubuh seseorang. Jika kedua orang tua mengalami obesitas, kemungkinan bahwa anak-anak mereka menderita obesitas 75%-80%. Jika salah satu orang tua yang mengalami obesitas, kemungkinan tersebut hanya 40 %. Sedangkan jika tidak seorang pun dari orang tuanya mengalami obesitas, peluangnya relatif kecil yaitu kurang dari 10%²⁸.

Hal ini juga sesuai dengan Hipotesis Barker menyatakan bahwa Perubahan lingkungan gizi dalam kandungan menyebabkan gangguan perkembangan organ-organ tubuh terutama kerentanan terhadap pemrograman janin yang dikemudian hari bersama-sama dengan pengaruh diet dan stress lingkungan merupakan predisposisi timbulnya berbagai penyakit dikemudian hari.

Hasil penelitian pada remaja di SMP Frater Kendari Tahun 2018 menunjukkan bahwa remaja yang kesua orang tua atau salah satunya dengan status obesitas berisiko lebih besar menjadi obesitas dibandingkan dengan remaja yang memiliki kedua orang tua yang tidak obesitas. Pengambilan data berat badan dan tinggi badan orang tua dilakukan dengan cara memberikan responden kuisioner kemudian diberikan kepada orang tua subjek penelitian dan melakukan wawancara melalui telepon kepada orang tua responden, sehingga peneliti tidak secara langsung menimbang dan mengukur berat badan dan tinggi badan orang tua. Pengambilan data dilakukan dengan cara menanyakan kepada subjek penelitian.

Orang tua mempengaruhi pola makan anak dan gaya hidup yang sama dalam keluarga. Keluarga mewariskan kebiasaan pola makan dan gaya hidup

yang bisa berkontribusi terhadap kejadian obesitas. Cukup alami bila anak-anak mengadopsi kebiasaan orang tua mereka. Seorang anak yang orang tuanya gemuk yang terbiasa makan makanan berkalori tinggi dan tidak aktif, kemungkinan besar anak tersebut akan mewarisi kebiasaan serupa dan menjadikannya kelebihan berat badan juga atau obesitas²⁹.

Hasil penelitian ini sejalan dengan suatu penelitian hasil uji statistik yang diperoleh nilai $p < 0,05$ artinya ada pengaruh yang bermakna antara faktor genetik keluarga dengan kejadian obesitas. Nilai OR 4,580 (95% CI : 1,31615,932) artinya siswa yang memiliki orangtua obesitas berisiko 4,580 kali lebih besar akan mengalami obesitas dibandingkan kelompok yang tidak memiliki orangtua obesitas³⁰. Demikian pula dengan penelitian lainnya bahwa ada keterkaitan yang erat kejadian obesitas dengan orang tua yang kedua-duanya gemuk atau salah satunya untuk menurun ke anaknya lebih besar, dimana ibu dapat meningkatkan risiko kejadian obesitas sebesar 2,69 kali (95 % IC : 1,38 – 5,22), sedangkan ayah hanya sebesar 1,99 kali (95 % IC : 1,02 – 3,92)³¹.

Risiko relatif seorang anak untuk menjadi obesitas bila di dalam suatu keluarga terdapat anggota keluarga lainnya yang obesitas adalah sebesar 4,7 sampai 8,6 kali lebih sering³². Senada dengan hal tersebut, hasil studi menyatakan faktor keturunan sebesar 70% mempengaruhi kejadian obesitas³³.

Hasil penelitian tentang faktor risiko riwayat genetik dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP Frater Kendari Tahun 2018 dengan jumlah sampel 62 responden menunjukkan bahwa riwayat genetik dengan risiko tinggi, namun tidak mengalami obesitas berjumlah 11 responden (35,5%) hal tersebut dapat terjadi karena responden memiliki aktivitas fisik yang tinggi disertai dengan pola makan yang baik. Selain itu terdapat responden yang memiliki riwayat genetik dengan risiko rendah namun mengalami obesitas yakni berjumlah 10 responden (32,3%), hal ini dikarenakan responden memiliki faktor pendukung lain, tidak menutup kemungkinan seorang anak yang tidak memiliki riwayat obesitas mengalami obesitas. Banyak faktor yang dapat menyebabkan obesitas salah satunya faktor *screen time* dalam penelitian ini yang merupakan faktor risiko kejadian obesitas pada remaja di SMP Frater Kendari. Faktor penyebab lainnya diantaranya adalah pola makan yang berlebih, kurang aktivitas, emosi serta lingkungan.

