



HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN BERAT BADAN BERLEBIH PADA REMAJA KELAS XII PERHOTELAN SMKN X BATAM

Wan Intan Parisma

Program Studi Kesehatan Dan Keselamatan Kerja
Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ibnu Sina
wanintan@uis.ac.id

ABSTRAK

Peningkatan kemakmuran di masyarakat yang diikuti oleh peningkatan pendidikan dapat mengubah pola hidup dan pola makan, dari pola makan tradisional ke pola makan makanan praktis dan siap saji yang dapat menimbulkan mutu gizi yang tidak seimbang.

Desain penelitian ini adalah studi korelasional dengan pendekatan cross sectional. Populasi adalah semua remaja kelas XII Perhotelan SMKN X Batam. Teknik pengambilan sampel menggunakan Total sampling yaitu 53 Siswi. Variabel independen pola makan pada remaja dan variable dependen yaitu kejadian kelebihan berat badan. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner pola makan dan lembar observasi IMT kelebihan berat badan. Uji statistik yang digunakan analisis chi square.

Hasil penelitian uji chi square didapatkan nilai p value = $0,002 < 0,05$ maka H_a diterima artinya ada hubungan pola makan dengan kejadian berat badan berlebih pada usia remaja kelas XII SMKN X Batam.

Kata Kunci : Pola Makan, Berat Badan, Remaja

Abstract

Increased prosperity in the community followed by an increase in education can change lifestyle and diet, from traditional diets to practical and ready-to-eat foods that can lead to unbalanced nutritional quality.

The design of this study is a correlational study with a cross sectional approach. The population were all teenagers of class XII Hospitality in SMK X Batam. The sampling technique used Total sampling, namely 53 female students. Independent variables of diet in teenager and the dependent variable is the incidence of overweight. The research instrument used was a dietary questionnaire and an overweight body weight observation sheet. Statistical test used chi square analysis.

The results of the chi square test obtained p value = $0.002 < 0.05$, so H_a was accepted, meaning that there was a relationship between eating patterns and the incidence of excess weight at the age of teenager in class XII SMK X Batam

Keywords : Diet, Weight, Teenager

PENDAHULUAN

Peningkatan kemakmuran di masyarakat yang diikuti oleh peningkatan pendidikan dapat mengubah pola hidup dan pola makan, dari pola makan tradisional ke pola makan makanan praktis dan siap saji yang dapat menimbulkan mutu gizi yang tidak seimbang. Hal tersebut terutama terlihat di kota-kota besar di Indonesia. Pola makan jika tidak dikonsumsi secara rasional mudah menyebabkan kelebihan masukan kalori yang akan menimbulkan berat badan berlebih (Sismoyo, 2006).

Obesitas merupakan suatu kondisi yang kronis dengan karakteristik kelebihan lemak tubuh dan hal itu sekarang merupakan masalah medik yang prevalensinya semakin meningkat setiap waktu. Obesitas biasanya disebabkan oleh kelebihan masukan makanan bukan dari kelebihan makan.

Badan kesehatan dunia *World of Health Organization* (WHO), bahkan menyatakan masalah kelebihan bobot tubuh ini sudah menjadi epidemi dunia. Laporan Newsweek edisi 11 Agustus 2003, kasus obesitas di dunia meningkat 2 50% dalam sepuluh tahun terakhir ini. Lembaga obesitas internasional di London, Inggris, memperkirakan sebanyak 1,7 milyar orang di bumi ini mengalami kelebihan berat badan (Salim dan Kurniasih, 2003).

Sebuah penelitian terbaru yang dipublikasikan dalam *American Journal of Epidemiology* mengungkapkan, obesitas yang dialami seseorang pada saat remaja berkaitan erat dengan peningkatan risiko kematian di usia paruh baya. Penelitian tersebut melibatkan 227 ribu pria dan wanita Norwegia yang diukur tinggi dan berat badannya antara tahun 1963-1975 saat mereka berusia antara 14-19 tahun. Dengan mengikuti perkembangan mereka sampai tahun 2004, saat mereka rata-rata berusia 52 tahun, 9650 orang diantaranya meninggal. Hasil penelitian diketahui bahwa mereka yang mengalami obesitas atau overweight (kelebihan berat badan) saat remaja diketahui 3-4 kali lebih berisiko mengalami penyakit jantung yang berujung pada kematian. Risiko kanker kolon serta penyakit pernapasan seperti asma dan emfisema juga meningkat 2-3 kali (Nita, 2008).

