
HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI *FAST FOOD*, AKTIVITAS FISIK, POLA KONSUMSI, KARAKTERISTIK REMAJA DAN ORANG TUA DENGAN INDEKS MASSA TUBUH (IMT) (Studi Kasus pada Siswa SMA Negeri 9 Semarang Tahun 2012)

Wiwied Dwi Oktaviani^{*)}, Lintang Dian Saraswati^{**)}, M. Zen Rahfiludin^{***)}

^{*)}Alumnus FKM UNDIP, ^{**)}Dosen Bagian Epidemiologi dan Penyakit Tropik FKM UNDIP, ^{***)}Dosen Bagian Gizi FKM UNDIP

ABSTRAK

Peningkatan kemakmuran, kemajuan teknologi dan westernisasi dapat mengakibatkan perubahan gaya hidup dan pola makan di masyarakat, khususnya remaja yang cenderung menyukai makanan cepat saji (*fast food*) serta penurunan aktivitas fisik yang dapat meningkatkan terjadinya gizi lebih. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan kebiasaan konsumsi *fast food*, aktivitas fisik (lama tidur, lama menonton televisi, lama main komputer/*video games*, kebiasaan olahraga), pola konsumsi (total konsumsi energi, konsumsi karbohidrat, lemak, protein), karakteristik remaja (pengetahuan gizi, jenis kelamin, uang saku), karakteristik orang tua (tingkat pendidikan ibu, penghasilan orang tua) dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada remaja SMA Negeri 9 Semarang tahun 2012. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Besar populasi adalah 654 siswa. Sampel berjumlah 80 responden yaitu siswa kelas X dan XI SMA Negeri 9 Semarang yang dipilih secara acak sesuai proporsi tiap kelas. Analisis uji statistik menggunakan uji Korelasi Rank Spearman dan Chi Square. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi *fast food* ($p=0,038$; $\rho=0,232$), lama menonton televisi ($p=0,037$; $\rho=0,233$), total konsumsi energi ($p=0,001$; $\rho= -0,592$), konsumsi karbohidrat ($p = 0,001$; $\rho= -0,604$), konsumsi protein ($p=0,001$; $\rho= -0,567$), konsumsi lemak ($p=0,001$; $\rho= -0,397$) dan pengetahuan gizi ($p=0,009$; $\rho=0,289$) dengan Indeks Massa Tubuh (IMT). Tidak ada hubungan antara lama tidur, lama main komputer/*video games*, kebiasaan olahraga, konsumsi karbohidrat, konsumsi lemak, uang saku, pendapatan orang tua, tingkat pendidikan ibu, dan jenis kelamin dengan Indeks Massa Tubuh (IMT). Saran bagi pihak sekolah adalah dengan melakukan upaya edukasi melalui penyuluhan kesehatan serta melakukan pemantauan status gizi siswa melalui pengukuran antropometri.

Kata Kunci : *Fast Food*, Aktivitas Fisik, Pola Konsumsi, Karakteristik Remaja, Indeks Massa Tubuh (IMT)

PENDAHULUAN

Indeks Massa Tubuh merupakan metode yang digunakan dalam penentuan status gizi seseorang. Pada remaja, penentuan ini berdasarkan penghitungan Indeks

Massa Tubuh (IMT) atau *Body Mass Index* (BMI) yang kemudian dicocokkan dengan grafik pertumbuhan sesuai dengan usia dan jenis kelamin. Diantara klasifikasi Indeks Massa Tubuh, yang dilihat sebagai masalah adalah gizi lebih yang meliputi *overweight* dan

obesitas dimana *overweight* dikategorikan dalam IMT dari 85th-95th persentil, sedangkan IMT dari >95th persentil termasuk dalam kategori obesitas.⁽¹⁾

Gizi lebih atau dalam istilah awam lebih dikenal sebagai kegemukan merupakan status gizi tidak seimbang akibat asupan nutrisi yang berlebihan sehingga menghasilkan ketidakseimbangan energi antara konsumsi makanan dan pengeluaran energi yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan.⁽²⁾ Prevalensi gizi lebih (*overweight* dan obesitas) di seluruh dunia mengalami tren yang terus meningkat dalam sekitar 30 tahun terakhir. Salah satu kelompok umur yang berisiko terjadinya gizi lebih adalah kelompok umur remaja.⁽³⁾ Hasil Riskesdas 2010 menyebutkan bahwa prevalensi obesitas pada remaja (lebih dari 15 tahun) di Indonesia telah mencapai 19,1%.⁽⁴⁾ Berdasarkan penelitian Elita pada 194 siswa SMA Negeri 3 Semarang, sebesar 10,8% mengalami *overweight* dan 2,1% obesitas.⁽⁵⁾ Sedangkan penelitian Mardatillah terhadap 113 siswa sekolah menengah atas di Jakarta Timur didapatkan prevalensi obesitas sebesar 33,6%.⁽⁶⁾