SIMPULAN

1. *Screen time* merupakan faktor risiko yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP Frater Kendari Tahun 2018.
2. Kebiasaan konsumsi makanan siap saji bukan merupakan faktor risiko yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP Frater Kendari Tahun 2018.
3. Pengaruh teman sebaya bukan merupakan faktor risiko yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP Frater Kendari Tahun 2018.
4. Riwayat genetik merupakan faktor risiko yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja di SMP Frater Kendari Tahun 2018.

SARAN

1. Instansi Kesehatan

Peneliti berharap agar dengan adanya penelitian ini dapat memberikan masukan kepada dinas kesehatan mengenai program untuk kesehatan dengan meningkatkan upaya promosi dan preventifnya. Instansi kesehatan dapat melakukan sosialisasi untuk semua sekolah yang ada di Sulawesi Tenggara agar remaja mengetahui bahaya dari obesitas sehingga dapat melakukan upaya pencegahan.

2. Masyarakat atau Orangtua

Peneliti berharap agar penelitian ini dapat menjadi sumber informasi untuk orangtua mengenai faktor risiko yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja. Peneliti berharap agar orangtua juga ikut berperan aktif dalam pencegahan terjadinya obesitas pada remaja dengan cara memberikan makanan yang bergizi seimbang serta menyarankan aktivitas fisik yang rutin untuk mencegah terjadinya obesitas. Orang tua juga harus memberikan batasan waktu *screen time* untuk anak paling lama 4 jam 17 menit karena jika melewati batas anjuran tersebut maka akan berisiko 3 kali terkena obesitas.

3. Peneliti selanjutnya

Peneliti berharap agar penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber informasi untuk peneliti selanjutnya yang melakukan penelitian yang relevan dengan penelitian ini. Penelitian selanjutnya dapat dilakukan penelitian mengenai analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja dengan jenis penelitian kualitatif. Terutama untuk variabel konsumsi makanan siap saji dan pengaruh teman sebaya. Apabila peneliti selanjutnya ingin melihat riwayat genetik agar melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan kepada orangtua responden secara langsung.

