

KONSUMSI *JUNK FOOD* DAN OBESITAS PADA REMAJA

Yesa Lovenia Ambariyati¹, Yustina Kristianingsih²

^{1,2} STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya

e-mail: yessaambariyati@yahoo.co.id

Abstract: Urban teens experienced many changes in their lifestyle. They often consume junk food that will lead to obesity. The phenomenon in Christian Junior High School showed that its teenagers often consume junk food. The purpose of this study was to determine the correlation between junk food consumption and obesity in that SMPK. This used a cross sectional correlation study. The sample was selected by a simple random sampling of 70 respondents. The dependent and independent variables were obese and junk food consumption, respectively. The data collection technique employed questionnaires of FFQ and BMI was then put on the CDC chart for percentiles. Results of Descriptive Analysis; Proportion and Percentage obtained 43% of respondents often consume junk food, 57% of rarely did and 34% of obese ones, 60% of the overweight, 6% of the malnutrition ones. Statistical test results obtained using the correlation SpearmanRank $p = 0.000$ showed no correlation between the two with correlation coefficients of + 0.668, meaning a strong positive correlation between those two. This occurred for the availability of food, classified as junk food, both in the school canteen and the surroundings nearby, also the lack of sports or extracurricular activities. Thus, the researcher suggested additional extracurricular programs, sports to principals, and the control of food in canteen or the surroundings nearby school to School Health Unit officers

Keywords: Teenagers, Junk Food, Obesity

Abstrak: Remaja diperkotaan banyak mengalami perubahan gaya hidup yaitu sering mengkonsumsi *junk food* yang mengakibatkan obesitas. Fenomena di SMPK Karitas III Surabaya menunjukkan remaja sering mengkonsumsi *junk food*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara konsumsi *junk food* terhadap obesitas remaja di SMPK Karitas III Surabaya. Desain penelitian yang digunakan adalah studi korelasi *cross sectional*. Sampel dipilih dengan cara *simple random sampling* sebanyak 70 responden. Variabel terikat pada penelitian ini adalah obesitas dan variabel bebas adalah konsumsi *junk food*. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner FFQ dan IMT kemudian dimasukkan pada grafik CDC untuk persentil. Hasil Analisis Deskriptif Proporsi Persentase didapatkan 43% responden sering mengkonsumsi *junk food*, 57% responden jarang mengkonsumsi *junk food* dan 34% responden obesitas, 60% responden *Overweight*, 6% responden gizi kurang. Hasil uji statistik menggunakan *Korelasi SpearmanRank* didapatkan $p = 0,000$ yang menunjukkan ada hubungan antara konsumsi *junk food* terhadap obesitas dengan *coefficients correlation* +0,668 yang berarti hubungan positif kuat antara konsumsi *junk food* dengan obesitas. Hal ini terjadi karena tersedianya makanan yang tergolong *junk food* baik dikantin sekolah maupun dilingkungan sekitar sekolah, kurangnya remaja dalam kegiatan olahraga atau ekstrakurikuler. Sehingga, peneliti menyarankan kepada kepala sekolah untuk menambah program ekstrakurikuler, olahraga dan kepada petugas UKS dalam pengontrolan makanan dikantin atau diluar sekolah.

Kata kunci: remaja, *junk food*, obesitas

PENDAHULUAN

Junk food adalah kata lain untuk makanan yang jumlah kandungan nutrisinya terbatas. Umumnya, yang termasuk dalam golongan *junk food* adalah makanan yang kandungan garam, gula, lemak, dan kalorinya tinggi, tetapi kandungan gizinya sedikit (Wulan, 2008,). Makanan seperti

keripik kentang yang mengandung garam dan keju (*potato chips*), permen, hamburger, pizza, makanan yang di goreng seperti ayam goreng (terutama yang digoreng dengan kulitnya), kentang goreng yang bermentega (*french fries*), minuman soda atau minuman berkarbonasi, mie baso atau mie ayam yang penuh lemak, sup kaleng roti (tawar) (Wulan, 2008) biskuit

gurih dan manis (*chips, cookies, pastry dan pie*), susu kental manis, sosis, nugget ikan, kornet, ikan kaleng, aneka snack (keripik modern) (Lingga, 2011, hal: 32) hot dog, mie instan, penyedap rasa (*soy sauce, garlic salt, dan onion salt*), minuman manis (*milkshake, es krim*) (Nur'afni, 2009). Makanan yang baik bagi remaja adalah mengandung kecukupan energi, protein seperti pada tempe, tahu, kacang hijau, kentang kukus, wotel (Marmi, 2013), lemak (daging, ikan, minyak goreng), karbohidrat (umbi-umbian, beras, jagung), vitamin (sayuran dan buah-buahan) dan mineral (ikan, kerang. Dan sayuran) (Badriah, 2011).

