



Faktor - Faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa MAN 1 Kota Padang

Alfita Dewi¹, Ilma Nuria Sulrieni², Melvia Solfia Ningsih³

^{1,2,3}Program Studi Sarjana Terapan Manajemen Informasi Kesehatan, STIKes Syedza Saintika

Email: ¹alfitadewi@gmail.com, ²science_sulrieni@yahoo.com

Abstract

Data from the Padang City Health Office recorded a recapitulation of the results of the health screening of student examinations in the City of Padang in 2021 in the nutritional status assessment examination as many as 209 students experiencing obesity in twenty-three health centers, of which 54 cases of obesity were found at the Ambacang Health Center in Padang City. This study aims to determine the factors associated with the incidence of obesity in MAN 1 Padang students in 2022. This type of research is analytic with cross sectional design. This research was conducted at MAN 1 Padang on September 27 to October 10, 2022. The population of this study were all students of class XI, totaling 304 people with a total sample of 173 people. The sampling method used proportional random sampling technique. Data was collected using a questionnaire by means of interviews. Data processing was carried out univariate and bivariate with Chi Square test using SPSS program. Based on the results of the study, it was found that 67.1% of students were obese, 71.1% of students had bad eating patterns, 67.1% of students experienced low levels of knowledge and 57.8% of students chose fast food consumption. Chi Square test results obtained p value = $0.000 >= 0.05$ (diet), p value = $0.000 <= 0.05$ (level of knowledge) and p value = $0.035 <= 0.05$ (Fast Food Consumption). Based on the research, it can be concluded that there is a relationship between eating patterns, level of knowledge and consumption of fast food with the incidence of obesity. It is hoped that the school can provide counseling about the factors that can cause obesity.

Keywords: *Obesity, Diet, Knowledge Level, Consumption of Fast Food.*

Abstrak

Rekapitulasi hasil penjaringan kesehatan pemeriksaan peserta didik di Kota Padang tahun 2021 dalam pemeriksaan penilaian status gizi sebanyak 209 orang siswa mengalami Obesitas yang terdapat di dua puluh tiga Puskesmas, dimana sebanyak 54 kasus Obesitas terdapat pada Puskesmas Ambacang di Kota Padang (DKK, 2021). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada siswa MAN 1 Padang tahun 2022. Jenis penelitian ini adalah *analitik* dengan desain *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di MAN 1 Padang pada tanggal 27 September sampai 10 Oktober 2022. Populasi penelitian ini adalah semua siswa kelas XI yang

berjumlah 304 orang dengan jumlah sampel. Hasil penelitian diketahui bahwa 67,1% siswa mengalami obesitas, 71,1% siswa mengalami pola makan buruk, 67,1% siswa mengalami tingkat pengetahuan rendah dan 57,8% siswa memilih Konsumsi *fast food*. Hasil uji *Chi Square* didapatkan nilai $p\ value= 0,000 > \alpha = 0,05$ (pola makan), $p\ value= 0,000 < \alpha = 0,05$ (tingkat pengetahuan) dan $p\ value= 0,035 < \alpha = 0,05$ (Konsumsi *Fast Food*). Berdasarkan penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan pola makan, tingkat pengetahuan dan konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas. diharapkan pihak sekolah dapat melakukan penyuluhan tentang faktor-faktor yang dapat menyebabkan obesitas.

Kata Kunci: Obesitas, Pola Makan, Tingkat Pengetahuan, Konsumsi *Fast Food*.

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO), Obesitas merupakan masalah epidemiologi global yang menjadi ancaman serius bagi kesehatan masyarakat dunia, sebesar 2,8 juta orang meninggal karena penyakit diabetes dan penyakit jantung sebagai akibat dari obesitas (WHO, 2014).

Sebuah survei juga menunjukkan bahwa 96% anak sekolah Amerika Serikat mengenal dan mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*). Hasil penelitian *Health Education Authority* (2012), usia 15-34 tahun adalah konsumen terbanyak yang memilih menu makanan cepat saji (*fast food*). Hal ini menunjukkan remaja termasuk konsumen terbanyak yang memilih menu makanan cepat saji (*fast food*). Di antara mereka yang mengonsumsi makanan cepat saji, laki-laki lebih banyak mengonsumsi makanan cepat saji daripada wanita pada saat makan siang, tetapi perempuan lebih banyak dilaporkan mengonsumsi makanan cepat saji sebagai camilan (Kevin, 2019).

Indonesia sebagai negara berkembang memiliki masalah gizi utama yaitu masalah gizi kurang dan masalah gizi lebih. Dampak masalah gizi kurang atau buruk akan berpengaruh negatif terhadap perkembangan fisik dan mental, sedangkan dampak masalah gizi lebih atau obesitas akan mengakibatkan faktor risiko terjadinya penyakit degeneratif, seperti penyakit pembuluh darah, hipercolesterolemia, hipertensi, diabetes melitus, dan jantung koroner. Penyakit-penyakit tersebut merupakan penyebab kematian terbesar penduduk dunia (Author, 2020).