Gizi lebih pada remaja perlu mendapat perhatian, sebab gizi lebih yang muncul pada usia remaja cenderung berlanjut hingga dewasa dan lansia. Sementara gizi lebih itu sendiri merupakan salah satu faktor risiko penyakit degeneratif, seperti penyakit kardiovaskuler, diabetes melitus, beberapa jenis kanker, dan sebagainya.⁽⁷⁾ Pada study longitudinal oleh Lytle menyatakan bahwa kelebihan berat badan pada remaja berisiko terjadinya penyakit kardiovaskuler di usia dewasa.⁽⁸⁾

Beberapa faktor yang berhubungan dengan tingginya

Indeks Massa Tubuh (gizi lebih) diantaranya adalah pola konsumsi tinggi energi dan kurangnya aktivitas fisik yang mengarah pada pola hidup sedentaris (*sedentary lifestyle*), seperti menonton televisi dan bermain computer/*video games*. Penelitian Hanley et al pada masyarakat Kanada menemukan bahwa remaja usia 10-19 tahun yang menonton televisi > 5 jam per hari, secara signifikan lebih berpeluang mengalami gizi lebih dibandingkan dengan remaja yang hanya menonton televisi ≤ 2 jam per hari.⁽⁹⁾

Peningkatan kemakmuran dan pengaruh westernisasi dapat mengakibatkan terjadinya perubahan gaya hidup dalam pemilihan makanan yang cenderung menyukai makanan cepat saji (*fast food*) yang kandungan gizinya tidak seimbang yaitu mengandung energi, garam, dan lemak termasuk kolesterol dalam jumlah tinggi dan hanya sedikit mengandung serat.⁽¹⁰⁾ Penelitian oleh Fauzul, dkk pada siswa sekolah dasar di Manado menyebutkan bahwa siswa-siswi yang sering mengkonsumsi *fast food* minimal 3 kali per minggu mempunyai risiko 3,28 kali menjadi gizi lebih.⁽¹¹⁾

SMA Negeri 9 Semarang memiliki kegiatan belajar dan ekstrakurikuler yang cukup padat. Lokasinya yang dekat dengan pasar dan tempat makan yang menyediakan makanan cepat saji, memungkinkan siswa-siswi mengkonsumsi makanan cepat saji tersebut. Hasil studi pendahuluan menunjukkan sebanyak 17,22% siswa-siswi mengalami gizi lebih. Oleh sebab itu, penulis menetapkan untuk mengambil sampel penelitian di SMA Negeri 9 Semarang yang merupakan salah satu SMA favorit di Semarang dan belum pernah dilakukan penelitian mengenai hubungan kebiasaan konsumsi *fast*

food, aktivitas, dan faktor lainnya dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada remaja.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan kebiasaan konsumsi *fast food*, aktivitas fisik (lama tidur, lama menonton televisi, lama main computer/video games, kebiasaan olahraga), pola konsumsi (total konsumsi energy, karbohidrat, lemak, protein), karakteristik remaja (uang saku, pengetahuan gizi, jenis kelamin), karakteristik orang tua (tingkat pendidikan ibu, pendapatan orang tua).

MATERI DAN METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional study*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X dan XI SMA Negeri 9 Semarang yang berjumlah 654 siswa. Perbedaan kesibukan dan tingkat stress pada siswa kelas XII menjadi pertimbangan peneliti untuk tidak memasukkannya menjadi populasi karena memungkinkan terjadinya perbedaan pola makan dan pola tidur, sehingga tidak dapat digunakan untuk mewakili populasi.

Besar sampel minimal dihitung berdasarkan rumus sampel uji hipotesis untuk dua proporsi populasi dua arah 'Lemeshow' dan diperoleh 80 sampel yang ditentukan dengan menggunakan metode sampel acak sederhana (*simple random sampling*). Sampel diambil dari 18 kelas, masing-masing 10 kelas X dan 8 kelas XI. Selanjutnya siswa yang terdapat dalam kelas diacak secara sederhana untuk dipilih menjadi sampel. Pemilihan siswa tiap kelas yang diikutsertakan menjadi sampel diperoleh melalui rumus proporsi yaitu 41 siswa kelas X dan 39 siswa kelas XI dan terdiri dari 45

siswa perempuan dan 35 siswa laki-laki.