Pengetahuan tentang overweight dan obesitas, baik yang menyangkut penyebab, maupun akibatnya perlu diketahui orang banyak khususnya bagi remaja guna menghambatnya peningkatan angka kejadian berat badan berlebih (obesitas/ overweight) beserta komplikasinya. Selain itu pola makan juga harus mendapatkan perhatian yang serius, karena jika dilihat sepertinya ada keterkaitan yang erat antara pola makan dengan terjadinya berat badan berlebih.

Berdasarkan data diatas peneliti tertarik mengambil penelitian yang berjudul Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Berat Badan Berlebih Pada Usia Remaja Kelas XII Perhotelan SMKN 2 Batam.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk ke dalam jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian cross sectional dan dilakukan analisis statistik menggunakan uji chi square. Lokasi penelitian yang dipilih dalam penelitian ini adalah di Kelas XII Perhotelan Sekolah Menengah Kejuruan Negeri X Batam. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah seluruh siswi Kelas XII Perhotelan SMKN X Batam sebanyak 53 responden. Teknik pengambilan sample pada penelitian ini adalah metode *total sampling*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Univariat

1. Pola Makan Pada Usia Remaja kelas XII Perhotelan SMKN X Batam

Distribusi Frekuensi Pola Makan Pada Remaja Kelas XII Perhotelan SMKN X Batam dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Pola Makan Remaja Kelas XII Perhotelan SMKN X Batam

Pola Makan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	5	9,4
Buruk	48	90,6
Total	53	100

Dari tabel 1 diketahui bahwa distribusi frekuensi pola makan pada remaja kelas XII Perhotelan SMKN X Batam dari 53 responden, didapati sebagian besar responden menjalani pola makan yang kurang baik atau buruk sebanyak 48 responden (90,6%) dan sebagian kecil responden menjalani pola makan yang baik atau teratur sebanyak 5 responden (9,4%).

Pola makan adalah tingkah laku manusia atau sekelompok manusia dalam memenuhi kebutuhanakan makan yang meliputi sikap, kepercayaan dan pilihan makanan, yang terbentuk sebagian hasil dari pengaruh fisiologis, psikologis, budaya dan sosial. Secara umum faktor yang mempengaruhi terbentuknya pola makan adalah faktor ekonomi, sosial budaya, agama, pendidikan, dan lingkungan (Sulistyoningsih, 2011).

Menurut hasil penelitian Franc GC yang dikutip oleh Moehyi (1992), mengatakan bahwa ada hubungan antara kebiasaan makan anak dengan ukuran tubuhnya. Makan siang dan makan malam remaja menyediakan 60% dari intake kalori, sementara makanan jajanan menyediakan kalori 25%. Anak obes ternyata akan sedikit makan pada waktu pagi dan lebih banyak makan pada waktu siang dibandingkan dengan anak kurus pada umur yang sama. Anak sekolah terutama pada masa remaja tergolong pada masa pertumbuhan dan perkembangan baik fisik maupun mental serta peka terhadap rangsangan dari luar. Konsumsi makanan merupakan salah satu faktor penting yang turut menentukan potensi pertumbuhan dan perkembangan remaja.

Berdasarkan analisa penelitian pola makan remaja SMKN X Batam, termasuk kategori berlebih, hal ini disebabkan makanan yang dikonsumsi antara lain jenis makanan berupa makanan pokok berupa nasi, lauk pauk nabati, lauk pauk hewani, sayuran dan buah-buahan. Makanan selingan atau camilan jenisnya mie ayam, bakso, siomay, batagor, dll dengan jumlah satu porsi. Frekuensi makanan pokok, lauk pauk, sayuran, buah-buahan tiga kali sehari, namun untuk makanan camilan frekuensinya lebih dari dua kali dalam sehari, hal inilah yang menyebabkan asupan makanan menjadi berlebih dari yang dibutuhkan tubuh. Obesitas dialami remaja merupakan akibat dari pola makan yang berlebihan. Hal ini bila lama terjadi dalam kurun waktu yang relatif lama dapat berakibat terjadi penumpukan lemak di bawah kulit yang akhirnya terjadi berat badan lebih bahkan bias terjadi obesitas.

2. Kejadian Berat Badan Berlebih Pada Remaja Kelas XII Perhotelan SMKN X Batam

Distribusi Frekuensi Kejadian Berat Badan Berlebih Pada Remaja Kelas XII Perhotelan SMKN X Batam dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Kejadian Berat Badan Berlebih Pada Remaja Kelas XII Perhotelan SMKN X Batam

Berat Badan	Frekuensi	Persentase (%)
Normal	26	49,1
Obesitas	27	50,9
Total	53	100

Dari tabel 2 diketahui bahwa distribusi frekuensi kejadian berat badan berlebih pada usia remaja Kelas XII Perhotelan SMKN X Batam, didapati sebanyak 27 responden (53%) mengalami obesitas dan sebanyak 26 responden (49%) memiliki berat badan normal.

