

**FREKUENSI MAKAN, PARENTAL FATNESS DENGAN KEJADIAN OBESITAS
PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS***Frequency of Eating, Parental Fatness with Obesity events in High School Students***Wahyuni Hafid¹, Sunarti Hanapi², Sri Susanti Dai³**

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Gorontalo

Korespondensi: wahyunihafid292@gmail.com

ABSTRAK

Obesitas dapat menjadi masalah yang merisaukan bagi para remaja, hal ini dikarenakan obesitas dapat menurunkan rasa percaya diri remaja dan dapat mengganggu psikologis. Obesitas merupakan penyebab kematian nomor 5 didunia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan frekuensi makan dan *parental fatness* dengan kejadian obesitas pada siswa Sekolah Menengah Atas di Kabupaten Gorontalo. Jenis penelitian ini adalah *observasional analitik* dengan desain *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan pada 3 Sekolah Menengah Atas di Kabupaten Gorontalo. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI sebanyak 275 orang yang dipilih dengan teknik *simple random sampling*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April sampai Mei 2019. Hasil penelitian menunjukkan bahwa frekuensi makan ($\rho = 0.000$) dan *parental fatness* ($\rho = 0.000$) berhubungan dengan kejadian obesitas pada siswa Sekolah Menengah Atas. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa frekuensi makan dan *parental fatness* merupakan faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada siswa Sekolah Menengah Atas di Kabupaten Gorontalo tahun 2019.

Kata kunci : Frekuensi makan, *parental fatness*, obesitas**ABSTRACT**

Obesity can be a worrying problem for adolescents, this is because obesity can reduce adolescent self-confidence and can be psychological. Obesity is the fifth leading cause of death in the world. This study aims to determine the relationship between eating frequency and parental fatness with the incidence of obesity in high school children in Gorontalo District. This type of research is analytic observational with cross sectional design. This research was conducted at 3 Senior High Schools in Gorontalo District. The sample in this study were 275 students of class X and XI who were selected by simple random sampling technique. This research was conducted from April to May 2019. The results showed that the frequency of eating ($\rho = 0.000$) and parental fatness ($\rho = 0.000$) were related to the incidence of obesity in high school students. This it can be concluded that the frequency of eating and parental fatness are factors that are related to the incidence of obesity in high school students in Gorontalo District in 2019.

Keywords: Eating frequency, *parental fatness*, obesity

PENDAHULUAN

Faktor penyebab obesitas pada remaja bersifat *multifaktorial*. Peningkatan konsumsi makanan cepat 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 obesitas (Kurdanti, 2015).

World Health Organization (WHO) menyebutkan kurang lebih 2,8 juta orang meninggal setiap tahunnya karena obesitas, dan menjadi penyebab kematian nomor lima di dunia. Seseorang yang obesitas dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti diabetes 4.5 kali, hipertensi 2.5 kali, dan penyakit jantung koroner sebanyak 32%. 2-4 Studi tahun 2009 yang dilakukan oleh *Research Triangle Institute dan Center for Disease Control and Prevention* (CDC) menyebutkan Amerika Serikat mengeluarkan biaya \$147.000.000.000,- per tahun untuk membiayai perawatan kesehatan yang terkait dengan obesitas (Apriaty, 2015).

Data Rikesdas 2018, menunjukkan bahwa kejadian Obesitas pada dewasa > 18 tahun yakni berat badan lebih (*Overweight*) 13,6% dan *Obese* 21,8%. Kejadian obesitas di Indonesia memiliki prevalensi obesitas sentral pada dewasa \geq 15 tahun sebesar 31,0%. Persentase Obesitas tertinggi terdapat di Provinsi Sulawesi Utara sebesar 42,5% dan yang terendah di Provinsi Nusa Tenggara

Timur sebesar (19,3%).

Data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Gorontalo tahun 2018 menunjukkan bahwa kejadian obesitas pada sebanyak 8.795 kasus (30,9%) terdiri dari laki-laki 1.971 kasus (6,9%) dan perempuan 6.824 (24,0%).