Obesitas di ukur berdasarkan indeks massa tubuh (IMT) seseorang. IMT merupakan indeks sederhana dari tinggi dan berat badan yang biasa digunakan untuk mengklasifikasikan kelebihan berat badan dan obesitas pada orang dewasa. IMT dinyatakan sebagai berat badan dalam kilogram dibagi dengan kuadrat tinggi badan dalam meter (kg/m^2). Seseorang dikategorikan obesitas jika IMT lebih dari 27,0 (Kemenkes RI, 2014).

Di Provinsi Sumatera Barat, berdasarkan hasil RISKESDAS 2018, ±19% penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami obesitas. Kabupaten pesisir selatan terdapat 20 puskesmas dengan jumlah sekolah Menengah Atas ada 54 sekolah yang dilakukan screening kesehatan tercatat 369 orang menderita obesitas. Di Kota Padang, dari 206.417 pengunjung Puskesmas berusia sekitar 15 tahun, 18.812 diantaranya menderita obesitas pada tahun 2017. Ditemukan pula 6.673 kasus baru pada tahun yang sama. Obesitas dapat terjadi karena peningkatan asupan makanan padat energi yang tinggi lemak dan penurunan aktivitas fisik seiring dengan pola hidup kurang bergerak (*sedentary lifestyle*). Perubahan pola makan dan aktivitas fisik dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan sosial. Obesitas pada anak remaja dapat disebabkan oleh asupan berlebihan dari makanan olahan, minuman *soft drinks*, dan *fast food* (*burger, pizza, hot dog*, dan sebagainya) (Daniel, 2017).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Padang Tahun 2019-2020 dari hasil rekapitulasi skrening kesehatan peserta didik di wilayah Kota Padang tercatat kasus obesitas tertinggi terdapat di Kecamatan Kurangi Kota Padang sebanyak 65% dari 108 Puskesmas. Pada tahun 2020-2021 proses skrening kesehatan pada peserta didik sudah tidak bisa dilakukan secara tuntas hal ini disebabkan oleh pandemi Covid-19 yang membuat program penjaringan skrening kesehatan peserta didik tidak terlaksana dengan maksimal.

Data Dinas Kesehatan Kota Padang tercatat rekapitulasi hasil penjaringan kesehatan pemeriksaan peserta didik di Kota Padang tahun 2021 yang dilakukan kepada anak Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), dan Sekolah Menengah Atas (SMA). Terdapatkan masalah Obesitas tertinggi pada peserta didik SMA. Hasil rekapitulasi penjaringan kesehatan pemeriksaan peserta didik SMA kelas X (sepuluh) di wilayah kerja puskesmas masing-masing. Jumlah murid yang terjaring dalam pemeriksaan penilaian status gizi sebanyak 7.275 siswa, dan 209 orang siswa mengalami Obesitas yang terdapat di dua puluh tiga Puskesmas, dimana sebanyak 54 kasus Obesitas terdapat pada Puskesmas Ambacang di Kota Padang (Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat,2021).

Data dari rekapitulasi hasil penjaringan kesehatan pemeriksaan peserta didik di wilayah cakupan Puskesmas Ambacang Kurangi Kota Padang tahun 2021 ada 4 Sekolah Lanjutan Tingkat Atas yang terjaring di antaranya, SMK 1 Padang, SMK Sumbawa, SMA Muhammadiyah, dan MAN 1 Padang. Khusus pada penilaian Status gizi pada kelas X (Sepuluh) Tercatat siswa yang mengalami Obesitas terbanyak terdapat pada MAN 1 Padang (Laporan Puskesmas,2021).

Kecamatan Kurangi, Kota Padang, Provinsi Sumatera Barat memiliki 12 Sekolah Lanjutan Tingkat Atas (SLTA) yang terdiri dari 5 sekolah Menengah Atas (SMA), 1 Madrasah Aliyah(MA), 1 Madrasah Aliyah Negeri (MAN) dan 5 Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Padang siswa dengan kriteria Obesitas terbanyak terdapat di wilayah kerja Puskesmas Ambacang dengan siswa obesitas terbanyak terdapat di sekolah Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 1 Padang yang sebelumnya telah dilakukan *screening* mengenai status gizi oleh petugas gizi Puskesmas Ambacang didapatkan banyak siswa yang mengalami obesitas.

Dari hasil wawancara yang dilakukan terhadap 10 responden yang mengalami obesitas. Didapatkan ke 10 orang (100%) responden memiliki pola makan yang buruk karena mengkonsumsi makanan lebih dari 1 porsi dengan jumlah yang sering. 10 orang (100%) responden memilih mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) lebih dari 1 kali dalam seminggu dan 10 orang (100%) responden memiliki tingkat pengetahuan yang rendah dalam pemilihan makanan cepat saji (*fast food*).

