



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JIG/article/view/jig2781>

Hubungan Pola Konsumsi Jajanan dan Aktivitas Fisik Dengan Obesitas Pada Remaja di SMP N 1 Kuta

Ni Kadek Dea Widya Yanti^{1, K}, Ni Made Dewantari¹, Ir. Desak Putu Sukraniti¹

¹Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar

Email Penulis Korespondensi (^K): deawidyayanti121@gmail.com

ABSTRACT

Obesity is one of the nutritional problems caused by the accumulation of fat in the body and the consumption of food that exceeds the needs. Consumption of various types of snacks containing high sugar and high fat and lack of physical activity affect the incidence of obesity. The purpose of this study was to determine the relationship between snacks consumption patterns and physical activity with obesity in adolescents at SMPN 1 Kuta. This type of research is observational with a cross sectional design conducted in December 2022 which amounted to 90 people by simple random sampling. Data on snacks consumption patterns were collected through interviews with the SQ-FFQ form. Physical activity data using the PAQ-C questionnaire. Data analysis in the form of the relationship between snack consumption patterns and physical activity with obesity using the Pearson correlation test. There is a relationship between the type of snack consumption and obesity ($p=0.000$). There is a relationship between frequency of snack consumption and obesity ($p=0.004$). There is a relationship between energy snacks with obesity ($p=0.000$) and there is a relationship between physical activity with obesity ($p=0.000$). It is recommended that schools and parents pay more attention to the selection of snacks consumed and conduct regular monitoring of nutritional status in school adolescents.

Keywords: Obesity, snack consumption pattern, physical activity

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Obesitas dari segi kesehatan merupakan salah satu masalah gizi yang diakibatkan oleh penimbunan lemak dalam tubuh dan konsumsi makanan yang melebihi kebutuhan (Purnamawati, 2018). Organisasi kesehatan dunia World Health Organization (WHO) mengatakan lebih dari 1,9 miliar penduduk usia 18 tahun kebawah mengalami berat badan berlebih dan sebanyak 600 juta orang lainnya mengalami kejadian obesitas. Di Indonesia, hasil Riskesdas pada tahun 2007 sampai dengan tahun 2018 menunjukkan kecenderungan bahwa prevalensi obesitas meningkat dari 10,5% (tahun 2007), 14,8% (tahun 2013) menjadi 21,8% (tahun 2018). Pada Provinsi Bali, berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2018 menyatakan bahwa prevalensi obesitas dibawah usia 15 tahun di Bali sebesar 12,6% (2018) (RISKESDAS, 2018).

Berbagai jenis jajanan mengandung tinggi gula dan tinggi lemak, salah satunya seperti makanan gorengan, makanan bertepung, makanan dan minuman manis. Obesitas terjadi karena kurangnya aktivitas fisik dan pola makan salah pada remaja serta terbatasnya jumlah lapangan bermain yang menyebabkan beberapa remaja enggan beraktivitas. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa proporsi penduduk di Indonesia dengan usia diatas 10 tahun terhadap kurangnya melakukan aktivitas fisik meningkat dari 26,1% pada tahun 2013 menjadi 33,5% pada tahun 2018 (Riskesdas, 2018).

SMP Negeri 1 Kuta merupakan salah satu sekolah yang berada di Kecamatan Kuta, Kabupaten Badung, Bali. SMP Negeri 1 Kuta terletak dekat dengan kawasan pariwisata yang lokasinya tidak jauh dari area pusat perbelanjaan, pusat makanan dan lainnya. Lokasi sekolah yang dekat dengan gerai makanan cenderung memiliki keinginan dan ketertarikan untuk konsumsi jajanan yang tidak sehat. Berdasarkan uraian latar belakang diatas, adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Adakah hubungan pola konsumsi jajanan dan aktivitas fisik dengan obesitas pada remaja di SMPN 1 Kuta.

Tujuan

Tujuan umum pada penelitian ini yaitu mengetahui hubungan pola konsumsi jajanan dan aktivitas fisik dengan obesitas pada remaja di SMPN 1 Kuta dengan tujuan khusus menentukan pola konsumsi jajanan pada remaja di SMPN 1 Kuta, menentukan aktivitas fisik pada remaja di SMPN 1 Kuta, menentukan status obesitas pada remaja di SMPN 1 Kuta, serta menganalisis hubungan pola konsumsi jajanan dengan obesitas pada remaja di SMPN 1 Kuta dan menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan obesitas pada remaja di SMPN 1 Kuta.