Obesitas merupakan ancaman penyakit akibat kelebihan gizi dan gangguan metabolisme tubuh. Kasus obesitas terjadi karena asupan energi tinggi, sementara keluaran energinya rendah. Faktor penyebabnya obesitas kebanyakan karena adanya perubahan gaya hidup dan kebiasaan pola makan yang salah pada anak (Dewi, 2007).

Faktor yang mempengaruhi kejadian berat badan yang berlebih salah satunya adalah umur. Menurut penelitian (Lakhsita, 2012) mengatakan di Indonesia terdapat 19,1 % orang berusia di atas 15 tahun menderita obesitas dan 48,2 % berusia di atas 10 tahun. Obesitas merupakan keadaan yang menunjukkan ketidakseimbangan antara tinggi dan berat badan akibat jaringan lemak dalam tubuh sehingga terjadi kelebihan berat badan yang melampaui ukuran ideal (Sumanto, 2009).

Dengan semakin besarnya kekhawatiran akan masalah obesitas, penting bagi para orang tua untuk memberitahu anak-anak/remajanya bahwa diet yang tidak sehat dan gangguan pola makan seperti ini bias berakibat buruk bagi kesehatan. Para remaja yang peduli akan berat badan mereka perlu diberikan dukungan untuk mengadopsi kebiasaan makan yang baik serta aktifitas fisik yang positif.

B. Analisis Bivariat

1. Hubungan Antara Pola Makan dengan Kejadian Berat Badan Berlebih Pada Remaja Kelas XII Perhotelan SMKN X Batam

Hubungan Antara Pola Makan dengan Kejadian Berat Badan Berlebih Pada Remaja SMKN X Batam dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3.
Hubungan Antara Pola Makan dengan Kejadian Berat Badan Berlebih Pada Remaja Kelas XII Perhotelan SMKN X Batam

Berat Badan	Pola Makan				Total		P-Value
	Baik		Buruk		F	P (%)	
	F	P (%)	F	P (%)			
Normal	5	9,43	14	26,4	19	5,84	0,002
Obesitas	0	0	34	64,16	34	64,16	

Total	5	9,43	48	90,57	53	100	
--------------	----------	-------------	-----------	--------------	-----------	------------	--

Tabel 3, Hubungan Antara Pola Makan dengan Kejadian Berat Badan Berlebih Pada Remaja Kelas XII Perhotelan SMKN X Batam diketahui bahwa responden yang memiliki berat badan normal sebanyak 5 responden (9,43%) menjalankan pola makan baik atau teratur, sedangkan 14 responden (26,4%) menjalani pola makan yang buruk. Responden yang mengalami obesitas sebanyak 34 responden (64,16%) menjalani pola makan yang buruk. Hasil uji chi-square pada variabel pola makan terhadap kejadian berat badan berlebih didapatkan hasil uji statistik $p\text{-value} = 0,002$, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan pada pola makan dengan kejadian berat badan berlebih pada remaja kelas XII Perhotelan SMKN X Batam.

Pola makan berlebihan merupakan faktor terjadinya over weight, terjadi jika seseorang mengkonsumsi kalori melebihi jumlah kalori yang dibakar. Pada hakikatnya, tubuh memerlukan asupan kalori untuk kelangsungan hidup dan aktifitas fisik. Pola makan berlebih juga berperan dalam peningkatan resiko terjadinya over weight pada remaja. Saat ini remaja lebih sering mengkonsumsi makanan cepat saji. Makanan cepat saji umumnya memiliki kalori yang sangat tinggi dan rendah serat. Orang dengan overweight akan makan ketika ada keinginan untuk makan, bukan pada saat ia merasa lapar. Hal inilah yang membuat mereka akan sulit keluar dari masalah overweight. Ditambah lagi jika orang tersebut tidak memiliki komitmen, motivasi dan kontrol diri untuk menurunkan berat badannya. Secara garis besar pola makan respon dan sudah baik namun tidak sedikit respon dan dengan pola makan yang buruk sehingga menimbulkan overweight yang berdampak bahaya bagi tubuh dan sebaliknya pola makan yang baik akan terhindar dari overweight.