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di MAN 1 Kota Padang tentang “Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa Di MAN 1 Kota Padang Tahun 2022”

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain studi *cross-sectional*. Pada desain studi ini peneliti mengumpulkan data dalam waktu yang bersamaan untuk mengetahui variabel independen dan variabel dependen pada populasi. Tempat penelitian akhir dilakukan di MAN 1 Padang, mulai dari pembuatan proposal sampai dengan skripsi yaitu dari bulan Juni Sampai bulan Oktober 2022. Populasi adalah semua Siswa kelas XI MAN 1 Padang yang terdiri dari 9 kelas yang berjumlah 304 siswa. Jumlah sampel sebanyak 173 orang yang terdiri dari 9 kelas.

HASIL

1. Kharakteristik Responden

- Jenis Kelamin

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Pada Siswa MAN 1 Padang Tahun 2022

Jenis Kelamin	f	%
Laki-laki	90	52,0
Perempuan	83	48,0
Jumlah	173	100

Berdasarkan tabel 4.1 diatas diketahui bahwa dari 173 responden, lebih dari separoh (52,0%) reponden memiliki jenis kelamin laki-laki.

- Uang Jajan

Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Uang Jajan Pada Siswa MAN 1 Padang Tahun 2022

Uang Jajan	f	%
20.000	5	2,9
25.000	43	24,9
30.000	125	72,3
Jumlah	173	100

Berdasarkan tabel 4.2 diatas dapat diketahui bahwa dari 173 responden, lebih dari separoh (72,3%) responden memiliki uang jajan 30.000.

2. Analisis Univariat

- Distribusi Frekuensi Kejadian Obesitas

Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Kejadian Obesitas Pada Siswa MAN 1 Padang

Kejadian Obesitas	f	%
Obesitas	116	67,1
Tidak Obesitas	57	32,9
Jumlah	173	100

Berdasarkan tabel 4.3 diatas diketahui bahwa dari 173 responden, lebih dari separoh (67,1%) responden memiliki kejadian obesitas.

- Distribusi Frekuensi Pola Makan

Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Pola Makan Pada Siswa MAN 1 Padang Tahun 2022

Pola Makan	f	%
Buruk	123	71,1
Baik	50	28,9
Jumlah	173	100

Berdasarkan tabel 4.4 diatas diketahui bahwa dari 173 responden, lebih dari separoh (71,1%) responden memiliki pola makan buruk.

c. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan

Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Pada Siswa MAN 1 Padang

Tingkat Pengetahuan	f	%
Rendah	116	67,1
Tinggi	57	32,9
Jumlah	173	100

Berdasarkan tabel 4.5 diatas diketahui bahwa dari 173 responden, lebih dari separoh (67,1%) responden memiliki tingkat pengetahuan rendah.

d. Distribusi Frekuensi *Fast Food*.

Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Fast Food Pada Siswa MAN I Padang

Fast Food	f	%
Memilih	100	57,8
Tidak Memilih	73	42,2
Jumlah	173	100

Berdasarkan tabel 4.6 diatas diketahui bahwa dari 173 responden, lebih dari separoh (57,8%) responden memilih konsumsi *fast food*.

3. Analisis Bivariat

a. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas

Tabel 4. 7 Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa MAN 1 Padang

Pola Makan	Kejadian Obesitas				Total	% Value		
	Obesitas		Tidak Obesitas					
	f	%	f	%				
Buruk	110	89,4	13	10,6	123	71,0		
Baik	6	12,0	44	88,0	50	28,9		
Total	116	67,1	57	32,9	173	100		

Berdasarkan tabel 4.7 diatas dapat dilihat dari 123 responden yang memiliki pola makan buruk terdapat (89,4%) responden mengalami obesitas dan sebanyak (10,6%) responden tidak mengalami obesitas.

Berdasarkan hasil uji statistik dengan uji *chi-square* diperoleh nilai *p value* = 0,000. Dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). Sesuai dengan dasar pengambilan keputusan penelitian hipotesis bahwa jika *p value* ($0,000 < 0,05$) maka H_0 ditolak atau H_a diterima sehingga dapat memaknai bahwa ada hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa MAN 1 Padang Tahun 2022.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Bidjuni, dkk (2013), yang menyatakan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan obesitas dengan nilai (*p value* = 0,007) di SMA Katolik Frater Don Bosco Manado.

b. Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Kejadian Obesitas

Tabel 4. 8 Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa MAN 1 Padang Tahun 2022

Tingkat Pengetahuan	Kejadian Obesitas				Total	%	P Value			
	Obesitas		Tidak Obesitas							
	f	%	f	%						
Rendah	103	88,8	13	11,2	116	67,0	0,000			
Tinggi	13	22,8	44	72,2	57	32,9				
Total	116	67,1	57	32,9	173	100				

Berdasarkan tabel 4.8 diatas dapat dilihat dari 116 responden yang memiliki tingkat pengetahuan rendah terdapat (88,8) responden mengalami obesitas dan sebanyak (11,2%) responden tidak mengalami obesitas.