Instrumen dalam penelitian ini adalah kuesioner yang berisi pertanyaan-pertanyaan mengenai aktivitas fisik, karakteristik responden dan orang tua. Sementara untuk data frekuensi konsumsi *fast food* diperoleh berdasarkan formulir frekuensi makanan yang terdiri dari pertanyaan frekuensi 9 jenis makanan siap saji yaitu *hamburger, hotdog, pizza, spaghetti, fried chicken, french fries, donat, sandwich*, makanan beku (sisis, nugget) dan data pola konsumsi berdasarkan pengisian 2 kali *recall* 24 jam. Data tinggi badan dan berat badan diperoleh dengan pengukuran dan penimbangan langsung pada responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Status Gizi Remaja SMA Negeri 9 Semarang Tahun 2012

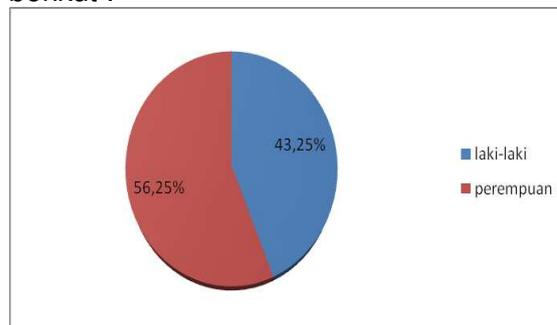
IMT	Frekuensi (f)	Persen (%)
< 18,50 (gizi kurang)	24	30,00
18,50-24,99 (normal)	37	46,25
25,00-29,99 (<i>overweight</i>)	12	15,00
≥30 (obesitas)	7	8,75
Jumlah	80	100,00

Tabel 1 menunjukkan bahwa prevalensi gizi lebih (*overweight* dan obesitas) pada remaja SMA Negeri 9 Semarang adalah sebesar 23,75%. Hasil ini cukup tinggi jika dibandingkan dengan prevalensi gizi lebih remaja di Indonesia yaitu 19,1%. Pada penelitian sejenis oleh Mardatillah menemukan prevalensi gizi lebih pada remaja SMA Islam

PB.Soedirman Jakarta Timur sebesar 33,6% . Sementara pada penelitian lain oleh Elita pada 194 siswa SMA Negeri 3 Semarang, sebesar 12,9% mengalami kejadian gizi lebih. Terjadinya perbedaan hasil pada penelitian ini dengan penelitian sebelumnya dimungkinkan karena perbedaan karakteristik responden, jumlah sampel, dan metode pengambilan sampel penelitian.

Proporsi kejadian gizi lebih pada remaja perempuan (52,6%) lebih tinggi daripada laki-laki (47,4%). Perempuan mempunyai kecenderungan lebih besar untuk mengalami gizi lebih (IMT tinggi). Remaja perempuan lebih banyak menyimpan kelebihan energinya sebagai lemak simpanan, sedangkan laki-laki menggunakan kelebihan energinya untuk mensintesis protein. Pada saat kematangan fisik terjadi, biasanya jumlah lemak tubuh remaja perempuan dua kali lebih banyak daripada laki-laki. Penimbunan lemak ini terjadi di daerah sekitar panggul, payudara, dan lengan atas. Pada penelitian Amaliah dalam Nelly menyebutkan bahwa akumulasi lemak seringkali dihubungkan dengan mulainya *menarche* yang terjadi ketika remaja perempuan memiliki lemak tubuh minimal 17% dari berat badannya.⁽¹²⁾ Kecenderungan tersebut tidak didukung dengan hasil uji statistik yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara jenis kelamin dengan kejadian gizi lebih pada remaja. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Mardatillah dan Meilinasari serta Karnaeni yang menemukan bahwa tidak terdapat hubungan bermakna antara jenis kelamin dengan kejadian gizi lebih (IMT tinggi). Selain itu, dalam penelitian ini diperoleh jumlah siswa perempuan lebih banyak (56,25%) dibandingkan siswa laki-laki (43,

25%) yang dapat dilihat pada grafik 1 berikut :



Grafik 1 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Remaja SMA Negeri 9 Semarang Tahun 2012

Menurut hasil penelitian Hadi tahun 2005, kejadian obesitas (IMT tinggi) terdapat pada keluarga yang mempunyai pendapatan yang tinggi atau golongan dengan status sosial ekonomi menengah ke atas.⁽¹³⁾ Pendapatan keluarga yang tinggi berarti kemudahan dalam membeli dan mengonsumsi makanan enak dan mahal. Orang tua dengan pendapatan tinggi mempunyai kecenderungan untuk memberikan uang saku yang cukup besar kepada anaknya. Dengan uang saku yang cukup besar, biasanya remaja sering mengonsumsi makanan-makanan modern (*fast food*) dengan pertimbangan prestise dan juga dengan harapan akan diterima di kalangan *peer group* mereka. Hal tersebut berbeda dengan hasil penelitian ini yang tidak menemukan adanya hubungan bermakna antara pendapatan orang tua dan uang saku dengan Indeks Massa Tubuh (IMT).