Berdasarkan latar belakang yang memaparkan prevalensi obesitas yang cenderung mengalami peningkatan, sehingga dibutuhkan sebuah kajian atau analisis terkait kejadian obesitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan frekuensi makan dan *parental fatness* dengan kejadian obesitas pada siswa Sekolah Menengah Atas di Kabupaten Gorontalo.

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian yang digunakan ini adalah *observasional analitik*. Unit analisis dalam penelitian ini adalah individu dengan desain *cross sectional study* yaitu suatu penelitian yang digunakan untuk mempelajari hubungan antar variabel dependent dan variable independent, dimana pengumpulan datanya dilakukan pada waktu yang bersamaan.

Penelitian dilakukan pada 3 Sekolah Menengah Atas di Kabupaten Gorontalo, diantaranya SMA N 1 Telaga, SMA N 1 Bongomeme, dan SMA N 1 Pulubala. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April – Mei tahun 2019.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas X dan XI di SMA N 1 Telaga, SMA N 1 Bongomeme, SMA N 1 Pulubala

Kabupaten Gorontalo sebanyak 963 siswa. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI yang terpilih sebagai sampel sebanyak 275 siswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *Simple Random Sampling*.

Variabel dalam penelitian ini adalah kejadian obesitas, frekuensi makan, dan *parental fatness*. Data yang digunakan adalah data sekunder dan data primer. Teknik pengolahan dan analisis data menggunakan metode komputerisasi. Data yang telah dianalisis akan disajikan dalam bentuk tabel dan narasi.

HASIL

Univariat

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Jumlah	
	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	106	38,5
Perempuan	169	61,5
Pendidikan Ayah		
Tidak Sekolah	52	18,9
SD	92	33,5
SMP	50	18,2
SMA	56	20,4
PT	25	9,1
Pekerjaan Ayah		
Tidak Bekerja	9	3,3
Buruh	127	46,2
Wiraswasta	119	43,3
Swasta	9	3,3
PNS	11	4,0
Uang Jajan		
> 15.000	78	28,4
≤ 15.000	197	71,6

Sumber: Data Primer, 2019

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 275 responden, jenis kelamin laki-laki sebanyak 106 orang (38.5%) dan perempuan sebanyak 169 orang (61.5%). Distribusi pendidikan ayah adalah pendidikan SD sebanyak 33.5% dan terendah yaitu pendidikan S1 sebanyak 25 orang (9.1%). Sedangkan distribusi pekerjaan ayah tertinggi adalah sebagai wiraswasta sebanyak 119 orang (43.3%) dan terendah yaitu tidak bekerja dan pegawai swasta masing-masing sebanyak 9 orang (3.3%). Selanjutnya uang jajan dari 275 responden (100%), distribusi responden tertinggi yaitu kategori uang jajan ≤15.000 sebanyak 197 responden (71.6%) sedangkan uang jajan > 15.000 hanya 78 responden (28.4%)

Bivariat

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 125 (100%) responden yang kategori frekuensi makan sering, terdapat 26 (20.8%) responden yang obesitas dan 99 (79.2%) responden yang tidak obesitas. Kemudian dari 150 (100%) responden yang kategori frekuensi makan jarang, terdapat 9 (6.0%) responden yang obesitas dan 141 (94.0%) responden yang tidak obesitas. Kemudian dari 114 (100%) responden yang kategori *parental fatness* ada, terdapat 32 (28.1%) responden yang obesitas dan 82 (71.9%) responden yang tidak obesitas. Kemudian dari 161 (100%) responden yang *parental fatness* tidak ada, terdapat 3 (1.9%) responden yang obesitas dan 158 (98.1%)

responden yang tidak obesitas.

Dengan melihat hasil analisis uji statistik *Chi Square* pada variable frekuensi makan diperoleh hasil X^2 hitung (12.146) > X^2 tabel (3.841) dengan nilai ρ value (0.000 < α (0.05) ini berarti H_a diterima sehingga ada hubungan yang signifikan antara frekuensi makan dengan kejadian obesitas pada siswa Sekolah Mengngah Atas. Begitupun dengan

variable *parental fatness* dengan menggunakan uji statistik *Chi Square* diperoleh hasil X^2 hitung (38.942) > X^2 tabel (3.841) dengan nilai ρ value (0.000 < α (0.05) ini berarti H_a diterima sehingga ada hubungan yang signifikan antara *parental fatness* dengan kejadian obesitas pada siswa Sekolah Menengah Atas di Kabupaten Gorontalo Tahun 2019.