Berdasarkan hasil uji statistik dengan uji *chi-square* diperoleh nilai *p value* = 0,000. Dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). Sesuai dengan dasar pengambilan keputusan penelitian hipotesis bahwa jika *p value* ($0,000 < 0,05$) maka H_0 ditolak atau H_a diterima sehingga dapat memaknai bahwa ada hubungan tingkat pengetahuan Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa MAN 1 Padang Tahun 2022.

c. Hubungan Konsumsi *Fast Food* Dengan Kejadian Obesitas

Tabel 4.9 Hubungan Konsumsi Fast Food Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa MAN 1 Padang Tahun 2022

Konsumsi <i>Fast Food</i>	Kejadian Obesitas				Total	%	P Value			
	Obesitas		Tidak Obesitas							
	f	%	f	%						
Memilih	74	74,0	26	26,0	100	57,8	0,035			
Tidak Memilih	42	57,5	31	42,5	73	42,1				
Total	116	67,1	57	32,9	173	100				

Berdasarkan tabel 4.9 dapat dilihat dari 100 responden yang memilih konsumsi *fast food* terdapat (74,0%) responden mengalami obesitas dan sebanyak (26,0%) responden tidak mengalami obesitas. Berdasarkan hasil uji statistik dengan uji *chi-square* diperoleh nilai *p value* = 0,035. Dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). Sesuai dengan dasar pengambilan keputusan penelitian hipotesis bahwa jika *p value* ($0,035 < 0,05$) maka H_0 ditolak atau H_a diterima sehingga dapat memaknai bahwa ada hubungan konsumsi *fast food* Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa MAN 1 Padang Tahun 2022.

PEMBAHASAN

A. Analisis Univariat

1. Distribusi Frekuensi Obesitas

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 173 responden, sebagian besar (67,1%) responden memiliki kejadian obesitas. Penelitian ini sejalan dengan penelitian sugiatmi dan handayani (2018) tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada siswa SMAN 17 Tanggerang Selatan Indonesia di dapatkan 72 responden (70,0%) siswa yang mengalami obesitas.

Menurut mayer (Galih Utomo 2012) obesitas merupakan keadaan patologis karena penimbunan lemak berlebihan dari pada yang diperlukan untuk fungsi tubuh. Penderita Obesitas adalah seseorang yang timbunan lemak dibawah kulitnya terlalu banyak. Obesitas dari segi kesehatan merupakan salahsatu penyakit salah gizi, sebagai

akibat konsumsi makanan yang jauh melebihi kebutuhannya. Obesitas berhubungan dengan pola makan, terutama bila makan makanan yang mengandung tinggi kalori, tinggi garam, dan rendah serat. Selain itu terdapat faktor lain yang mempengaruhi seperti faktor demografi, faktor sosiokultur, faktorbiologi dan faktor perilaku. Obesitas juga dapat disebabkan oleh faktor genetik atau faktor keturunan.

Obesitas terjadi karena ketidak seimbangan antara konsumsi kalori dengan kebutuhan energy, yaitu konsumsi kalori terlalu berlebih dibandingkan dengan kebutuhan atau pemakaian energi. Obesitas seing dikaitkan dengan banyaknya lemak dalam tubuh. Lemak sangat dibutuhkan oleh tubuh untuk menyimpan energy, sebagai penyekat panas, sebagai penyerap guncangan. Dalam usia produktif rata-rata lemak wanita memiliki lemak tubuh yang lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki. Perbandingan yang normal antara lemak tubuh dengan berat badan pada wanita adalah sekitar 25-30%. Prevalensi obesitas didominasi oleh perempuan sebesar 26,9 persen dan cenderung mulai meningkat setelah usia 35 tahun keatas, dan kemudian menurun kembali setelah usia 60 tahun keatas, baik padalaki-laki maupun perempuan (Dwi, Christiani. Dkk. 2014).

Menurut peneliti, obesitas pada siswa ini terjadi karena banyak siswa mengkonsumsi makanan siap saji dikarenakan di lingkungan sekolah banyak yang berjualan makanan cepat saji serta uang jajan mereka yang banyak. Dari analisis kuesioner didapatkan 116 responden mengalami obesitas. Hal ini juga terjadi karena rendahnya tingkat pengetahuan responden (67,1%). Obesitas berhubungan dengan pola makan, terutama bila makan makanan yang mengandung tinggi kalori, tinggi garam, dan rendah serat. Hal ini terlihat dari banyaknya yang berjualan makanan dan jajanan di sekitar lingkungan sekolah, membuat siswa tertarik untuk jajan makanan dan juga tingkat pengetahuan siswa yang rendah.

2. Distribusi Frekuensi Pola Makan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 173 responden, sebagian besar (71,1%) responden memiliki pola makan buruk. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Comina, Avelya (2018) tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada siswa kelas XI di SMK N1 Bitung didapatkan 62 responden (60,8%) memiliki pola makan buruk.