Tidak adanya hubungan ini kemungkinan karena adanya pendapatan orang tua responden yang ekstrim yaitu Rp 500.000,- dan Rp 20.000.000,- yang dapat dilihat pada tabel 5. Sementara uang saku sebagian besar responden (85%) adalah Rp 5.000,- s/d Rp 10.000,- dan dapat dikatakan homogen. Hasil

penelitian ini sama dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Mardatillah yang menemukan tidak adanya hubungan antara uang saku dengan kejadian gizi lebih (IMT tinggi).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kebiasaan Konsumsi *Fast Food* Remaja SMA Negeri 9 Semarang Tahun 2012

Kebiasaan konsumsi <i>Fast Food</i>	f	%
1 kali/minggu	1	1,25
2 kali/minggu	2	2,50
3 kali/minggu	6	7,50
4 kali/minggu	9	11,25
5 kali/minggu	5	6,25
6 kali/minggu	9	11,25
7 kali/minggu	13	16,25
>7kali/minggu	35	43,75
Jumlah	80	100,00

Prevalensi gizi lebih yang cukup tinggi pada siswa SMA Negeri 9 Semarang dihubungkan dengan kebiasaan konsumsi *fast food* yang tinggi pula. Dari hasil penelitian diketahui bahwa seluruh remaja SMA Negeri 9 Semarang pernah mengonsumsi *fast food* dalam satu minggu terakhir. Frekuensi terendah adalah satu kali dan tertinggi adalah >7kali/minggu (43,75%) seperti yang terlihat pada tabel 2 tersebut. Dari 9 jenis *fast food* yang diteliti, jenis *fast food fried chicken* adalah *fast food* yang paling sering dikonsumsi responden (73,75%), diikuti oleh makanan beku (nugget, sosis).

Hasil analisis univariat *Rank Spearman* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan $p=0,038$; $p(\rho)=0,232$. Semakin sering mengonsumsi *fast food*, maka semakin besar nilai IMT dan begitu juga sebaliknya. Hasil ini sejalan dengan penelitian Elita Mardiani bahwa terdapat hubungan

antara frekuensi *fast food* dengan *Body Mass Indeks (BMI)*.⁽⁵⁾

Frekuensi remaja yang tinggi dalam mengonsumsi *fast food* dapat meningkatkan timbunan kalori dalam tubuh yang menyebabkan peningkatan nilai IMT (gizi lebih). Badjeber dkk dalam menemukan bahwa siswa sekolah dasar yang mengonsumsi *fast food* > 3 kali/minggu mempunyai risiko 3,28 kali lebih besar menjadi gizi lebih dibandingkan dengan yang jarang atau 1-2 kali/minggu.⁽¹¹⁾

Fast food dipandang negatif karena kandungan gizi di dalamnya yang tidak seimbang yaitu lebih banyak mengandung karbohidrat, lemak, kolesterol, dan garam. Makanan tersebut umumnya diproduksi oleh industri pengolahan pangan dengan teknologi tinggi dan memberikan berbagai zat adiktif untuk mengawetkan serta memberikan cita rasa. Jika makanan ini sering dikonsumsi secara terus menerus dan berlebihan, dikhawatirkan akan berakibat pada terjadinya peningkatan nilai Indeks Massa Tubuh (gizi lebih).^(8,14)

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Pola Konsumsi Remaja SMA Negeri 9 Semarang Tahun 2012

Konsumsi Energi	f	%
<90%AKG	58	72,50
90-119%AKG	16	20,00
≥120%AKG	6	7,50
Jumlah	80	100,00
Konsumsi Karbohidrat		
<90%AKG	42	52,50
90-119%AKG	30	37,50
≥120%AKG	8	10,00
Jumlah	80	100,00
Konsumsi Protein		
<90%AKG	37	46,25
90-119%AKG	24	30,00
≥120%AKG	19	23,75

Jumlah	80	100,00
Konsumsi Lemak		
<90%AKG	12	15,00
90-119%AKG	16	20,00
≥120%AKG	52	65,00
Jumlah	80	100,00