DAFTAR PUSTAKA

1. World Health Organization. 2017. Obesity and overweight [diakses tanggal 12 April 2018]. Tersedia dari: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>
2. Riset Kesehatan Dasar 2013, K.K.R. Indonesia, Editor. 2013, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan: Jakarta.
3. Riset Kesehatan Dasar 2013, K.K.R. Provinsi Sulawesi Tenggara, Editor. 2013, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan: Jakarta.
4. Khomsan, Ali. 2010. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
5. Barasi, M. E. 2010. *Hubungan asupan makan dan faktor lain*. Jakarta: erlangga.
6. Winoto, H. 2013. *Dampak Penyalahgunaan Teknologi Komunikasi Ponsel dan Gadget Pada Anak dan Remaja* [Online]. Available:(Accessed 23 Juni 2018).
7. Uttari, DASC dan Sidiartha, IGL.2017. *Hubungan Antara Screen Time Dengan Obesitas Pada Anak*. E-Jurnal Medika,6(5)
8. Fountaine. 2011. *Physical Activity and Screen Time Sedentary Behaviors in College*. *International Journal of Exercise Science*. 102-112.
9. Lipsky, LM dan Lannotti, RJ. 2012. *Associations of Television Viewing with Eating Behaviors in the 2009 Health Behaviour in School-aged Children Study*. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 166(5):465-72.
10. Hidayati S.N., Irawan R., Hidayat B. 2006. *Obesitas pada Anak* <http://www.pediatrik.com> Surabaya:Fakultas Kedokteran UNAIR. (diakses tanggal 9 Juli 2018).
11. Mustofa, A. 2010. *Solusi Ampuh Mengatasi Obesitas*. Hanggar Kreator. Yogyakarta
12. Diarly, M. (2007). *Obesitas Sebagai Faktor Risiko Beberapa Penyakit*. Jakarta: Penerbit Pustaka Obor Populer.
13. Dietz WH, Gortmaker SL (2001). *Preventing obesity in children and adolescent*. *Annu Rev Public Health* 2001.
14. Zamzani M, Hadi H, Astiti D. 2016. Aktivitas fisik berhubungan dengan kejadian obesitas pada anak sekolah dasar. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia* 4(3):123-8.
15. Price, S.A., dan Wilson, L. M., 2005, *Patofisiologi: Konsep Klinis Proses-proses penyakit*, Edisi 6, Vol. 2, diterjemahkan oleh Pendit, B. U., Hartanto, H., Wulansari, p., Mahanani, D. A., Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta.
16. Nirwana, A. Benih. *Obesitas Anak & Pencegahannya*. Yogyakarta: Nuha Medika. 2012
17. Khomsan, A.2003. *Pangan Dan Gizi Untuk Kesehatan*. Jakarta: PT.Raja grafindo. Persada
18. Khomsan, A. 2006. *Solusi Makanan Sehat*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
19. Anindyawati, Dita Dyah. 2016. Hubungan Frekuensi Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik Dan Tingkat Pendidikan Orang Tua Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Anak SD. Semarang:Universitas Muhammadiyah Semarang.
20. Anugrah, A dkk.2013. *Hubungan Konsumsi Fast Food Dengan Kejadian Overweight Pada Remaja Di Sma Katolik Cendrawasih Makassar*. Makassar:FKM Unhas.
21. Bowman, S.A., Gortmaker, S.L., Ebbeling, C.B., Pereira, M.A. & Ludwig, D.S. (2004) Effects of fast food consumption on energy intake and diet quality among children in a national household survey. *Pediatrics*, 113:112-118.
22. Sharlin, J., Sari, E., 2014. *Gizi dalam Daur Kehidupan*. ECG. Jakarta
23. Emilia, E. 2008. *Pengetahuan, Sikap, dan Praktek Gizi pada Remaja*. Skripsi. Bogor. Sekolah Pasca Sarjana Institut Pertanian Bogor. Bogor.
24. McLellan, L., Rissel, C., Donnelly, N., Bauman, A., 1999. *Health Behaviour And The School Environment In New South Wales, Australia*. *Soc. Sci. Med*. 1982 49, 611-619
25. Amran, Yuliawati. 2003. *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Pola Konsumsi Mahasiswa Asrama UI Depok*. FKM UI.
26. Savitri, Rahma. 2009. *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Makanan Jajanan yang Mengandung Pewarna Sintetik pada Siswa Kelas VIII dan IX SMP PGRI 1 dan SMP YMJ Ciputat Tahun 2009*. Skripsi. Jakarta: Kesehatan Masyarakat FKIK UIN Syarif Hidayatullah.
27. Sartika RAD. 2011. Faktor risiko obesitas pada anak 5-15 tahun di indonesia. *Makara Kesehatan*. 15(1):37-43.
28. Misnadiarly. 2007. *Obesitas Sebagai Faktor Resiko Beberapa Pemnyakit*. Pustaka Obor Populer. Jakarta
29. Nurmalina, Rina. 2011. *Pencegahan & Manajemen Obesitas*. Bandung :Elex Media Komputindo.
30. Maidelwita Y. Pengaruh Faktor Genetik, Pola Konsumsi dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Kelas 4-6 SD SBI Percobaan Ujung Gurun Padang. STIKes Mercubaktijaya Padang. 2012;

31. Padminari, I. 2002. *Prevalensi obesitas dan Konsumsi Fast Food sebagai Faktor Risiko terjadinya Obesitas pada Anak SD di Kota Denpasar*. Tesis Pascasarjana Universitas Gajah Mada. Yogyakarta.
32. World Health Organization. *Redifining Obesity and Its Treatment*. 2000. Available from:<http://www.wpro.who.int/nutrition/documents/docs/Redefiningobesity.pdf>
33. Anjali Jain, M.D., 2004. *What Worksfor Obesity, A Summary of theResearch behind ObesityInterventions*, BMJ PublishingGroup, London, UK