Pola makan yang sehat dan bergizi juga dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan motorik pada anak. Pola makan sehat yang dimaksud meliputi jenis makan yang bergizi, frekuensi makan yang diperhatikan, serta porsi makan yang dikonsumsi pada remaja. Kebutuhan dan asupan gizi berasal dari konsumsi makanan sehari-hari (Anzarkusuma, dkk, 2014).

Pola makan yang baik pada anak remaja, salah satunya dapat disebabkan orang tua telah mengajarkan kepada anak sejak usia dini tentang kebiasaan makan yang baik, yaitu sebagai contoh sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah. Anak usia sekolah dapat mengikuti pola makan keluarga serta bentuk dan kebutuhannya harus diatur. Orang tua cenderung mengatur pola makan anaknya berdasarkan jenis dan jumlah makanan yang dimakan dan memperhatikan jadwal makan (Noviani, dkk, 2016).

Menurut peneliti, pola makan menjadi faktor pencetus terjadinya obesitas, dimana pola makan yang buruk menyebabkan siswa mengalami obesitas. Dari hasil analisis kuesioner didapatkan 123 responden (71,1%) mengalami pola makan yang buruk. Dari hasil analisis pertanyaan kuesioner didapatkan Hal ini terjadi karena siswa sering jajan di lingkungan sekolah makanan siap saji dan makanan yang berkali tinggi. Dari hasil analisis kuesioner didapatkan 125 responden dengan uang jajan sebesar 30.000 per hari. Hal ini menjadikan siswa sukar jajan dilingkungan sekolah.

3. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui diketahui bahwa dari 173 responden, sebagian besar (67,1%) responden memiliki tingkat pengetahuan rendah. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Yudita (2014) tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada siswa SMA Negeri 1 paludidapatkan 81 responden (47,2%) memiliki pengetahuan rendah.

Pengetahuan adalah hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui panca indra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Tingkat pengetahuan adalah segala sesuatu yang diketahui remaja tentang pemilihan makanan cepat saji meliputi pengertian, jenis makanan, efek samping dan cara pencegahan (Arikunto,2017). Menurut peneliti, banyak siswa yang memiliki pengetahuan rendah tentang faktor yang menyebabkan terjadinya obesitas. Dari analisis kuesioner didapatkan 116 responden (67,1%) memiliki pengetahuan yang rendah.

Dari hasil analisis pertanyaan pengetahuan di dapatkan 100 responden (57,8%) salah dalam menjawab pertanyaan tentang apakah dampak bagi keadaan fisik dari mengkonsumsi makanan siap saji (*fast food*) yang secara terus-menerus?, sebanyak 100 responden (57,8%) salah dalam menjawab pertanyaan tentang bagaimana cara mengatasi dampak dari makanan siap saji (*fast food*) dan 87 responden (50,3%) salah dalam menjawab pertanyaan tentang apa alasan untuk mengkonsumsi makanan siap saji (*fast food*). Rendahnya tingkat pengetahuan ini menjadikan siswa memiliki pola makan yang buruk disekolah. Banyak siswa yang suka jajan makanan siap saji, makanan berkalsi tinggi seperti gorengan, chicken dan makanan yang menjadi pemicu terjadinya obesitas.

4. Distribusi Frekuensi Konsumsi *Fast Food*

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dari 173 responden, sebagian besar (57,8%) responden memilih konsumsi *fast food*. Penelitian sejalan dengan penelitian Junaidi dan Noviyanda (2016) menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi *fast food* terhadap obesitas didapatkan 32 responden (55,2%) siswa memilih Konsumsi *Fast food*.

Makanan Cepat saji (*fast food*) adalah makanan siap saji dengan gizi tinggi yang tidak seimbang (Irianto, 2017). Keluarga masa kini sangat sibuk dan biasanya hanya memiliki sedikit waktu untuk menyiapkan makanan sehari-hari. Asumsi yang salah bahwa untuk menyiapkan makanan buatan sendiri yang penuh gizi membutuhkan waktu yang lama, sehingga membuat makanan cepat saji yang biasanya menjadi pilihan. Kecepatan dan kemudahan merupakan kebutuhan yang dianggap penting oleh banyak orang, baik tua maupun muda (Syafrudin, 2011).

Kebiasaan mengkonsumsi makanan *fast food* yang berlebihan kurang baik. Konsumsi *fast food* yang baik jika frekuensi makanannya 1 kali dalam seminggu, jika lebih dari itu dikatakan tidak baik. Kebiasaan makan fast food yang berlebih dapat mengakibatkan obesitas pada anak (Maidartati, 2013). *Fast food* merupakan makanan siap saji yang mengandung tinggi kalori, tinggi lemak dan rendah serat. Konsumsi fast food dapat menyebabkan penyakit jantung, penyumbatan pembuluh darah dan sebagainya (Allo, dkk, 2014).