Tabel 2.
Hubungan Frekunesi Makan dan *Parental Fatness* dengan Kejadian Obesitas

Variabel Penelitian	Status Obesitas	
	Obesitas	Tidak Obesitas
Frekuensi Makan		
Sering \geq 3kali	26 (20.8%)	99 (79.2%)
Jarang > 3 kali	9 (6.0%)	141 (94.0%)
Total	35 (12.7%)	240 (87.3%)
	X^2 hitung 12.146	ρ value = 0.000 ($\alpha < 0,05$)
<i>Parental Fatness</i>		
Ada	32 (28.1%)	82 (71.9%)
Tidak Ada	3 (1.9%)	158 (98.1)
Total	35 (12.7%)	240 (87.3%)
	X^2 hitung 38.942	ρ value = 0.000 ($\alpha < 0,05$)

Sumber: Data Primer, 2019

PEMBAHASAN

Frekuensi makan adalah jumlah makan dalam sehari, hasil penelitian diperoleh prevalensi frekuensi makan lebih dari 3 kali sehari lebih besar dibanding dengan prevalensi frekuensi makan 2 kali sehari. Hal ini dapat mempengaruhi jumlah asupan makanan yang masuk kedalam tubuh sehingga menyebabkan penimbunan lemak dan meningkatkan risiko terjadinya obesitas (Wulandari, 2016).

Remaja obesitas cenderung mudah merasa lapar dibanding remaja normal dikarenakan kebiasaan mengkonsumsi makanan yang berbeda. Kebiasaan mengkonsumsi makanan yang berlebih atau dalam jumlah cukup besar adalah faktor yang mempengaruhi obesitas. Di samping porsi makan yang besar, remaja obesitas juga cenderung memiliki kebiasaan mengemil pada waktu luangnya. Mereka sering kali merasa

kurang kenyang apabila mengkonsumsi makanan dalam porsi normal (Candra, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan analisis bivariat dapat diketahui bahwa frekuensi makan berhubungan dengan kejadian obesitas dengan nilai ρ value ($0.000 < \alpha$ (0.05)). Hal ini disebabkan karena semakin sering kita mengkonsumsi makanan yang tinggi lemak dan tinggi energi maka akan terjadi keseimbangan antara lemak dan energi di dalam tubuh dan hal itulah yang bisa menyebabkan seseorang mengalami obesitas karena lemak akan menimbun energi di dalam lemak. Namun dalam penelitian ini juga meskipun frekuensi makan sering terdapat juga responden yang tidak mengalami obesitas, hal tersebut dikarenakan aktivitas fisik yang tinggi dan teratur, sehingga meskipun frekuensi makan berlebih akan normal kembali karena makanan yang masuk akan berubah menjadi energi dan energi akan dibuang kembali melalui aktivitas fisik yang teratur.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang Wulandari (2016) di SMA Negeri 4 Kendari dengan hasil uji statistik *chi square* diperoleh nilai ρ value ($0.018 < 0.05$) sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Namun penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Octari (2014) dengan hasil uji statistik *chi square* diperoleh nilai ρ value ($0.245 > 0.05$) sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak.

Kegemukan dapat diturunkan dari generasi sebelumnya pada generasi berikutnya di dalam sebuah keluarga. Itulah sebabnya kita seringkali menjumpai orangtua yang gemuk

(*parental fatness*) cenderung memiliki anak-anak yang gemuk pula. Anak yang memiliki orang tua obesitas memiliki resiko mengalami obesitas lebih besar bila dibandingkan dengan anak yang tidak memiliki riwayat obesitas. Tapi bukan tidak mungkin seorang anak yang tidak memiliki riwayat obesitas mengalami obesitas. (Wulandari, 2016).

