

## **KEBIASAAN KONSUMSI FAST FOOD TERHADAP OBESITAS PADA ANAK SEKOLAH DASAR BANDA ACEH**

*(Habist of consumption fast food to primary school children of obesity in Banda Aceh)*

*Junaidi<sup>1\*</sup>, Noviyanda<sup>2</sup>*

<sup>1,2</sup> Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh, JL. Soekarno Hatta, Kampus Terpadu Poltekkes Kemekes Aceh RI Aceh Lampeneurut, Aceh Besar. Telp.065146126. kode pos 23352

Received: 30/5/2016

Accepted: 14/8/2016

Published online: 7/11/2016

### **ABSTRAK**

Anak yang obesitas dikarenakan pola makan yang berlebihan dan tinggi energi. Frekuensi anak-anak dan remaja dalam konsumsi fast food rata-rata 1-2 kali seminggu, dengan jenis fast food yang sering dikonsumsi adalah fried chicken, french fries dan soft drink. Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan konsumsi fast food dengan obesitas pada anak SD. Penelitian ini bersifat deskriptif analitik dengan desain Case Control Study, dengan jumlah sampel sebanyak 64 orang anak di SD Negeri 67 percontohan banda aceh. Penelitian dilaksanakan tanggal 26-27 Juli 2013, di SD Negeri 67 Percontohan Banda Aceh. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan pengukuran BB dan TB, dan status gizi murid SD diambil berdasarkan indeks antropometri IMT/U, kemudian data-data tersebut dianalisis menggunakan uji chi-square. Hasil penelitian mayoritas konsumsi fast food sebesar 62,5% pada anak obesitas yaitu sering, dan anak normal jarang mengkonsumsi sebesar 68,7%. Hasil statistik diperoleh p-value (0,024). Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh kebiasaan konsumsi fast food terhadap kejadian obesitas pada murid SD. Saran kepada pihak sekolah, diharapkan agar dapat bekerja sama dengan tenaga kesehatan dengan memberikan konseling gizi, khususnya tentang konsumsi fast food kepada para murid

**Kata Kunci :** Konsumsi, fastfood, obesitas, murid SD

### **ABSTRACT**

Obesity in children due to excessive eating and high energy. The frequency of fast food consumption in children and adolescents on average 1-2 times a week, with the kind of fast food is often consumed was fried chicken, french fries and soft drink. The study aims to determine the relationship between habitual consumption of fast food and obesity in children. This research is descriptive analytic design with case control study, with a total sample of 64 children in primary schools 67 Banda Aceh. The research was conducted in primary schools 67 in Banda Aceh. Collecting data using questionnaires and measurements of height and weight, and the nutritional

status of primary school students were taken by anthropometric indices BFA, then these data were analyzed using chi-square test. The results of the study the majority of fast food consumption amounted to 62,5% in obese children is frequent, and normal children rarely consume 68,7%. The statistical results obtained p-value (0,024). It can be concluded that there is influence of fast food consumption habits on the incidence of obesity in primary school students. Suggestions to the school, is expected to work closely with health professionals to provide nutrition counseling, particularly on the consumption of fast food to the students

**Keywords :** Consumption, fast food, obesity, primary school students

### **PENDAHULUAN**

Masalah gizi pada anak di Indonesia akhir-akhir ini cenderung menunjukkan masalah gizi ganda yang berarti, di samping masih berkebutuhan dalam menghadapi gizi kurang (malnutrisi), di lain pihak pada golongan masyarakat tertentu di kota besar, kita mulai menghadapi masalah gizi lebih atau obesitas. Karena gizi lebih atau obesitas pada anak mempunyai konsekuensi medis yang serius terutama untuk masa depan yang bersangkutan maupun terhadap ketersediaan kualitas manusia Indonesia selanjutnya.<sup>1</sup>

Obesitas merupakan masalah serius yang dihadapi oleh banyak negara. Dulu, kelebihan berat badan sering dikaitkan dengan kemakmuran. Namun pandangan itu sekarang mulai berubah, kelebihan berat badan sekarang lebih berkaitan dengan penampilan. Begitu pula banyak pendapat di masyarakat yang mengira bahwa anak yang gemuk adalah sehat. Sehingga banyak ibu merasa bangga kalau