Menurut peneliti, mengkonsumsi *fast food* berlebihan menyebabkan status gizi kurang baik atau dikatakan obesitas. Dari hasil analisis kuesioner didapatkan sejumlah 100 responden (57,8%) lebih memilih mengkonsumsi *fast food*. Uang jajan yang banyak membuat siswa tertarik jajan makanan dilingkungan sekolah. Dimana jajanan dilingkungan sekolah kebanyakan makanan yang tinggi kalori seperti gorengan, chicken, telur gulung, mie rebus dan makanan cepat saji lainnya.

B. Analisis Bivariat

1. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan dari 123 responden yang memiliki pola makan buruk terdapat (89,4%) responden mengalami obesitas dan sebanyak (10,6%) responden tidak mengalami obesitas. Berdasarkan hasil uji statistik dengan uji *chi-square* diperoleh nilai $p\ value = 0,000$. Dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). Sesuai dengan dasar pengambilan keputusan penelitian hipotesis bahwa jika $p\ value (0,000) < 0,05$ maka H_0 ditolak atau H_a diterima sehingga dapat memaknai bahwa ada hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa MAN 1 Padang Tahun 2022.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Comina, Avelya (2018) tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada siswa kelas XI di SMK N1 Bitung dengan $p= 0,00$, yang artinya lebih kecil dari $\alpha < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dan obesitas. Pola makan yang sehat dan bergizi juga dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan motorik pada anak. Pola makan sehat yang dimaksud meliputi jenis makan yang bergizi, frekuensi makan yang diperhatikan, serta porsi makan yang dikonsumsi pada remaja. Kebutuhan dan asupan gizi berasal dari konsumsi makanan sehari-hari (Anzarkusuma, dkk, 2014).

Pola makan yang baik pada anak remaja, salah satunya dapat disebabkan orang tua telah mengajarkan kepada anak sejak usia dini tentang kebiasaan makan yang baik, yaitu sebagai contoh sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah. Anak usia sekolah dapat mengikuti pola makan keluarga serta bentuk dan kebutuhannya harus diatur. Orang tua cenderung mengatur pola makan anaknya berdasarkan jenis dan jumlah makanan yang dimakan dan memperhatikan jadwal makan (Noviani, dkk, 2016).

Menurut peneliti, pola makan menjadi faktor pencetus terjadinya obesitas, dimana pola makan yang buruk menyebabkan siswa mengalami obesitas. Dari hasil analisis kuesioner didapatkan 123 responden (71,1%) mengalami pola makan yang buruk. Dari hasil analisis pertanyaan kuesioner didapatkan Hal ini terjadi karena siswa sering jajan di lingkungan sekolah makanan siap saji dan makanan yang berkali tinggi. Dari hasil analisis kuesioner didapatkan 125 responden dengan uang jajan sebesar 30.000 per hari. Hal ini menjadikan siswa sukar jajan dilingkungan sekolah.

2. Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Kejadian Obesitas

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan dari 116 responden yang memiliki tingkat pengetahuan rendah terdapat (88,8) responden mengalami obesitas dan sebanyak (11,2%) responden tidak mengalami obesitas. Berdasarkan hasil uji statistik dengan uji *chi-square* diperoleh nilai $p\ value = 0,000$. Dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). Sesuai dengan dasar pengambilan keputusan penelitian hipotesis bahwa jika $p\ value (0,000) < 0,05$ maka H_0 ditolak atau H_a diterima sehingga dapat memaknai bahwa ada hubungan tingkat pengetahuan Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa MAN 1 Padang Tahun 2022.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Yudita (2014) tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada siswa SMA Negeri 1 Palu didapatkan

value ($0,005 < 0,05$) yang artinya ada hubungan tingkat pengetahuan dengan kejadian obesitas pada siswa SMA Negeri 1 Palu.

Pengetahuan adalah hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui panca indra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Tingkat pengetahuan adalah segala sesuatu yang diketahui remaja tentang pemilihan makanan cepat saji meliputi pengertian, jenis makanan, efek samping dan cara pencegahan (Arikunto,2017).

Menurut peneliti, banyak siswa yang memiliki pengetahuan rendah tentang faktor yang menyebabkan terjadinya obesitas. Dari analisis kuesioner didapatkan 116 responden (67,1%) memiliki pengetahuan yang rendah. Dari hasil analisis pertanyaan pengetahuan di dapatkan 100 responden (57,8%) salah dalam menjawab pertanyaan tentang apakah dampak bagi keadaan fisik dari mengkonsumsi makanan siap saji (*fast food*) yang secara terus-menerus?, sebanyak 100 responden (57,8%) salah dalam menjawab pertanyaan tentang bagaimana cara mengatasi dampak dari makanan siap saji (*fast food*) dan 87 responden (50,3%) salah dalam menjawab pertanyaan tentang apa alasan untuk mengkonsumsi makanan siap saji (*fast food*)?. Rendahnya tingkat pengetahuan ini menjadikan siswa memiliki pola makan yang buruk disekolah. Banyak siswa yang suka jajan makanan siap saji, makanan berkalori tinggi seperti gorengan, chicken dan makanan yang menjadi pemicu terjadinya obesitas.