METODE

Penelitian ini dilakukan di SMPN 1 Kuta pada bulan Desember 2022. Jenis penelitian berupa observasional dengan rancangan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh siswa kelas VII berjumlah 90 orang yang terdiri dari kelas VII.1 berjumlah 30 orang, kelas VII.3 berjumlah 30 orang dan kelas VII.4 berjumlah 30 orang dengan pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara langsung menggunakan formulir identitas sampel. Data pola konsumsi jajanan dikumpulkan melalui wawancara langsung melalui formulir *SQ-FFQ* meliputi jenis jajanan, frekuensi konsumsi jajanan dan energi dari jajanan. Data aktivitas fisik menggunakan kuesioner PAQ-C meliputi aktivitas fisik yang dilakukan selama 1 minggu terakhir. Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis dengan mencari hubungan pola konsumsi jajanan dan aktivitas fisik dengan obesitas menggunakan uji korelasi *Pearson*.

HASIL

Gambaran Umum Sekolah

Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 1 Kuta yang berada di bawah naungan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan dengan berlokasi di Jalan Dewi Sartika Kuta, memiliki luas sebesar 5187 m² yang berada di kawasan lingkungan Desa Adat Kuta, Kecamatan Kuta, Kabupaten Badung, Provinsi Bali.

SMPN 1 Kuta menggunakan kurikulum K-13 dan memiliki beberapa fasilitas penunjang dalam proses pembelajaran yang berlangsung di sekolah yang terdiri dari beberapa ruang kelas belajar, laboratorium IPA, laboratorium komputer, perpustakaan, ruang ketrampilan, ruang osis, ruang guru, ruang kepala sekolah, ruang tenaga pendidik, ruang osis dan ruang Unit Kesehatan Sekolah atau UKS.

SMPN 1 Kuta memiliki jumlah ruang kelas sebanyak 25 kelas dengan jumlah siswa laki-laki sebanyak 611 siswa dan siswi perempuan sebanyak 614 siswi dan jumlah tenaga pendidik sebanyak 63 orang. Kondisi pedagang jajanan yang berada di SMPN 1 Kuta terdapat 1 kantin yang menjual berbagai jenis makanan jajanan.

Karakteristik Subyek Penelitian

Tabel 1

Karakteristik Sampel Berdasarkan Umur, Jenis Kelamin

Karakteristik	(f)	(%)
Umur		
12 tahun	59	65,5
13 tahun	31	34,5
Total	90	100
Jenis Kelamin		
Perempuan	50	55,5
Laki-laki	40	44,5
Total	90	100

Tabel 1 Sampel penelitian ini adalah siswa SMPN 1 Kuta baik laki-laki maupun perempuan yang berada di kelas VII. Dilihat dari umur, sebagian besar sampel berusia 12 tahun sebanyak 59 sampel (65,5%) sedangkan sebagian besar sampel berjenis kelamin perempuan sebanyak 50 sampel (55,5%).

Data Status Gizi

Tabel 2

Distribusi Sampel Berdasarkan Status Gizi

Status Gizi	(f)	(%)
Gizi Baik	17	18,9
Gizi Lebih	49	54,4
Obesitas	24	26,7
Total	90	100

Tabel 2 Sebagian besar sampel memiliki status gizi lebih sebanyak 49 sampel (54,4%) sedangkan yang obesitas sebanyak 24 sampel (26,7%).

Data Jenis Konsumsi Jajanan

Tabel 3

Distribusi Pola Konsumsi Jajanan Menurut Jenis Jajanan

Jenis Jajanan	(f)	(%)
Banyak ≥ 4	72	80
Sedikit < 4	18	20
Total	90	100

Tabel 3 Rata-rata konsumsi jajanan sebanyak 4 jenis, nilai tertinggi yakni 7 dan terendah 2. Jenis jajanan yang paling banyak diminati yaitu brownies, donat, pastel, pisang goreng, risoles, onde-onde, dadar gulung, biskuit dan wafer/coklat. Berdasarkan tabel 3, sebagian besar sampel jenis jajanan dengan kategori banyak yakni 72 sampel (80%).

Data Frekuensi Jajanan

Tabel 4

Distribusi Pola Konsumsi Menurut Frekuensi Jajanan

Frekuensi Konsumsi Jajanan	(f)	(%)
Cukup (1-2x/hr)	44	49
Tinggi ($> 3x/hr$)	46	51
Total	90	100

Tabel 4 Rata-rata frekuensi jajanan yakni 2 kali, dengan nilai tertinggi 5 kali dan terendah 2 kali. Berdasarkan tabel 4, jumlah frekuensi jajanan sebagian besar dengan kategori tinggi sebanyak 46 sampel (51%).