\* Penulis untuk korespondensi: [JunaidiNeidi@gmail.com](mailto:JunaidiNeidi@gmail.com)

anaknya gemuk, dan disatu pihak ada ibu yang kecewa kalau melihat anaknya tidak segemuk anak yang lain.<sup>2</sup>

Data yang dikumpulkan Himpunan Obesitas Indonesia (2010) berdasarkan data dari Departemen Kesehatan pada tahun 2008 jumlah penderita obesitas meningkat menjadi 6,3% untuk anak laki-laki dan 8% untuk anak perempuan. Data baru yang dikumpulkan oleh Himpunan Obesitas Indonesia yakni tahun 2012 menunjukkan bahwa prevalensi obesitas untuk anak-anak pada sejumlah Sekolah Dasar di Indonesia adalah 12% menderita obesitas dan 9% kegemukan dari 1.730 anak.<sup>3</sup> Peningkatan persentase obesitas anak di Indonesia tidak jauh berbeda dengan angka di Amerika Serikat. Prevalensi obesitas pada anak usia 6-17 tahun di Amerika Serikat dalam tiga dekade terakhir naik dari 7,6%-10,8% menjadi 13%-14%. Sedangkan anak sekolah di Singapura naik dari 9% menjadi 19%.<sup>4</sup>

Era globalisasi membawa dampak diperkenalkannya selera makan gaya *fast food* yang populer di Amerika dan Eropa. Budaya makan pun telah berubah menjadi tinggi lemak jenuh dan karbohidrat sederhana, rendah serat dan rendah zat gizi mikro. Kegemukan atau obesitas banyak terkait dengan jenis atau apa yang dimakan daripada jumlah yang dimakan. Rata-rata konsumsi energi penduduk Cina lebih tinggi daripada penduduk Amerika, namun kejadian obesitas 25% lebih banyak di Amerika. Ternyata perbedaannya ada pada sumber energi, karena orang Cina lebih banyak konsumsi karbohidrat kompleks dan lebih sedikit lemak daripada pola makan orang Amerika yang lebih banyak lemak jenuh dan gula<sup>5</sup>.

Peningkatan kemakmuran di Indonesia juga diikuti oleh perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan. Pola makan, terutama di kota besar, bergeser dari pola makan tradisional ke pola makan barat (terutama dalam bentuk *fast food*) yang sering mutu gizinya tidak seimbang. Pola makan tersebut merupakan jenis-jenis makanan yang bermanfaat, akan tetapi secara potensial mudah menyebabkan kelebihan masukan kalori. Berbagai makanan yang tergolong *fast food* tersebut adalah kentang goreng, ayam goreng, *hamburger*, *soft drink*, *pizza*, *hotdog*, donat, dan lain-lain.<sup>6,7</sup>

Satu dari lima anak di perkotaan di kota Bandung mengalami kegemukan, melihat gejalanya saat ini, masalah kegemukan pada anak cenderung meningkat. Menurut survei pada tahun 2000 sebanyak 0,77% anak mengalami kegemukan, pada tahun 2002 meningkat menjadi 1,27% dan 4,60% pada tahun 2006. Sedangkan penelitian yang dilakukan pada 917 murid SD swasta favorit di Jakarta selatan menunjukkan dari 1.525 SD, terdapat 12,1% anak yang mengalami kegemukan.<sup>8</sup>

Peningkatan jumlah Obesitas pada anak-anak saat ini karena anak-anak lebih senang mengkonsumsi *fast food* modern yang dapat dikategorikan *junk food*, karena lebih banyak mengandung energi dan sedikit serat. Penelitian-penelitian terdahulu menunjukkan bahwa anak yang obesitas dikarenakan pola makan yang berlebihan dan tinggi energi. Biasanya, frekuensi anak-anak dan remaja dalam konsumsi *fast food* rata-rata 1-2 kali seminggu, dengan jenis *fast food* yang sering dikonsumsi adalah *fried chicken*, *french fries* dan *soft drink*. Sebagian besar remaja berstatus gizi obesitas.<sup>9</sup>

