

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS MAHASISWA POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES ACEH (*Relationship to eating pattern and physical activity with obesity in Health Polytechnic students Ministry of Health in Aceh*)

Ampera Miko^{1*}, Melsy Pratiwi²

^{1,2} Program Studi D-III Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh, JL. Soekarno Hatta, Kampus Terpadu Poltekkes Kemenkes Aceh RI Aceh Lampeneurut, Aceh Besar. Telp.065146126. kode pos 23352. E-mail: checoks@yahoo.com

Received: 20/12/2016

Accepted: 21/4/2017

Published online: 3/5/2017

ABSTRAK

Kemajuan dibidang ilmu pengetahuan, teknologi serta ekonomi menciptakan lingkungan dengan gaya hidup cenderung kurang gerak dan kebiasaan makan yang tinggi akan kalori dan lemak. Tujuan penelitian untuk mengukur hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh. Penelitian ini bersifat deskriptif analitik dengan desain penelitian crosssectional study yang dilakukan di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Aceh pada September – Oktober 2015, sampel dalam penelitian adalah mahasiswa Jurusan Gizi sebanyak 62 mahasiswa yang diambil secara keseluruhan dari populasi. Data dikumpulkan dengan wawancara, kuesioner, mengukur tinggi badan (TB), dan berat badan (BB), serta menghitung Berat Badan Ideal (BBI). Analisa yang dilakukan adalah uji chi-square. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan pola makan ($p= 0,132$) dan aktivitas fisik ($p= 1,000$) dengan kejadian obesitas mahasiswa Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh. Kesimpulan, bahwa obesitas pada mahasiswa Politeknik Kesehatan bukan akibat pola makan yang kurang baik maupun rendahnya aktifitas fisik. Disarankan, walaupun buka faktor resiko bahwa pola makan dan aktifitas fisik sebagai penyebab obesitas mahasiswa, tetapi mahasiswa diharapkan dapat mempertahankan pola makan yang seimbang dan mengatur aktifitas fisik yang baik.

Kata kunci: Aktifitas fisik, pola makan, obesitas

ABSTRACT

Progress in science, technology, and economics to create an environment with a sedentary lifestyle and habits tend to eat are high in calories and fat. The aim of research to measure the relationship between diet and physical activity with obesity Health MoH Aceh Polytechnic students. This research is descriptive analytic cross-sectional study design study conducted at the Nutrition Department of Ministry of Health Polytechnic Aceh in September-October 2015, the sample in the study was students of Department of Nutrition as many as 62 students were taken on the whole of the population. Data were collected through interviews, questionnaires, measuring

height (TB), and body weight (BW), and calculate the Ideal Weight (BBI). The analysis carried out is the chi-square test. Results showed no association diet ($p = 0.132$) and physical activity ($p = 1.000$) with the incidence of obesity Student Nutrition Department of Ministry of Health of Health Polytechnic Aceh. The conclusion that obesity in Health Polytechnic students not due to poor diet and lack of physical activity. It is suggested, although open the risk factors that diet and physical activity as a cause of obesity students, but students are expected to maintain a balanced diet and physical activity are well set

Keywords: Physical activity, eating patterns, obesity

PENDAHULUAN

Gaya hidup dan perilaku yang tidak mendukung konsumsi makanan yang sehat dan bergizi menyebabkan individu kurang mengontrol makanan yang dikonsumsi. Gaya hidup mempengaruhi kebiasaan makan seseorang atau sekelompok orang dan berdampak tertentu khususnya berkaitan dengan gizi.¹ Prevalensi kelebihan berat badan (overweight) meningkat sangat pesat di seluruh dunia, negara-negara maju seperti di Eropa, USA, dan Australia telah mencapai tingkat yang membahayakan.² Menurut Barasi³, kini terdapat lebih banyak orang yang memiliki berat badan berlebih daripada penderita gizi kurang di seluruh dunia. Gabungan berat badan berlebih dan obesitas pada pria 65% dan 56% pada wanita di Inggris.