Data Energi Dari jajanan

Tabel 5
Distribusi Pola Konsumsi Menurut Frekuensi Jajanan

Konsumsi Energi (Kkal)	(f)	(%)
Cukup < 20%	30	33,4
Tinggi > 20%	60	66,6
Total	90	100

Berdasarkan Tabel 5 Sebagian besar sampel konsumsi energi jajanan dengan kategori tinggi sebanyak 60 sampel (66,6%). Rata-rata energi jajanan sebesar 21% nilai tertinggi 27% dan terendah 15%.

Data Aktivitas Fisik

Tabel 6
Sebaran Sampel Berdasarkan Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik	(f)	(%)
Rendah (<3)	36	40
Cukup (3)	41	45,6
Tinggi (>3)	13	14,4
Total	90	100

Berdasarkan Tabel 6 Sebagian besar sampel dengan kategori aktivitas fisik rendah sebanyak 36 sampel (40%). Rata-rata aktivitas fisik dengan nilai 3, nilai terendah 1 dan tertinggi 4.

Hubungan jenis konsumsi jajanan dengan status obesitas

Tabel 7
Distribusi sampel menurut Jenis Konsumsi dan Status Obesitas

Jenis Jajanan	Status Obesitas					
	Gizi Baik		Gizi Lebih		Obesitas	
	f	%	f	%	f	%
Banyak	5	29,5	43	87,8	24	100
Sedikit	12	70,5	6	12,2	0	0
Total	17	100	49	100	24	100

Tabel 7 menunjukkan dari 24 sampel yang mengalami obesitas semuanya (100%) jenis jajanan yang dikonsumsi termasuk kategori banyak. Dari 49 sampel sebagian besar yang mengalami gizi lebih (87,8%) jenis jajanan yang dikonsumsi termasuk kategori banyak dan sebaliknya dari 17 sampel yang mengalami gizi baik (70,5%) jenis jajanan yang dikonsumsi termasuk kategori sedikit. Berdasarkan tabel 7, hasil uji statistic kolerasi pearson didapatkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

Hubungan frekuensi konsumsi jajanan dengan status obesitas

Tabel 8
Distribusi sampel menurut Frekuensi Konsumsi dan Status Obesitas

Frekuensi Jajanan	Status Obesitas					
	Gizi Baik		Gizi Lebih		Obesitas	
	f	%	f	%	f	%
Tinggi	4	24	26	53	16	67
Cukup	13	76	23	47	8	33
Total	17	100	49	100	24	100

Tabel 8 menunjukkan dari 24 sampel yang mengalami obesitas sebagian besar (67%) frekuensi jajanan yang dikonsumsi termasuk kategori tinggi. Dari 49 sampel yang mengalami gizi lebih sebagian besar (47%) frekuensi jajanan termasuk kategori tinggi dan sebaliknya dari 17 sampel yang mengalami gizi baik sebagian besar (76%) frekuensi jajanan termasuk kategori cukup. Berdasarkan tabel 8, hasil uji statistic kolerasi pearson didapatkan nilai $p = 0,004$ ($p < 0,05$).

Hubungan energi jajanan dengan status obesitas

Tabel 9

		Distribusi sampel menurut Energi Jajanan dan Status Obesitas					
Jumlah Jajanan	Energi	Status Obesitas					
		Gizi Baik		Gizi Lebih		Obesitas	
		F	%	f	%	f	%
Tinggi		3	17,7	33	67,4	24	100
Cukup		14	82,3	16	32,6	0	0
Total		17	100	49	100	24	100

Tabel 9 menunjukkan dari 24 sampel yang mengalami obesitas semuanya (100%) energi dari jajanan termasuk kategori tinggi. Dari 49 sampel mengalami gizi lebih (67,4%) energi dari jajanan dengan kategori tinggi namun sebaliknya dari 17 sampel yang mengalami gizi baik sebanyak (82,3%) energi dari jajanan termasuk kategori cukup. Berdasarkan tabel 9, hasil uji statistic kolerasi pearson didapatkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

Hubungan aktivitas fisik dengan status obesitas

Tabel 10

		Distribusi sampel menurut Aktivitas Fisik dan Status Obesitas					
Aktivitas Fisik		Status Obesitas					
		Gizi Baik		Gizi Lebih		Obesitas	
		f	%	f	%	f	%
Rendah		0	0	12	24,5	24	100
Cukup		4	23,5	37	75,5	0	0
Tinggi		13	76,5	0	0	0	0
Total		17	100	49	100	24	100