Riwayat obesitas orang tua dikategorikan menjadi risiko tinggi apabila salah satu atau kedua orang tua pernah atau mengalami obesitas dan risiko rendah apabila salah satu atau kedua orang tua tidak pernah mengalami obesitas (Ali dan Nuryani, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan analisis bivariat dapat diketahui bahwa *parental fatness* berhubungan dengan kejadian obesitas dengan nilai ρ value ($0.000 < \alpha$ (0.05)). hal ini disebabkan karena faktor genetik, jika salah satu orang tua yang menderita obesitas maka kemungkinan anaknya terkena obesitas sebesar 40-50%, apalagi jika kedua orang tua mengalami obesitas kemungkinan anaknya terkena obesitas akan lebih besar sekitar 70-80%. Namun dalam penelitian ini juga meskipun responden kategori *parental fatness* tidak ada tetapi mengalami obesitas itu disebabkan karena frekuensi makan yang berlebih. Selain itu, kebiasaan remaja nonton sampai larut malam menyebabkan rasa lapar sehingga remaja akan sering ngemil atau makan tengah malam.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari (2016) di

SMANegeri 4 Kendari dengan hasil uji statistic *chi square* diperoleh nilai *p value* ($0.004 < 0.05$) sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Namun penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Rafiony (2015) dengan hasil uji statistik *chi square* diperoleh nilai *p value* masing-masing Ayah ($0.330 > 0.05$) dan Ibu ($0.200 > 0.05$) sehingga H_0 diterima dan H_a ditolak.

KESIMPULAN

Frekuensi makan dan *parental fatness* merupakan faktor yang berhubungan secara signifikan dengan kejadian obesitas pada siswa Sekolah Menengah Atas di Kabupaten Gorontalo 2019.

SARAN

Berdasarkan hal tersebut remaja diharapkan lebih aktif untuk melakukan aktivitas fisik, mengurangi konsumsi *fast food*, mengatur pola makan. Serta lebih digalakkannya edukasi-edukasi kesehatan agar menambah wawasan remaja tentang Kesehatan khususnya pencegahan obesitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali R., & Nuryani, (2018). *Sosial Ekonomi, Konsumsi fast food, dan riwayat obesitas sebagai factor risiko obesitas remaja*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Gorontalo. Volume 13 Nomor 2
- Apriaty Linda, Nuryanto, (2015). *Faktor risiko obesitas ibu rumah tangga di Kelurahan Bandungan Kecamatan Gajah Mungkur Kota Semarang*. Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran. Universitas Diponegoro. : Semarang. Volume 4, Nomor 2, Halaman 443-449 (Online) : <http://e-journal-sl-undip-ac-id-index.php/jnc>
- Candra A, Wahyuni TD, Sutriningsih A. Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Laboratorium Malang. *Nurs News J Ilm Mhs Keperawatan*. 2016 Jul;1(1).
- CDC. (2016). *Childhood Obesity Causes & Consequences - Overweight & Obesity*. Retrieved Juni 18, 2017, from Centers for Disease Control and Prevention: <https://www.cdc.gov/obesity/childhood/causes.html>
- Departemen Kesehatan RI. Hasil Riskesdas 2018. Riset Kesehatan Dasar tahun 2018. Depkes RI : Jakarta
- Kurdanti, W., Suryani, I., Syamsiatun, N. H., Siwi, L. P., Adityanti, M. M., Mustikaningsih, D., & Sholihah, K. I. (2015). Faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11 (4), 179. <https://doi.org/10.22146/ijcn.22900>
- Octari, C., Liputo, I.N dan Edison. (2014). *Hubungan Status Sosial Ekonomi dan Gaya Hidup dengan Kejadian Obesitas pada Siswa SD Negeri 08 Alang Lawas Padang*. 131-135
- Rafiony, A., Purba, Br.M dan Pramantara, P.D. (2015). *Konsumsi Fast Food Dan Soft Drink Sebagai Faktor Risiko Obesitas Pada Remaja*. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. 170-178
- WHO. (2016). *Obesity and Overweight*. Retrieved September 5, 2017, from WHO: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>
- Wulandari, S., Hariati, L., & Andi, F. F. (2016). *Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Negeri 4 Kendari Tahun 2016*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Halu Oleo, 1–13. Retrieved from <https://media.neliti.com/media/publications/186655-ID-faktor-yang-berhubungan-dengan-kejadian.pdf>