Penelitian sesuai yang dilakukan oleh Andriadus Mujur (2011) dimana dari data yang diperoleh ternyata ada hubungan antara pola makan dengan berat badan berlebih pada remaja SMAN 4 Semarang, dimana anak yang mempunyai pola makan yang berlebih mempunyai berat badan lebih dan secara statistik terdapat hubungan bermakna antara pola makan dengan berat badan lebih.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang Hubungan Antara Pola Makan dengan Kejadian Berat Badan Berlebih Pada Remaja Kelas XII Perhotelan SMKN X Batam dengan 53 responden didapatkan kesimpulan:

1. Berdasarkan tabel distribusi frekuensi pola makan pada remaja kelas XII Perhotelan SMKN X Batam dari 53 responden, didapati sebagian besar responden menjalani pola makan yang kurang baik atau buruk sebanyak 48 responden (90,6%) dan sebagian kecil responden menjalani pola makan yang baik atau teratur sebanyak 5 responden (9,4%).
2. Berdasarkan tabel distribusi frekuensi kejadian berat badan berlebih pada usia remaja Kelas XII Perhotelan SMKN X Batam, didapati sebanyak 27 responden (53%) mengalami obesitas dan sebanyak 26 responden (47%) memiliki berat badan normal.
3. Berdasarkan Analisis Ada Hubungan Antara Pola Makan Dengan Kejadian Berat Badan Berlebih Pada Remaja Kelas XII SMKN X Batam Hasil uji *chi square* didapatkan nilai $p\text{ value} = 0,002 < 0,05$ maka H_1 diterima. Artinya ada "Hubungan

Pola Makan Dengan Kejadian Berat Badan Berlebih Pada Remaja Kelas XII Perhotelan SMKN X Batam”

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu baik materil maupun moril sehingga dapat terselesaikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad,D Sediaoetama.2009.*Ilmu Gizi*. Jakarta:Dian Rakyat.
- Adriani, Mdan Bambang,2012.*Pengantar Gizi Masyarakat*, Jakarta:Kencana.
- Ali Khomsan,2004. *Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan*. Jakarta:PT Raja Gravindo Persada.
- Andi Tenri,2011. *Hubungan Sanitasi Lingkungan dan Penyakit Infeksi Dengan Status Gizi Anak Balita Di Kecamatan Tenggarong Kabupaten Kutai Kartanegara*, Skripsi:UGM.
- Ariani, Putri A. 2017. *Ilmu Gizi*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Guyton A.C.,Hall J.E.1997.*Buku Ajar Fisiology Kedokteran*. Edisi 9.Jakarta:EGC.
- Hardiansyah, briawan,2005. *Mutu Gizi dan Konsumsi Pangan*. Jakarta:Ristek
- Hasdianah.Siyoto, Sandu H. Nurwijayanti.2014. *Gizi, Pemanfaatan Gizi, Diet, Dan Obesitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Herywarsito,Rindiani,Fafa. 2014, *Ilmu Bahan Makanan Dasar*, Yogyakarta:Nuha Medika,
- Hidayat, A,A. 2007. *Metode Penelitian Kebidanan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- . 2014. *Metode Penelitian Kebidanan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- .2009.Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data.Jakarta:Salemba Medika.
- Ida,2017. *Dasar-Dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan*, Yogyakarta:Pustaka. Baru Press.
- Kumalasari, dkk, 2012. *Kesehatan Reproduksi Untuk Mahasiswa Kebidanan dan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nita,2008. *Nutrisi dan keperawatan*. Jakarta:Salemba Medika.
-

- Notoadmojo.2002. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta:Rineke Cipta.
- Notoatmodjo.2009. *Pengembangan Sumber Daya Manusia*. Jakarta:Rineke Cipta.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta :Rineka Cipta.
- 52
- Notoatmodjo.2015. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta:Rineke Cipta.
- Nursalam 2008. *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian*. Jakarta :Salemba Medika.
- Proverawati K & Kusumawati E. 2011. *Ilmu Gizi Untuk Keperawatan Dan Gizi Kesehatan*.Yogyakarta: Nuha Medika.
- Setiadi. 2013. *Konsep dan Praktik Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Setiawan, Ari & Saryono. 2011. *Metode Penelitian Kebidanan DIII, DIV, S1 dan S2*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sherwood L.2011. *Fisiologi Manusia Dari Sel Ke Sistem*.Jakarta:EGC.
- Sismoyo,2006. *Fastfood sebagai faktor resiko terjadinya obesitas pada remaja usia 15-17 tahun di SMUN 3 Semarang*.w.w.w.m3Undip.org diakses tanggal 16 September 2018
- Sugiyono.2002. *Metode Penelitian Administrasi*.,Bandung:CVAlfabeta
- Sugiyono.2009. *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif dan R&D*. Bandung:Alfabeta.
- Suhardjo.2009. *Perencanaan Pangan Dan Gizi*. Jakarta:BumiAksara.
- Sulistyoningsih.2011.*Gizi Untuk Kesehatan Ibu Dan Anak*, Yogyakarta:GrahaIlmu.
- Widiastuti R dkk.2011. *Hubungan Obesitas Sentral Dengan Andropause di RSUD Prof.Dr.Margono Soekarjo*. Purwekerto:Mandala of Health.