Hasil uji statistik pada penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara keempat variabel pola konsumsi yaitu total konsumsi energi ($p=0.001$; $\rho=-0.592$), konsumsi karbohidrat ($p=0,001$; $\rho=-0.604$), konsumsi protein ($p=0.001$; $\rho=-0.567$), konsumsi lemak ($p=0.001$; $\rho=-0,397$). Hubungan ini mempunyai arah yang negatif, sehingga dapat diartikan bahwa semakin tinggi total konsumsi energi, karbohidrat, protein, maupun lemak maka semakin rendah Indeks Massa Tubuh (IMT) dan begitu sebaliknya. Hasil penelitian ini tidak sesuai dengan penelitian Sri Yuliati tahun 2000 yang menyatakan ada hubungan antara konsumsi energi dengan obesitas, dimana kelompok obesitas mempunyai konsumsi energi yang lebih besar daripada kelompok yang tidak mengalami obesitas.⁽¹⁵⁾

Adanya hubungan negatif ini karena sebagian besar responden adalah remaja perempuan yang cenderung mempunyai IMT lebih tinggi daripada laki-laki. Perempuan lebih cenderung memperhatikan penampilan (citra tubuh) daripada laki-laki. Penelitian oleh Tarigan tahun 2007 menyatakan bahwa remaja perempuan yang obesitas lebih tidak puas terhadap citra tubuhnya dibandingkan dengan laki-laki obesitas.⁽¹⁶⁾ Selain itu tingginya kebiasaan olahraga pada responden (60%) mempunyai kebiasaan olahraga 1,5-3 jam atau lebih per minggu yang dapat dilihat pada tabel 4 berikut :

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Remaja SMA Negeri 9 Semarang Tahun 2012

Lama Tidur	f	%
< 7 jam per hari	20	25,00
7-8 jam per hari	51	63,75
>9 jam per hari	9	11,25
Jumlah	80	100,00
Lama Menonton TV		
≤ 2 jam per hari	21	25,75
>3 jam per hari	59	64,25
Jumlah	80	100,00
Lama Main Komputer/ Video games		
≤ 2 jam per hari	52	65,00
>3 jam per hari	28	35,00
Jumlah per hari	80	100,00
Lama Olahraga		
<1,5 jam per minggu	20	25,00
1,5-3 jam per minggu	38	47,50
>3-5 jam per minggu	22	27,50
Jumlah	80	100,00

Aktivitas fisik (olahraga) yang dilakukan 3 sampai 5 kali setiap minggu dengan waktu minimal 15 menit setiap pelaksanaannya, akan dapat mengurangi risiko terjadinya overweight.⁽¹⁷⁾ Kebiasaan olahraga merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang dapat menurunkan berat badan. Olahraga jika dilakukan secara teratur dengan takaran yang cukup akan dapat mencegah munculnya kegemukan dan menjaga kesehatan. Olahraga semestinya dibiasakan sejak dini agar menjadi sebuah kebiasaan yang terus dapat dilakukan hingga usia dewasa dan lanjut.⁽¹⁹⁾

Hal ini juga dapat terjadi karena kontribusi protein dalam total

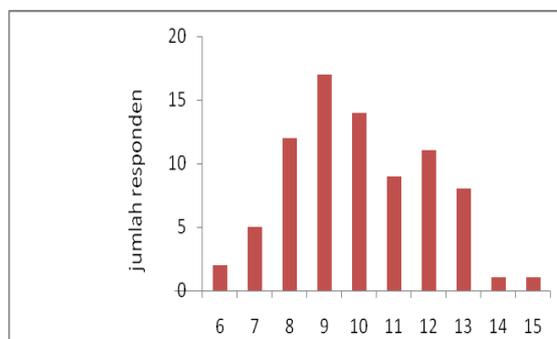
konsumsi energi tidak terlalu besar dibandingkan lemak dan karbohidrat. Protein menjadi penghasil energi dalam keadaan energi yang kurang tercukupi oleh karbohidrat dan lemak. Fungsi utama protein adalah sebagai zat pembangun bagi pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh yang tidak dapat digantikan oleh zat gizi lain.⁽¹⁸⁾ Kelebihan karbohidrat akan disimpan sebagai cadangan energi dalam hati dan otot dalam bentuk glikogen (glikogen hati dan otot) yang sewaktu-waktu diperlukan karena adanya kegiatan-kegiatan yang lebih berat dapat segera digunakan. Bila kelebihan karbohidrat itu meningkat terus menerus, maka akan terjadi pembentukan lemak sebagai akibat penyimpanan pada jaringan adiposa di bawah kulit.⁽¹⁹⁾