## DESAIN PENELITIAN

Penelitian ini bersifat deskriptif analitik dengan desain *Case Control Study* yaitu suatu penelitian yaitu rancangan penelitian yang mempelajari hubungan antara paparan (faktor penelitian) dan penyakit, dengan cara membandingkan kelompok kasus dan kontrol berdasarkan status paparannya, dalam penelitian ini yaitu untuk melihat sejauh mana faktor kebiasaan mengkonsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada anak SD Negeri 67 Percontohan Banda Aceh.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Proporsi umur lebih besar pada sampel berusia dibawah 10 tahun baik pada kelompok perlakuan (62,5%) maupun kelompok kontrol (53,1%). Menurut jenis kelamin, mayoritas adalah laki-laki yaitu 59,4% pada kelompok perlakuan dan 53,1% pada kelompok kontrol. Sedangkan berdasarkan kelas, sebesar 40,5% pada kelompok perlakuan adalah siswa kelas VI dan 50,0% pada kelompok kontrol.

Berdasarkan tabel 1, terlihat bahwa dari 64 orang sampel yang menjadi subjek penelitian, terdapat 30 orang (46,87%) yang tingkat konsumsi *fast food*nya berada pada kategori sering, dan dari jumlah tersebut terdapat 20 orang (68,7%) yang mengalami obesitas, dan 10 orang (53,73%) tidak mengalami obesitas. Sedangkan jika dilihat dari 34 orang (53,73%) yang tingkat konsumsi *fast food*nya berada pada kategori jarang, terdapat 22 orang (68,7%) yang tidak mengalami obesitas, dan 12 orang (37,5%) mengalami obesitas.

**Tabel 1. Pengaruh Konsumsi Fast Food Terhadap Obesitas di SD Negeri 67 Percontohan Banda Aceh Tahun 2013**

Konsumsi Fast Food	Status Gizi				Jumlah		<i>p-value (OR)</i>
	Kasus		Kontrol		n	%	
	n	%	n	%			
Sering	20	62,5	10	31,2	30	46,8	0,024
Jarang	12	37,5	22	68,7	34	53,7	(3,667)
Jumlah	32	100	32	100	64	100	

Setelah dilakukan uji statistik dengan menggunakan uji *chi-square test* ada pengaruh yang signifikan antara kebiasaan konsumsi *fast food* terhadap obesitas ( $p < 0,05$ ). Dengan melihat *Ods Ratio* (OR) orang yang mengkonsumsi *fast food* berisiko 3,667 kali mengalami obesitas, pada anak sekolah dasar negeri SD Negeri 67 percontohan Banda Aceh.

Makanan jenis *fast food* sudah mengalami proses pemasakan terlebih dahulu, sehingga banyak kehilangan zat gizi penting, seperti vitamin dan mineral, zat-zat gizi yang seharusnya di cerna dan di proses dalam saluran cerna tidak lagi dilakukan.

Akibat sampai di dalam tubuh, zat gizi ini lebih cepat di cerna dan diserap, metabolisme di dalam tubuh pun menjadi kurang baik, saat anak mengkonsumsi *fast food* makanan jenis ini cenderung mengandung tinggi lemak dan tinggi kalori. Bila sering mengkonsumsi *fast food*, anak akan mengalami kegemukan dan obesitas, jika tidak di awasi kegemukan sendiri bisa timbul sejak anak berusia kurang dari 5 tahun.<sup>11</sup>

Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Mahdiah membuktikan adanya keterkaitannya konsumsi *fast food* dengan obesitas, hasil penelitian ini

menemukan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada remaja ( $p = 0,015$ ).<sup>8</sup> Berdasarkan hasil perhitungan OR (*odd ratio*), diketahui bahwa konsumsi *fast food* merupakan salah satu faktor risiko penyebab terjadinya obesitas pada murid SD Negeri 67 Percontohan Banda Aceh tahun 2013. Hal ini diketahui bahwa murid yang konsumsi *fast food* nya berada pada kategori sering, mempunyai risiko 3,667 kali lebih besar untuk mengalami obesitas, bila dibandingkan dengan murid yang tingkat konsumsi *fast food* nya berada pada kategori jarang.