Tabel 10 menunjukkan dari 24 sampel yang mengalami obesitas semuanya (100%) aktivitas fisik termasuk kategori rendah. Dari 49 sampel sebagian besar (75,5%) aktivitas fisik termasuk kategori cukup (75,5%) dan sebaliknya dari 17 sampel yang mengalami gizi baik (76,5%) aktivitas fisik termasuk kategori tinggi. Berdasarkan tabel 10, hasil uji statistic kolerasi pearson didapatkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

PEMBAHASAN

Obesitas dari segi kesehatan merupakan salah satu masalah gizi yang diakibatkan oleh penimbunan lemak dalam tubuh dan konsumsi makanan yang melebihi kebutuhan. Hasil penelitian menunjukkan dari 90 sampel sebagian besar sampel dengan kategori gizi baik sebanyak 17 sampel (18,9%), gizi lebih sebanyak 49 sampel (54,4%) dan obesitas sebanyak 24 sampel (26,7%). Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya obesitas diantaranya yakni faktor genetik atau keturunan, faktor lingkungan serta faktor sosial ekonomi dalam pemilihan sumber makanan yang dikonsumsi dan perilaku dalam perubahan pola makan.

Pola konsumsi jajanan merupakan kebiasaan makan seseorang yang mencakup jumlah serta frekuensi dan jenis beberapa jajanan yang dikonsumsi seseorang pada waktu tertentu. Jenis jajanan beraneka ragam baik jajanan tradisional maupun modifikasi, makanan jajanan kebudayaan luar negeri dalam bentuk camilan atau snack dengan porsi kecil. Hasil penelitian dari 49 sampel sebagian besar yang mengalami gizi lebih (87,8%) jenis jajanan yang dikonsumsi termasuk kategori

banyak dan sebaliknya dari 17 sampel yang mengalami gizi baik (70,5%) jenis jajanan yang dikonsumsi termasuk kategori sedikit. Hasil penelitian tersebut menunjukkan terdapat perbedaan jenis konsumsi jajanan antara status gizi lebih dengan status gizi baik dan obesitas, dimana pada sampel status gizi lebih cenderung lebih banyak, hal ini dapat disebabkan karena rata-rata mengkonsumsi jenis jajanan yang mengandung tinggi gula ataupun tinggi lemak dan karbohidrat.

Frekuensi jajanan merupakan jumlah kali jajanan yang dikonsumsi dalam sehari. Hasil penelitian dari 49 sampel yang mengalami gizi lebih sebagian besar (47%) frekuensi jajanan termasuk kategori tinggi dan sebaliknya dari 17 sampel yang mengalami gizi baik sebagian besar (76%) frekuensi jajanan termasuk kategori cukup. Terdapat hubungan antara frekuensi makan jajanan dengan kejadian overweight atau obesitas pada anak remaja usia 11 sampai 13 tahun, pola konsumsi makanan jajanan berhubungan dengan kejadian overweight/obesitas pada remaja dengan menunjukkan prevalensi overweight atau obesitas lebih tinggi pada anak yang mengkonsumsi 20% kalori dari makanan jajanan dan anak yang konsumsi makanan jajanan >3 kali per hari.

Makanan jajanan memegang peranan penting dalam memberikan kontribusi tambahan dalam memenuhi kecukupan gizi, sebaiknya makanan jajanan yang dikonsumsi menyumbangkan 10-20% kebutuhan energi atau sebesar 192-384 kkal/hari. Hasil penelitian dari 24 sampel yang mengalami obesitas semuanya (100%) energi dari jajanan termasuk kategori tinggi. Dari 49 sampel mengalami gizi lebih (67,4%) energi dari jajanan dengan kategori tinggi namun sebaliknya dari 17 sampel yang mengalami gizi baik sebanyak (82,3%) energi dari jajanan termasuk kategori cukup. Asupan energi jajanan dapat mempengaruhi status gizi dikarenakan asupan jajanan yang berlebih dalam satu hari memicu terjadinya berhubungan dengan peningkatan asupan total kalori yang dimana asupan jajanan mengandung energi $\geq 10\%$ atau >5 kali dalam seminggu dapat memiliki risiko 7 kali terhadap peningkatan status gizi lebih.