Sebagian penduduk dewasa Polynesia di Samoa Saat ini 70% masuk ke dalam kategori obesitas. Tidak hanya di negara-negara maju prevalensi obesitas dan *overweight* juga meningkat dengan sangat tajam di kawasan

* Penulis untuk korespondensi: checoks@yahoo.com

Asia-Pasifik, 20,5% dari penduduk Korea Selatan tergolong *overweight* dan 1,5% tergolong kepada obesitas, sedangkan di Thailand penduduk yang mengalami *overweight* sebanyak 16% dan 4% obesitas, lalu di daerah perkotaan Cina prevalensi 12% *overweight* pada laki-laki dan 14,4% pada perempuan, sedangkan pedesaan Cina prevalensi *overweight* pada laki-laki dan perempuan masing-masing 5,3% dan 9,8%.²

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah mendeklarasikan obesitas sebagai epidemik global. Prevalensinya meningkat tidak di negara-negara maju saja, tetapi juga di negara-negara berkembang seperti Indonesia. Menurut Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013 prevalensi obesitas dewasa terendah di Provinsi Nusa Tenggara Timur (6,2%) dan tertinggi di Sulawesi Utara (24,0%). Aceh sendiri masuk ke enambelas Provinsi dengan prevalensi diatas nasional (15,4%). Berdasarkan data Riskesdas Dalam Angka Provinsi Aceh 2013, prevalensi obesitas di Kota Banda Aceh 19,2% dan berat badan lebih 13,8%.⁴

Penelitian di Amerika menunjukkan bahwa restoran cepat saji di sekitar sekolah akan memengaruhi pola dan kebiasaan makan dari siswa sekolah tersebut. Pada akhirnya perubahan kebiasaan makan dan pola makan akan memengaruhi jumlah siswa yang mengalami kelebihan berat badan dan kegemukan.⁵ Menurut penelitian Afdayani⁶, pada umumnya sampel yang memiliki kebiasaan makan baik memiliki persentase sebesar (56,2%), dan yang memiliki kebiasaan makan kurang baik sebesar (43,8%). Sedangkan pada penelitian Junaidi⁷, didapatkan pola makan yang berlebihan dan tinggi energi pada remaja cenderung berakibat terhadap meningkatnya komposisi berat badan yang berdampak terhadap resiko obesitas.

Kemajuan di bidang ilmu pengetahuan, teknologi, dan ekonomi telah menciptakan suatu lingkungan dengan gaya hidup yang cenderung sedentary atau kurang gerak dan kebiasaan makan dengan makanan yang enak yang tinggi akan kalori dan lemak.⁸ Kasus obesitas banyak terjadi pada responden dengan kebiasaan berjalan kaki yang rendah yakni 96,36 % dan kasus obesitas juga banyak terjadi pada orang

yang kebiasaan duduknya tinggi yakni sebesar 87,3%.⁹

Menurut penelitian Meutia¹⁰, tentang Hubungan obesitas terhadap aktivitas fisik pada siswa SMP Negeri 6 dan SMP Negeri 18 Banda Aceh bahwa responden yang mengalami obesitas cenderung lebih banyak memiliki aktivitas ringan yakni 23%, sedangkan yang memiliki tingkat aktivitas berat sebesar 7%. Hal ini berbeda dengan responden non obesitas yang lebih banyak memiliki tingkat aktivitas berat yaitu 40% dan aktivitas fisik ringan sebanyak 3%. Kelebihan berat badan dan obesitas akan menyebabkan penyakit degeneratif dikemudian hari yang dapat memicu pada kematian, penyakit yang cenderung menyerang penderita obesitas adalah darah tinggi, jantung, kolesterol dan asam urat.¹¹

DESAIN PENELITIAN

Penelitian ini bersifat deskriptif analitik, dengan desain *crosssectional* untuk mengukur hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh. Sampel dalam penelitian ini diperoleh secara purposif dengan menentukan hanya mahasiswa pada Jurusan Gizi yaitu sebanyak 62 mahasiswa. Penelitian dilakukan pada Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh mulai September – Oktober Tahun 2015.