3. Hubungan Konsumsi *Fast Food* Dengan Kejadian Obesitas

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan dari 100 responden yang memilih konsumsi *fast food* terdapat (74,0%) responden mengalami obesitas dan sebanyak (26,0%) responden tidak mengalami obesitas. Berdasarkan hasil uji statistik dengan uji *chi-square* diperoleh nilai *p value* = 0,035. Dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). Sesuai dengan dasar pengambilan keputusan penelitian hipotesis bahwa jika *p value* ($0,035 < 0,05$) maka *H₀* ditolak atau *H_a* diterima sehingga dapat memaknai bahwa ada hubungan konsumsi *fast food* Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa MAN 1 Padang Tahun 2022.

Penelitian sejalan dengan penelitian Junaidi dan Noviyanda (2016) menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi *fast food* terhadap obesitas ($p = 0,024$). Makanan Cepat saji (*fast food*) adalah makanan siap saji dengan gizi tinggi yang tidak seimbang (Irianto, 2017). Keluarga masa kini sangat sibuk dan biasanya hanya memiliki sedikit waktu untuk menyiapkan makanan sehari-hari. Asumsi yang salah bahwa untuk menyiapkan makanan buatan sendiri yang penuh gizi membutuhkan waktu yang lama, sehingga membuat makanan cepat saji yang biasanya menjadi pilihan. Kecepatan dan kemudahan merupakan kebutuhan yang dianggap penting oleh banyak orang, baik tua maupun muda (Syafrudin, 2013).

Kebiasaan mengkonsumsi makanan *fast food* yang berlebihan kurang baik. Konsumsi *fast food* yang baik jika frekuensi makanannya 1 kali dalam seminggu, jika lebih dari itu dikatakan tidak baik. Kebiasaan makan *fast food* yang berlebih dapat mengakibatkan obesitas pada anak (Maidartati, 2013). *Fast food* merupakan makanan siap saji yang mengandung tinggi kalori, tinggi lemak dan rendah serat. Konsumsi *fast food* dapat menyebabkan penyakit jantung, penyumbatan pembuluh darah dan sebagainya (Allo, dkk, 2014).

Menurut peneliti, ada hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas di MAN 1 Padang tahun 2022. Hal ini terjadi karena beberapa faktor pendukung seperti uang jajan siswa. Hal ini terlihat dari analisis kuesioner didapatkan uang jajan tertinggi yaitu 30.000 dengan jumlah 125 responden (72,3%). Dari hasil

analisis kuesioner didapatkan 100 responden (57,8%) memilih mengkonsumsi *fast food*. Banyak siswa yang memilih konsumsi *fast food* dikarenakan uang jajan mereka yang banyak dan dilingkungan sekolah banyak yang menjual makanan siap saji. Hal ini menyebabkan siswa tertarik untuk berbelanja. Hal ini menjadi pemicu kejadian obesitas.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada siswa MAN 1 Kota Padang tahun 2022, dapat disimpulkan :

1. Sebagian besar (67,1%) responden mengalami obesitas dengan jumlah 116 responden dan 57 responden (32,9%) tidak mengalami obesitas.
2. Sebagian besar (71,1%) resonden mengalami pola makan buruk dengan jumlah 123 responden dan 50 responden (28,9%) pola makan baik
3. Sebagian besar (67,1%) responden mengalami tingkat pengetahuan rendah dengan jumlah 116 responden dan 57 responden (32,9%) tingkat pengetahuan tinggi
4. Sebagian besar (57,8%) responden memilih konsumsi *Fast Food* dengan jumlah 100 responden dan 73 responden (42,2%) tidak memilih konsumsi *Fast Food*.
5. Terdapat hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada siswa MAN 1 Kota Padang tahun 2022 ($p \text{ value} = 0,000 < \alpha = 0,05$).
6. Terdapat hubungan tingkat pengetahuan dengan kejadian obesitas pada siswa MAN 1 Kota Padang tahun 2022 ($p \text{ value} = 0,000 < \alpha = 0,05$).
7. Terdapat hubungan konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada siswa MAN 1 Kota Padang tahun 2022 ($p \text{ value} = 0,035 < \alpha = 0,005$)