Aktivitas fisik merupakan serangkaian aktivitas yang dilakukan sehari-hari. Aktivitas fisik dilakukan secara teratur dan dianjurkan sesuai umur serta kemampuan masing-masing dengan manfaat meningkatkan kebugaran serta menjaga keseimbangan berat badan. Hasil penelitian dari 24 sampel yang mengalami obesitas semuanya (100%) aktivitas fisik termasuk kategori rendah. Dari 49 sampel sebagian besar (75,5%) aktivitas fisik termasuk kategori cukup (75,5%) dan sebaliknya dari 17 sampel yang mengalami gizi baik (76,5%) aktivitas fisik termasuk kategori tinggi. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan obesitas, yang dimana obesitas pada remaja banyak terjadi akibat remaja yang tidak melakukan olahraga sehingga asupan energi yang dihasilkan tidak banyak digunakan sehingga sebagian besar tersimpan sebagai lemak tubuh. Terdapat hubungan bermakna antara aktivitas fisik dengan obesitas pada anak usia 5-15 tahun. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa responden yang tidak rutin berolahraga memiliki risiko obesitas sebesar 1,35 kali dibandingkan dengan responden yang rutin berolahraga.

SIMPULAN DAN SARAN

Pola konsumsi jajanan dari segi jumlah energi dengan kategori cukup sebanyak 30% dan tinggi 60%, frekuensi jajanan dengan kategori cukup 49% dan tinggi 51%, jenis jajanan dengan kategori banyak sebesar 80% dan sedikit sebesar 20%. Aktivitas fisik remaja di SMPN 1 Kuta dengan kategori rendah 40%, cukup 45,6% dan tinggi 14,4%. Status gizi pada remaja di SMPN 1 Kuta dengan kategori gizi baik 18,9%, gizi lebih 54,4% dan obesitas 26,7%. Ada hubungan yang signifikan antara jenis konsumsi jajanan dengan obesitas pada remaja di SMPN 1 Kuta ($p = 0,000$). Ada hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi jajanan dengan obesitas pada remaja di SMPN 1 Kuta ($p = 0,004$). Ada hubungan yang signifikan antara energi dari jajanan dengan obesitas pada remaja di SMPN 1 Kuta ($p = 0,000$). Ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan obesitas pada remaja di SMPN 1 Kuta ($p = 0,000$).

Berdasarkan hal tersebut disarankan kepada pihak sekolah dan orang tua agar lebih memperhatikan pemilihan jajanan yang dikonsumsi serta melakukan pemantauan status gizi secara rutin pada remaja sekolah dan diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat meneliti konsumsi dari jajanan anak sekolah dengan menggunakan kombinasi metode survei konsumsi lainnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berpartisipasi, baik yang telah memberikan izin, membimbing dan membantu selama pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Abarca, R. M. (2021). Aktivitas Fisik Pada Hipertensi. *Physical Activity Journal of Hypertension*, 2013–2015.
2. Basuki, K. (2019). Definisi Aktivitas Fisik. *ISSN 2502-3632 (Online) ISSN 2356-0304 (Paper) Jurnal Online Internasional & Nasional Vol. 7 No.1, Januari – Juni 2019 Universitas 17 Agustus 1945 Jakarta*, 53(9), 26. www.journal.uta45jakarta.ac.id
3. Dewita, E. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Sma Negeri 2 Tambang. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(1), 7–14. <https://doi.org/10.31004/jkt.v2i1.1554>
4. Maria. (2021). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah*. 8–43.
5. Fadillah, N. (2018). *Hubungan Frekuensi Konsumsi Jajanan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Siswa MI Negeri Boyolali*.
6. Fathin, F. A. (2018). *Hubungan Kontribusi Energi Sarapan Dan Makanan Jajanan Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Di SMK N 1 Sukoharjo*.
7. Karmila, K., & Fayasari, A. (2019). Kecukupan Asupan, Kontribusi Selingan dan Obesitas pada Siswa SMP Di Jakarta Timur. *Binawan Student Journal*, 1(1), 50–57. <http://journal.binawan.ac.id/index.php/bsj/article/view/51>
8. Mulyani, N. S. (2020). Faktor Penyebab Obesitas Pada Remaja Putri Di Aceh Besar. *Jurnal Riset Gizi*, 8(1), 44–47. <https://doi.org/10.31983/jrg.v8i1.5472>
9. Nisak, A. J. (2018). *Resiko Overweight / Obesitas Pada Anak (Studi di SD Negeri Ploso I-172 Pola Konsumsi Makanan Jajanan Di Sekolah Dapat Meningkatkan Resiko Overweight / Obesitas Pada Anak*. January. <https://doi.org/10.20473/jbe.v5i3.2017>
10. Lonto, J. S. (2019). Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Perilaku Jajan Anak Usia Sekolah (9-12 Tahun) Di Sd Gmim Sendangan Sonder. *Jurnal Keperawatan*, 7(1), 1–7