Di Indonesia, khususnya daerah perkotaan, perubahan gaya hidup beberapa remaja lebih memilih mengkonsumsi *junk food* dengan alasan rasa yang nikmat dan menyegarkan menjadikan remaja sangat menggemari minuman ringan, orang tua yang sibuk sering menggunakan makanan cepat saji yang praktis dihidangkan bagi remaja (Nirwana, 2012,). cara penyajiannya cepat sehingga semua orang bisa menyantapnya sambil berdiri atau bahkan sambil berjalan ditaman kota (Wulan, 2008). Makanan ringan, yang biasanya dipilih berdasarkan kemudahan untuk mendapatkan makan tersebut daripada kandungan nutrisinya yang bermanfaat (Wong, 2008). Fenomena khususnya remaja di SMPK Karitas III mengkonsumsi *junk food* >1x/ hari dikarenakan remaja berada disekolah dalam waktu lama untuk mengikuti bimbingan belajar sehingga teman dan lingkungan yang sangat mempengaruhi mereka.

Perilaku masyarakat yang semakin konsumtif khususnya remaja berakibat pada pola makan dengan gizi yang tidak seimbang dan kelebihan berat badan disebabkan tersedianya *junk food* dimana saja seperti di toko kelontong, mini market, super market, restoran cepat saji bahkan kita bisa melihat iklan *junk food* yang sangat menarik di televisi. Remaja, gaya hidup masa kini yang juga bisa menyebabkan

kegemukan yaitu adanya cenderung suka mengonsumsi makanan-makanan *fast food* yang masuk dalam makanan *junk food* (Wulan, 2008).

Menurut survei awal yang terjadi di SMPK KARITAS III Surabaya 2 dari 10 remaja yang memiliki postur gemuk mengatakan frekuensi makan-makanan yang tergolong *junk food* dan minuman soda dalam sehari tergolong >1x /hari dikarenakan tidak membawa bekal dari rumah, tersedianya makanan dan minuman tergolong *junk food* di kantin sekolah, tidak jauh dari sekolah terdapat Macdonald's, KFC, AW, J.C.O, Starbucks.

Menurut data RISKESDAS tahun 2013, Jumlah sampel sebesar 835.258 orang secara Nasional proporsi penduduk ≥ 10 tahun dengan makanan berisiko menurut provinsi. Konsumsi makanan/minuman manis ≥ 1 kali dalam sehari secara nasional adalah 53,1%. Proporsi penduduk dengan perilaku konsumsi makanan berlemak, makanan gorengan ≥ 1 kali per hari 40,7%. Menurut data RISKESDAS tahun 2013, menunjukkan rerata penduduk Indonesia berperilaku mengonsumsi mi instan. Satu dari sepuluh penduduk Indonesia mengonsumsi mi instan ≥ 1 kali per hari. Hanya 3,8%. Sebanyak 13,4% penduduk Indonesia mengonsumsi biskuit ≥ 1 kali per hari.

Menurut data RISKESDAS tahun 2013 secara nasional prevalensi status gizi pada anak umur 10-12 tahun sangat gemuk (obesitas) 8,8% dan prevalensi status gizi anak umur 13-15 tahun di Indonesia sebesar 2,5% sangat gemuk (obese). Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di SMPK Karitas III Surabaya pada tanggal 13 November 2015 didapatkan data 10 remaja dengan kurus 2 orang, normal 3 orang, gemuk 5 orang.