DAFTAR PUSTAKA

- Angela Priskalina Fridawati. 2016. *Hubungan antara Asupan Energi, Karbohidrat, Protein dan Lemak Terhadap Obesitas Sentral Pada Orang Dewasa di Desa Kepuharjo, Kecamatan Cangkringan Yogyakarta*. Naskah Publikasi
- Anggraeni, Adisty C. (2012). *Asuhan Gizi Nutritional Care Process*. Yogyakarta
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Anzarkusuma (2014). *Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Di Desa Banjaroyo Kulon Progo Daerah Istimewa Yogyakarta*. Berkala Ilmiah Kedokteran Duta Wacana, 3(2), 78–88
- Anwar, C. R. (2017). Fast Food: Gaya Hidup dan Promosi Makanan Siap Saji. *ETNOSIA : Jurnal Etnografi Indonesia*, 1(2), 54. <https://doi.org/10.31947/etnosc.v1i2.1615>
- Anzaarkusuma, dkk (2014). Pola makan: Gaya Hidup dan Promosi kesehatan. *Jurnal Etnografi Indonesia*, 1(2), 54. <https://doi.org/10.31947/etnosc.f1n3.1819>
- Comina, Alya. 2018. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa Kelas XI di SMKN 1 bitung*.
- Daniel. (2017). Definisi Makanan Cepat Saji. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 6–27.
- Fikawati, (2017). Teori dan Aplikasi Promosi Kesehatan Masyarakat. Jakarta: PT Rinca Cipta.

- Galih Utomo (2012). Purtiantini. “*Hubungan Pengetahuan dan Sikap Mengenai Pemilihan Makanan Jajanan Dengan Perilaku Anak Memilih Makanan Di SDIT Muhammadiyah Al Kautsar Gumpang Kartasura*:. Skripsi. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Hanum, T. S. L., Dewi, A. P., & Erwin. (2018). *Hubungan Antara Pengetahuan Dan Kebiasaan Mengkonsumsi Fast Food Dengan Status Gizi Pada Remaja*. *Jurnal Online Mahasiswa*, 2(1), 750–758.
- Irianto (2017). Risk factors of overweight and obesity in childhood and adolescence in South Asian countries: A systematic review of the evidence. *Public Health*, 129(3), 200–209. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2014.12.004>
- Kementerian Kesehatan RI. (2013). Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 1995/MENKES/SK/XII/2010 Tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak. In *Kementerian Kesehatan RI* (Vol. 95, Issue 4, pp. 458–465).
- Kevin. (2019). *Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) Dengan Terjadinya Depresi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Aangkatan 2018*.
- Lulu, Yohanes, & Donbosko. 2021. *Dasar-dasar penanganan gizi anak sekolah*. Bandung : Media sains Indonesia.
- Maidartati, (2013). Hubungan Obesitas Pada Orangtua Dengan Terjadinya Obesitas Pada Anak Remaja SMA Di Kota Denpasar, Provinsi Bali. *Jurnal Penyakit Dalam Udayana*, 1(1), 22– 29. <https://doi.org/10.36216/jpd.v1i1.11>
- Muchtadi, (2015). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pemilihan Makanan Cepat Saji pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2012. Skripsi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta.
- Karmani, N. N. K., Sidiartha, I. G. L., Suparyat
- Noviani, dkk. 2016. *Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas pada siswa SMA Negeri 1 Palu*
- Samingan, S., Azwalika, Z., & Octaviani, O. (2021). Determinan Perilaku Konsumsi Makanan Siap Saji (Fast Food) Pada Siswa di SMA Negeri X Jakarta Timur Tahun 2020. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, 11(2), 136–145. <https://doi.org/10.52643/jbik.v11i2.1829>
- Sirupa, T. A., Wantania, J. J. E., & Suparman, E. (2016). Pengetahuan, sikap, dan perilaku remaja kosumsi yang mengakibatkan kelebihan gizi. *E-CliniC*, 4(2), 137–144. <https://doi.org/10.35790/ecl.4.2.2016.14370>
- Sugiatma dan Handayani. 2018. *Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas pada siswa SMAN 17 Tanggerang Selatan Indonesia*.
- Syafrudin. (2013). pola pengetahuan asumsi makanan Tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak. In *Kementerian Kesehatan RI* (Vol. 95, Issue 4, pp.
- Wegiarti Sikalak, Dkk. (2017). *Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian*

Obesitas Pada Karyawan Perusahaan Di Bidang Telekomunikasi 84 Jakarta Tahun 2017. Jurnal Kesehatan Masyarakat (E-Journal), Vol. 5, No. 3, Juli 2017 Diakses Pada Tanggal 5 Juli 2020 Pukul 15.30 WIB.

Weni Kurdianti, dkk. 2014. *Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja. Jurnal Gizi Klinik Indonesia, Vol. 11, No. 4, April 2015. Hal 37. Gunanti IR, Marks GC, Al-mamun A, Long KZ. Low Serum Vitamin*

Yahya (2017) *B-12 and Folate Concentrations and Low Thiamin and Riboflavin Intakes Are Inversely Associated with Greater Adiposity in Mexican American Children 1 – 3. J Nutr Nutr Epidemiol. 2014;(6):2027–33.38.179-190.*

Yudita. 2014. *Faktor—Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas pada siswa SMA Negeri 1 Palu.*