Jenis data yang dikumpulkan data primer meliputi data identitas sampel yang terdiri dari nama mahasiswa, umur, kelas/tingkat, jenis kelamin, tinggi badan, dan berat badan dikumpulkan melalui wawancara dengan menggunakan kuisioner. Data tentang obesitas dikumpulkan menggunakan metode antropometri, yaitu data berat badan (BB) diukur dengan timbangan injak dan data tinggi badan (TB) diukur dengan mikrotoa. Pada pengumpulan data pola makan dan aktivitas fisik menggunakan 5 orang enumerator. Data tentang pola makan dikumpulkan menggunakan kuisioner pola makan. Pola makan dinilai dari pola makan baik dan kurang yang dapat diketahui dari kuisioner. Data aktivitas fisik dikumpulkan melalui wawancara menggunakan kuisioner Aktifitas fisik. Aktivitas fisik dinilai dengan membagi dua jenis aktivitas baik dan kurang.

Terdapat dua variabel independen (pola makan dan aktifitas fisik) serta satu variabel dependen (obesitas), dengan pengolahan data ketiga variabel yaitu:

1. Data tentang pola makan adalah hasil yang telah dikumpulkan melalui kuisioner, dengan menggunakan pertanyaan - pertanyaan. Pola makan dinilai dari pola makan buruk yang dapat diketahui dari kuisioner jenis makanan yang dikonsumsi dan frekuensi makanan tersebut. Hasil ukur dibagi menjadi buruk dan baik. Pola makan baik jika persentase skor dari kuisioner \geq Median. Pola makan kurang jika persentase skor dari kuisioner $<$ Median.
2. Data aktivitas fisik dikumpulkan melalui wawancara menggunakan kuisioner aktifitas fisik. Aktivitas fisik dinilai dengan baik dan kurang. aktivitas fisik baik jika persentase skor dari kuisioner \geq Median. aktivitas fisik kurang jika persentase skor dari kuisioner $<$ Median.
3. Data obesitas didapatkan dengan menggunakan metode Brocca (Misnadiarly, 2007): Berat Badan ideal : (Tinggi badan - 100) - 10% (Tinggi badan - 100). Batas ambang yang diperbolehkan adalah \pm 10% dari berat badan ideal. Untuk berat badab $<$ 150 cm, maka tidak dikurangi 10% dari tinggi badan. Hasil ukur dibagi menjadi normal dan tidak normal.

Data yang telah dikumpulkan dianalisis melalui tahapan analisis univariat dan analisis bivariate. Untuk analisis bivariat maka menggunakan uji statistik *chi square test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hubungan Pola Makan dengan Obesitas pada Mahasiswa

Tabel 1. Hubungan pola makan dengan obesitas pada mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh

Pola makan	BBI				Total		P-value
	Normal		Tidak		n	%	
	n	%	n	%			
Baik	25	75,8	8	24,4	33	100	0,088
Kurang	27	93,1	2	6,9	29	100	
Total	52	83,9	10	16,1	62	100	

Berdasarkan hasil penelitian (Tabel 1) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan berat badan ideal yang normal pada umumnya mempunyai pola makan yang kurang yaitu 27 orang (93,1%), dan pada mahasiswa dengan berat badan tidak normal pada umumnya memiliki pola makan yang baik yaitu 8 mahasiswa (24,4%) di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Aceh. Hasil uji statistik diperoleh nilai probabilitas yaitu sebesar 0,088 ($p > 0,05$), hal ini menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh Tahun 2015.