Era globalisasi membawa dampak diperkenalkannya selera makan gaya *fast food* yang populer di Amerika dan Eropa. Budaya makan pun telah berubah menjadi tinggi lemak jenuh dan karbohidrat sederhana, rendah serat dan rendah zat gizi mikro. Kegemukan atau obesitas banyak terkait dengan jenis atau apa yang dimakan daripada jumlah yang dimakan. Rata-rata konsumsi energi penduduk Cina lebih tinggi daripada penduduk Amerika, namun kejadian obesitas 25% lebih banyak di Amerika. Ternyata perbedaannya ada pada sumber energi, karena orang Cina lebih banyak konsumsi karbohidrat kompleks dan lebih sedikit lemak daripada pola makan orang Amerika yang lebih banyak lemak jenuh dan gula.<sup>5</sup>

Peningkatan kemakmuran di Indonesia juga diikuti oleh perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan. Pola makan, terutama di kota besar, bergeser dari pola makan tradisional ke pola makan barat (terutama dalam bentuk *fast food*) yang sering mutu gizinya tidak seimbang. Pola makan tersebut merupakan jenis-jenis makanan yang bermanfaat, akan tetapi secara potensial mudah menyebabkan kelebihan masukan kalori. Berbagai makanan yang tergolong *fast food* tersebut adalah kentang goreng, ayam goreng, *hamburger*, *soft drink*, *pizza*, *hotdog*, donat, dan lain-lain.<sup>10</sup>

Peningkatan jumlah Obesitas pada anak-anak saat ini karena anak-anak lebih senang mengkonsumsi *fast food* modern yang dapat dikategorikan *junk food*, karena lebih banyak mengandung energi dan sedikit serat. Penelitian-penelitian terdahulu menunjukkan bahwa anak yang obesitas dikarenakan pola makan yang berlebihan dan tinggi energi. Biasanya, frekuensi

anak-anak dan remaja dalam konsumsi fast food rata-rata 1-2 kali seminggu, dengan jenis *fast food* yang sering dikonsumsi adalah *fried chicken*, *french fries* dan *soft drink*. Sebagian besar remaja berstatus gizi obesitas.<sup>12</sup>

Keseimbangan energi dicapai bila energi yang masuk ke dalam tubuh melalui makanan sama dengan energi yang dikeluarkan. Keadaan ini akan menghasilkan berat badan ideal/normal. Kelebihan energi terjadi apabila konsumsi energi melalui makanan melebihi energi yang dikeluarkan. Kelebihan energi ini akan diubah menjadi lemak tubuh. Akibatnya, terjadi berat badan lebih atau kegemukan. Kegemukan bisa disebabkan oleh kebanyakan makan dalam hal jenis karbohidrat, lemak maupun protein, tetapi juga karena kurang gerak.<sup>15</sup>

Fungsi utama protein adalah untuk pertumbuhan, namun jika tubuh mengalami kekurangan zat energi maka fungsi protein terlebih dahulu untuk menghasilkan energi atau untuk membentuk glukosa. Jika protein dalam keadaan berlebihan maka protein akan mengalami deaminase yaitu nitrogen yang dikeluarkan dari tubuh dan sisa-sisa ikatan karbon akan diubah menjadi lemak dan disimpan dalam tubuh. Dengan demikian bila mengkonsumsi protein berlebihan dapat menyebabkan kegemukan.<sup>16</sup>

Berdasarkan hasil penelitian dan beberapa teori di atas, maka peneliti berasumsi bahwa *fast food* yang dikonsumsi secara berlebihan atau keseringan merupakan salah satu faktor yang menyebabkan kejadian obesitas, namun disini peneliti juga punya beberapa pandangan lain sebagai penyebab terjadinya obesitas pada murid SD Negeri 67 Percontohan Banda Aceh, diantaranya adalah faktor aktivitas, dimana banyak murid yang jarang mengkonsumsi *fast food* namun juga mengalami obesitas, hal ini dikarenakan aktivitas yang kurang, para murid tersebut hanya menghabiskan waktu untuk bermain komputer dan bermain game, sehingga terjadi penumpukan lemak di tubuhnya.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pada bab sebelumnya dan berdasarkan tujuan dari penelitian ini, maka peneliti membuat beberapa kesimpulan yaitu mayoritas konsumsi *fast food*

pada kelompok kasus berada pada kategori sering, yaitu sebanyak 20 orang (62,5%). Sedangkan pada kelompok kontrol, mayoritas konsumsi *fast food* sampel berada pada kategori jarang, yaitu sebanyak 22 orang (68,7%).