Aktivitas fisik lain seperti lama tidur dan lama main komputer/*video games* tidak ada hubungan dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) dimungkinkan karena hasil yang terlihat seperti pada tabel 4 menunjukkan lama tidur dan lama main komputer/*video games* dalam batas normal yaitu 63,75% responden mempunyai lama tidur 7-8 jam per hari dan 65% responden mempunyai lama main komputer/*video games* ≤ 2 jam per hari. Menurut penelitian Taheri et al tahun 2004, lama waktu tidur <7,7 jam berhubungan dengan peningkatan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada remaja. Lama waktu tidur yang pendek berhubungan dengan penurunan hormon leptin dan peningkatan hormon ghrelin. Kedua hormon ini berfungsi dalam pengaturan nafsu makan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara lama menonton televisi dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan $p=0,037$; $p=0,233$. Semakin lama waktu

menonton televisi, maka semakin tinggi nilai IMTnya (gizi lebih). Hal ini sesuai dengan penelitian Marbun tahun 2002 pada tahun yang menemukan adanya hubungan antara lama menonton televisi dengan status gizi.⁽²⁰⁾ Sebagian besar responden mempunyai lama waktu menonton televisi >3jam/hari, dengan rata-rata 4 jam/hari. Hanley et al tahun 2000 juga menyatakan hal yang sama yaitu menonton televisi >5jam/hari secara signifikan lebih berisiko 2,5 kali mengalami overweight dibandingkan remaja yang hanya menonton televisi ≤ 2 jam/hari.⁽⁹⁾

Menonton televisi termasuk dalam gaya hidup sedentaris (*sedentary lifestyle*) yaitu gaya hidup santai dan meminimalisasikan aktivitas fisik. Menonton televisi tergolong ke dalam aktivitas ringan yang berarti tidak banyak energi yang terpakai. Menonton televisi dalam waktu yang lama dapat berkontribusi terhadap kejadian *overweight*. Hal ini semakin memperbesar risiko kejadian gizi lebih jika konsumsi energi pangan terus meningkat sehingga terjadilah ketidakseimbangan energi di dalam tubuh.⁽²¹⁾ Konsumsi energi ini dapat diperoleh saat menonton televisi apabila kegiatan tersebut dibarengi dengan kebiasaan *ngemil* snack. Makanan camilan tersebut mengandung kalori yang tinggi, sehingga semakin meningkatkan risiko peningkatan IMT (gizi lebih).⁽¹⁸⁾



Grafik 2 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi Remaja SMA Negeri 9 Semarang Tahun 2012

Pada penelitian ini sebagian besar responden mempunyai pengetahuan gizi yang baik dengan menjawab rata-rata 60% pertanyaan seperti terlihat pada grafik 2. Hanya dua pertanyaan yang dapat dijawab benar oleh seluruh responden yaitu mengenai pengertian *fast food* dan cara mengurangi berat badan. Sedangkan jawaban salah yang paling banyak adalah mengenai rumus penghitungan IMT dan batas IMT untuk gizi lebih. Hal ini dimungkinkan karena siswa masih jarang dan awam mendengar istilah Indeks Massa Tubuh.

Hasil uji statistik dalam penelitian ini menunjukkan adanya hubungan bermakna antara pengetahuan gizi responden dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan $p=0,009$; $p=0,289$. Hubungan ini mempunyai arah yang positif dan dapat diartikan bahwa semakin tinggi pengetahuan responden, maka semakin tinggi nilai IMT. Hasil ini sejalan dengan penelitian Mardatillah tahun 2008 yang mendapatkan bahwa proporsi responden gizi lebih dengan pengetahuan yang baik lebih tinggi dibandingkan dengan responden gizi lebih dengan pengetahuan kurang.

Siswa dengan pengetahuan gizi yang tinggi telah mengetahui adanya risiko gizi lebih (IMT tinggi), sehingga mereka lebih menjaga pola makan dan aktifitas fisik untuk menjaga berat badan (IMT) dalam

angka yang normal. Tetapi hal tersebut diduga justru berlebihan terutama dalam hal mengkonsumsi makanan. Keinginan mereka untuk memenuhi gizi yang seimbang diduga tidak dibarengi dengan jumlah dan porsi makan yang seimbang pula, sehingga akan meningkatkan terjadinya gizi lebih (IMT tinggi). Sementara pada kelompok siswa dengan pengetahuan gizi rendah belum mengetahui pola konsumsi makanan seimbang, sehingga dimungkinkan asupan makanan pun juga kurang. Hal inilah yang kemudian menyebabkan mereka mempunyai IMT rendah (gizi kurang).