Hasil penelitian setelah di analisis antara berat badan ideal dengan pola makan didapatkan mahasiswa dengan berat badan ideal yang normal pada umumnya mempunyai pola makan yang kurang dan pada mahasiswa dengan berat badan tidak normal pada umumnya memiliki pola makan yang baik. Berbeda halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Merawati¹², dengan judul perilaku makan pada siswa obesitas, hasil tersebut terdapat hubungan antara indeks massa tubuh dengan pola makan dengan *p-value* 0,0001 ($p < 0,05$).

Orang yang mengalami obesitas lebih responsive terhadap isyarat lapar eksternal, rasa dan bau makanan, atau waktu makan di bandingkan dengan orang yang berat badannya normal. Penderita obesitas cenderung akan makan bila ingin makan bukan pada saat terasa lapar. Pola makan yang berlebihan menyebabkan penderita sulit untuk keluar dari kondisi berat badan berlebih, hal ini disebabkan karena tidak memiliki pengendalian diri dan motivasi yang kuat untuk mengurangi berat badan.¹³

Ketidakseimbangan antara jumlah makanan yang masuk dan keluar mengakibatkan energy terus menumpuk di dalam tubuh. Pola makan cepat saji secara teratur lebih dari dua kali dalam seminggu serta ukuran atau porsi makanan yang berlebih juga memiliki kalori dalam jumlah yang tinggi juga dapat mempercepat tingkat obesitas.³

Asupan makanan merupakan faktor utama yang dapat menentukan status gizi seseorang. Orang dengan status gizi yang baik biasanya didukung supan yang baik juga, setiap individu harus mengatur jumlah makanan sesuai dengan

kebutuhannya agar tidak mengalami gizi kurang maupun gizi lebih.¹¹

Asumsi penulis perbedaan hasil penelitian ini diperkirakan karena data pola makan yang didapatkan hanya dalam waktu beberapa minggu terakhir, sehingga hasil yang didapatkan tidak berhubungan.

2. Hubungan Aktifitas Fisik dengan Obesitas pada Mahasiswa

Tabel 2. Hubungan aktifitas fisik dengan obesitas pada mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh

Aktifitas Fisik	BBI				Total		P-value
	Normal		Tidak		n	%	
	n	%	n	%			
Baik	25	75,8	8	24,4	33	100	1,000
Kurang	27	93,1	2	6,9	29	100	
Total	52	83,9	10	16,1	62	100	

Berdasarkan Tabel 2, diketahui dari 52 mahasiswa dengan berat badan ideal normal pada umumnya memiliki aktivitas fisik yang baik yaitu sebanyak 32 mahasiswa (84,2%) dan dari 10 mahasiswa dengan berat badan ideal tidak normal pada umumnya juga memiliki aktivitas fisik yang baik yaitu 6 mahasiswa (15,8%) di Program Studi Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh. Hasil uji statistik diperoleh nilai probabilitas yaitu sebesar 1,000 ($p > 0,05$), hal ini menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara berat badan ideal dengan aktifitas fisik Mahasiswa Program Studi Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh Tahun 2015.

Hasil penelitian setelah menunjukkan berat badan ideal dengan aktivitas fisik didapatkan mahasiswa dengan berat badan ideal normal pada umumnya memiliki aktivitas fisik yang baik. Hasil ini sesuai dengan penelitian Merawati¹², dengan judul perilaku makan pada siswa obesitas. Penelitian dilakukan dengan tabulasi silang dan uji statistic *Two Sample Kolmogorov-Smirnov*, hasil yang diperoleh menunjukkan nilai *p-value* 0,710 ($p > 0,05$) yang artinya tidak ada hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh.

Namun berbeda dengan penelitian Khatijah¹⁴, dengan judul pengaruh aktivitas fisik terhadap keadian obesitas pada siswa SLTP kota banda aceh tahun 2010, hasil yang didapatkan yaitu ada pengaruh yang signifikan antara kebiasaan nonton TV, kebiasaan berjalan kaki dan kebiasaan duduk dengan kejadian obesitas. penelitian ini dilakukan dengan metode *case control study*.