Konsumsi *fast food* merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya obesitas. Konsumsi *fast food* yang berlebihan atau keseringan menyebabkan seseorang 3,667 lebih banyak untuk mengalami obesitas. Terdapat pengaruh kebiasaan konsumsi *fast food* terhadap kejadian obesitas pada murid SD Negeri 67 Percontohan Banda Aceh tahun 2013.

## KEPUSTAKAAN

1. Depkes RI. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2010*. Jakarta. Departemen Kesehatan RI; 2011.
2. Freitag. *Diet Seru Ala Remaja*. Yogyakarta: Penerbit Jogja Great; 2010.
3. Hadi. *Beban Ganda Masalah Gizi dan Implikasinya Terhadap Kebijakan Pembangunan Kesehatan Nasional*. Jakarta: Depkes *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*; 2005.
4. Herini ES. *Karakteristik Keluarga dengan Anak Obesitas, dalam Berita Kedokteran Masyarakat*; 2009: Vol. XV.
5. Khomsan, Ali. dkk. *Pengantar Pangan dan Gizi*. Cetakan -1, Jakarta: Penerbit Penebar Swadaya; 2004.
6. Khumaidi. *Gizi Masyarakat*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Pendidikan Tinggi. PAU Pangan dan Gizi IPB Bogor; 2009.
7. Krisno AM. *Gizi dan Kesehatan*, Edisi Pertama, Desember 2002, Jakarta; 2002.
8. Mahdiah. *Prevalensi Obesitas dan Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja SLTP Kota dan Desa di Daerah Istimewa Yogyakarta*. Tesis Magister Gizi dan Kesehatan Pasca Sarjana Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta; 2004.
9. Nasar SS. *Obesitas pada Anak : Aspek Klinis dan Pencegahan*. Jakarta: Naskah Lengkap Pendidikan Kedokteran Berkelanjutan Ilmu Kesehatan Anak; 2005: XXXV

10. Padmiari IA. *Prevalensi Obesitas dan Konsumsi Fast Food Sebagai Faktor Resiko Terjadinya Obesitas Pada Anak SD di Kota Denpasar, Bali*. Tesis Magister Gizi dan Kesehatan Pasca Sarjana Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta; 2002.
11. Profil SD Negeri 67 Percontohan Banda Aceh, tahun 2013
12. Salam MA. *Epidemiologi dan Patologi Obesitas dalam Obesitas Permasalahan dan Penanggulangannya*, Laboratorium Farmakologi Klinik, Fakultas Kedokteran, UGM. Yogyakarta; 2009.
13. Samsudin. *Obesitas pada Anak, Penanggulangan dan Pencegahan*. Disampaikan pada Kongres Ilmu Kesehatan Anak (KONIKA) IX, Semarang; 2003.
14. Sari W. *Dangerous Junk Food*. Yogyakarta: Perpustakaan Nasional; 2008.
15. Satoto, dkk. *Kegemukan, Obesitas dan Degeneratif : Epidemiologi dan Strategi Penanggulangan*. Dalam Widya Karya Nasional Pangan dan Gizi VI. Jakarta: LIPI; 2006.
16. Sjarif, DR. *Child Hood Obesity : Evaluation and Management*. Naskah Lengkap National Obesity Symposium II. Perkeni, DNC. Surabaya; 2003.
17. Subardja D, Suzy IS, dkk. *Hubungan Pola Makan dan Pola Aktifitas Fisik dengan Obesitas Primer pada Anak*. *Media Gizi & Keluarga*; 2000.