Tabel 5 Disribusi Frekuensi Karakteristik Orang Tua Remaja SMA Negeri 9 Semarang Tahun 2012

Tingkat Pendidikan Ibu	n	%
Rendah (\leq SMA)	50	62,50
Tinggi ($>$ SMA)	30	37,50
Jumlah	80	100,00
Pendapatan Orang Tua		
<Rp2.000.000,-	25	31,25
Rp 2.000.000,- s/d Rp 4.000.000,-	35	43,75
>Rp 4.000.000,- s/d Rp 6.000.000,-	12	15,00
>Rp 6.000.000,- s/d Rp 8.000.000,-	3	3,75
>Rp 8.000.000,-	5	6,25
Jumlah	80	100,00

Pengetahuan orang tua khususnya ibu mempunyai peranan dalam peningkatan pengetahuan anak sejak dini. Menurut hasil penelitian Yueniwati & Rahmawati, terdapat hubungan antara pendidikan terakhir ibu dengan pengetahuan ibu tentang obesitas pada anak. Tingkat pendidikan akan mempengaruhi

seseorang dalam menyerap dan memahami sesuatu. Tingkat pendidikan erat berhubungan dengan pengetahuan dan informasi yang dimiliki. Sedangkan pengetahuan mengenai kesehatan dan gizi merupakan faktor penting dalam mempengaruhi pola konsumsi.

Dalam penelitian ini, didapatkan hasil bahwa sebagian besar ibu responden berpendidikan rendah (\leq SMA) yang dapat dilihat pada tabel 6. Dari hasil uji statistik tidak menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara tingkat pendidikan ibu dengan kejadian gizi lebih. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Emil Ariefiyanto tahun yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat pendidikan ibu dengan obesitas. Penelitian oleh Welis dan Mariani tahun 2003 juga membuktikan tidak adanya hubungan yang bermakna antara tingkat pendidikan ibu dengan kejadian gizi lebih.

SIMPULAN

1. Ada hubungan bermakna antara kebiasaan konsumsi *fast food*, lama menonton televisi, total konsumsi energi, konsumsi karbohidrat, konsumsi protein, konsumsi lemak dan pengetahuan gizi dengan Indeks Massa Tubuh (IMT).
2. Tidak ada hubungan bermakna antara lama tidur, lama main komputer/*video games*, kebiasaan olahraga, uang saku, pendapatan orang tua, pendidikan ibu, dan jenis kelamin dengan Indeks Massa Tubuh (IMT).
3. Sebanyak (46,25%) mempunyai Indeks Massa Tubuh (IMT) 18,50-24,99 dengan status gizi normal, 30% berstatus gizi kurang, dan 23,75% berstatus gizi lebih.
4. Sebanyak 43,75% responden mempunyai kebiasaan konsumsi

fast food dengan frekuensi >7 kali/minggu.

5. Pada data aktivitas fisik, didapatkan bahwa sebanyak 43,75% responden mempunyai lama tidur 8 jam sehari, 20% responden dengan lama menonton televisi 3 jam sehari, dan 37,5% responden memiliki lama main komputer/video games 1 jam sehari, serta 47,5% responden dengan kebiasaan olahraga 1,5-3 jam seminggu.
6. Pada data pola konsumsi, didapatkan bahwa sebagian besar responden (72,50%) mempunyai konsumsi energi $<90\%$ AKG, 52,50% dengan konsumsi karbohidrat $<90\%$ AKG dan 46,25% responden dengan konsumsi protein $<90\%$ AKG. Sebagian besar responden (65%) mempunyai konsumsi lemak $\geq 120\%$ AKG.
7. Sebagian besar responden (56,25%) berjenis kelamin perempuan, 21,25% responden dengan 9 jawaban benar dari 16 pertanyaan, dan 85% responden mempunyai uang saku sebesar Rp 5.000,- s/d Rp 10.000,-.
8. Pada data karakteristik orang tua, didapatkan bahwa sebagian besar responden (62,5%) mempunyai pendidikan rendah (\leq SMA) dan 43,75% memiliki penghasilan Rp 2.000.000,- s/d Rp 4.000.000,-.

SARAN

Bagi Sekolah

- a. Melakukan upaya-upaya edukasi melalui penyuluhan gizi dan kesehatan remaja serta gaya hidup sehat kepada siswa dan dimungkinkan dapat dilakukan pula pada orang tua siswa pada kesempatan khusus.