Asumsi penulis perbedaan hasil penelitian ini diperkirakan karena sampel pada penelitian ini sedang banyak melakukan aktivitas sedang dan aktivitas berat dalam beberapa waktu terakhir. Aktivitas yang rutin dan olah raga juga dapat mengurangi rata-rata angka kesakitan dan kematian beberapa penyakit kronis, hal ini merupakan salah satu cara menurunkan berat badan.¹³

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan bermakna antara pola makan dan aktifitas fisik dengan obesitas pada mahasiswa Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh.

Saran, supaya mahasiswa dapat mempertahankan pola makan yaitu mengatur asupan makanan yang cukup sesuai dengan kebutuhan tubuh dan memilih bahan makanan yang lebih bergizi. Serta mahasiswa dapat melakukan aktivitas fisik yang lebih tingkatkan untuk mencegah terjadinya kelebihan berat badan yang dapat menyebabkan beberapa penyakit. Sedangkan bagi mahasiswa yang mempunyai kelebihan berat badan, diharapkan mahasiswa dapat menurunkan berat badan mencapai berat badan yang ideal.

KEPUSTAKAAN

1. Saufika A, Retnaningsih A. Gaya hidup dan kebiasaan makan mahasiswa. *J Ilmu Kel dan Konsum*. 2012;5:157-165.
2. Wirjatmadi B, Adriani M. Pengantar gizi masyarakat. *Jakarta Kencana Prenada Media Gr*. 2012.

3. Barasi Mary E. *At Glance Ilmu Gizi*. Jakarta: Erlangga. 2007.
4. Balitbangkes. *Riset Kesehatan Dasar 2013 Berdasarkan Provinsi Aceh*. Pertama. (Herman S, Puspasari N, eds.). Banda Aceh: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI; 2013.
5. Mumpuni. *Cara Jitu Mengatasi Kegemukan*. Yogyakarta: CV. Andi Offset; 2010.
6. Purwaningrum S, Wardani Y. Hubungan Antara Asupan Makanan dan Status Kesadaran Gizi Keluarga dengan Status Gizi Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Sewon I, Bantul. *J Kesehat Masy (Journal Public Heal*. 2013;6(3).
7. Junaidi J, Noviyanda N. Kebiasaan Konsumsi Fast Food terhadap Obesitas pada Anak Sekolah Dasar Banda Aceh. *Aceh Nutr J*. 2016;1(2):78-82.
8. Rahmad AHAL. Efektivitas Penggunaan Standar Pertumbuhan WHO Anthro Terhadap Kualitas Dan Informasi Data Status Gizi Balita. *J Inf Syst Public Heal*. 2016;1(1):39-46.
9. Miko A, Dina PB. Hubungan Pola Makan Pagi dengan Status Gizi pada Mahasiswi Poltekkes Kemenkes Aceh. *Aceh Nutr J*. 2016;1(2):83-87.
10. Meutia. Hubungan Obesitas Terhadap Aktifitas Fisik Pada Siswa SMP Negeri 6 dan SMP negeri 18 Banda Aceh Tahun Ajaran 2010/2011. 2010.
11. Lakshita. *Pilih “Apel” Atau “Pir”? Tips Simple Mencegah Dan Menangani Obesitas*. Yogyakarta: Javalitera; 2012.
12. Merawati D, Kinanti RG. Perilaku Makan pada Siswa Obesitas. *J Iptek Olahraga*. 2005;7(3):182-192.
13. Proverawati. *Obesitas Dan Gangguan Perilaku Makan Pada Remaja*. Yogyakarta: Nuha Medika; 2010.
14. Khatijah. Hubungan Aktifitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Pasa Siswa SLTP Kota Banda Aceh. 2009.