- b. Meningkatkan pengetahuan dan peran anggota Palang Merah Remaja (PMR) sebagai duta kesehatan sekolah, sehingga dapat membantu penyebaran informasi kesehatan khususnya gizi kepada siswa lain.
- c. Melakukan monitoring Indeks Massa Tubuh siswa melalui pengukuran antropometri secara rutin, sehingga dapat diketahui status gizi remaja sejak dini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Poltekkes Depkes Jakarta I. *Kesehatan Remaja : Problem dan Solusinya*. Jakarta : Salemba Medika. 2010.
2. Elsevier. *Overnutrition*. Mosby's Medical Dictionary, 8th edition. 2009 (Online), (http://www.medicalglossary.org/nutrition_disorders_overnutrition_definitions.html, diakses pada tanggal 16 Maret 2012)
3. Arisman. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Cetakan kedua. Jakarta : EGC. 2009.
4. Dirjen Bina Gizi dan KIA. *Hari Gizi Nasional 2011*. 2011. (Online) (http://www.gizikia.depkes.go.id/archives/593/img_5933 diakses pada tanggal 26 Maret 2012).
5. Mardiani E. *Hubungan Beberapa Komponen Gaya Hidup Dengan Kejadian Obesitas Berdasarkan Jenis Kelamin Pada siswa SMA Negeri 3 Semarang*. Skripsi. FKM UNDIP. Semarang. 2002
6. Mardatillah. *Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Siap Saji Modern (Fast Food), Aktivitas Fisik, Dan Faktor Lainnya Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja SMA Islam PB.Soedirman di Jakarta Timur Tahun 2008*. Skripsi.FKM UI.Depok. 2008.
7. Soegih RR dan Wiramihardja KK. *Obesitas, Permasalahan dan Terapi Praktis*. Jakarta : Sagung Seto. 2009.
8. WHO. *Adolescent Nutrition : A Review of the Situation in Selected South East Asian Countries*. WHO Regional Office for South East Asia. New Delhi. 2006.
9. Hanley,A.J et al. *Overweight Among Children And Adolescent In Native Cannadian Community : Prevalence And Assosiated Factor*, The American Journal of Clinical Nutrition.vol 71,pp :693-700, 2000.
10. Bowman, SA et al. *Effects Of Fast Food Consumption On Energy Intake And Diet Quality Among Children In A National Household Survey*. 2004. Vol. 113 No. 2004 pp. 112 -118
11. Badjeber, Fauzul,dkk. *Konsumsi Fast Food sebagai Faktor Risiko Terjadinya Gizi Lebih pada Siswa SD Negeri 11 Manado*. 2012. Vol.1 no.1.
12. Manurung, NK. *Pengaruh Karakteristik Remaja, Genetik, Pendapatan Keluarga, Pendidikan Ibu, Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Di SMU RK Sakti Medan*. Tesis. Pasca Sarjana-USU. 2008.
13. Hadi H. *Beban Ganda Masalah Gizi dan Implikasinya terhadap Kebijakan Pembangunan Kesehatan Nasional*. Yogyakarta : Fakultas Kedokteran UGM. 2005.
14. Meilany,TA. *Profil Klinis Dan Laboratoris Obesitas Pada Murid Sekolah Dasar*. Tesis. Bagian Ilmu Kesehatan Anak. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.Jakarta. 2001.

-
15. Yuliati, S. *Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Obesitas Anak Murid TK Hj. Isriati Baiturrahman Semarang*. Skripsi. FKM-UNDIP. 2000.
 16. Tarigan, N. *Hubungan Citra Tubuh dengan Status Obesitas, Aktivitas Fisik, dan Asupan Energi Remaja SLTP di Kota Yogyakarta dan Kabupaten Bantul*. 2007. Jurnal Ilmiah PANMED Vol 2 No.1, 1-8.
 17. Khomsan, A. *Pangan Dan Gizi Untuk Kesehatan*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.2002.
 18. Marsetyo H dan Kartasapoetra G. *Ilmu Gizi (Korelasi Gizi, Kesehatan dan Produktivitas Kerja)*. Jakarta: Rineka Cipta. 2006.
 19. Marbun. *Hubungan Konsumsi Makanan, Kebiasaan Jajan Dan Pola Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Siswa*. Tesis. FKM UI. Depok. 2002.
 20. Lowry R, et al. *Television Viewing and Its Associations with Overweight, Sedentary Lifestyle, and Insufficient Consumption of Fruits and Vegetables among US High School Students : Differences by Race, Ethnicity, and Gender*. 2002. Journal of School Health. vol 72. no 10, 413-421.

-
- ¹ No.2
 - ² No.1
 - ³ No.7
 - ⁴ No.8
 - ⁵ No.9
 - ⁶ No.10
 - ⁷ No 11
 - ⁸ No.12
 - ⁹ No.19
 - ¹⁰ No.13
 - ¹¹ No.14
 - ¹² No 50
 - ¹³ No 6
 - ¹⁴ No 32
 - ¹⁵ No 52
 - ¹⁶ No 55
 - ¹⁷ No 18
 - ¹⁸ No 28
 - ¹⁹ No 34
 - ²⁰ No 57
 - ²¹ No 58