Beberapa faktor penyebab konsumsi *junk food* pada remaja adalah faktor lingkungan, dimana lingkungan juga memegang peranan yang cukup berarti (Mumpuni, 2010), seperti anak yang selalu mendapat hadiah cookie atau gula-gula jika

ia berbuat sesuai keinginan orangtua (Marmi, 2013), anak yang menghabiskan waktunya didepan televisi, pergaulan dengan teman sebaya, kemudahan untuk mendapat, faktor psikososial seperti meluapkan emosi dengan cara makan, keluarga yang memiliki ekonomi golongan menengah ke atas sangat terbiasa mengkonsumsi *junk food* sebagai jajanan sehari-hari (Wulan, 2008).

Kelebihan yang berasal dari karbohidrat, protein, atau lemak akan disimpan dalam bentuk kolesterol, asam lemak bebas dan trigliserida (Suradi, 2010). Kelebihan lemak mengalami akumulasi mengakibatkan hipertrofi sel lemak (adiposit) dan merangsang membentuk sel lemak baru (*preadiposit*) sehingga menyebabkan hiperplasi sel lemak (Subardja, 2004). *Junk food* dan obesitas merupakan dua hal yang berhubungan erat. Akibat yang ditimbulkan dari mengkonsumsi *junk food* seperti obesitas (kegemukan), berat badan meningkat, diabetes tipe 2, kerusakan gigi, penyakit jantung, hipertensi (Arya, 2013). Obesitas pada masa remaja dapat meningkatkan masalah ortopedik, termasuk nyeri punggung bagian bawah, diabetes, hipertensi, kanker, penyakit respiratorik, gangguan menstruasi (Wulan, 2008; Nirwana, 2012).

Obesitas atau dikenal dengan kegemukan, merupakan suatu masalah yang cukup merisaukan dikalangan remaja. Obesitas atau kegemukan terjadi disebabkan penumpukan jaringan adiposa secara berlebihan (Proverawati, 2010)

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan konsumsi *junk food* terhadap obesitas pada remaja di SMPK Karitas III Surabaya.

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah desain korelasional dengan pendekatan *cross sectional* pada remaja di SMPK Karitas III Surabaya dengan kriteria bersedia menjadi responden, seluruh siswasiswi kelas IX, hadir saat dilakukan penelitian. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling* dengan jumlah sample 84 orang. Pengumpulan data dilaksanakan pada tanggal 25 April 2016 di SMPK Karitas III Surabaya. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner FFQ untuk frekuensi konsumsi *junk food* dan IMT kemudian diplotkan kedalam grafik CDC untuk obesitas.

Desain penelitian yang digunakan adalah desain korelasional dengan pendekatan *cross sectional* pada remaja di SMPK Karitas III Surabaya dengan kriteria bersedia menjadi responden, seluruh siswasiswi kelas IX, hadir saat dilakukan penelitian. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling* dengan jumlah sample 84 orang. Pengumpulan data dilaksanakan pada tanggal 25 April 2016 di SMPK Karitas III Surabaya. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner FFQ untuk frekuensi konsumsi *junk food* dan IMT kemudian diplotkan kedalam grafik CDC untuk obesitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 1 Karakteristik Responden

Variabel	N	(%)	Mean ±SD
Karakteristik Remaja			
14 tahun	29	41	14,69
15 tahun	34	49	±0,65
16 tahun	7	10	
Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Junk Food			
Menonton TV/ Internet	27	20	
Mengganti Diet	10	7	
Bergaul dengan Teman	31	23	
Pola Hidup	33	25	
Kesibukan Orang Tua	33	25	
Faktor yang Mempengaruhi Obesitas			
Genetik	38	42	
Lingkungan	60	20	
Psikososial	28	11	
Aktivitas Fisik	16		

Berdasarkan tabel diatas, ditinjau dari segi umur didapatkan ±SD 14,69 ±0,65 dari data usia, dan bila ditinjau dari faktor yang mempengaruhi konsumsi *junk food* sebanyak 33 responden (25%) memiliki pola hidup suka mengunjungi toko/ restaurant cepat saji yang menjual berbagai makanan dan minuman tergolong *junk food* dan faktor kesibukan orang tua 33 (25%), untuk faktor yang mempengaruhi obesitas sebanyak 60 responden (42%) dipengaruhi oleh faktor lingkungan (bersama teman di sekolah/ tempat bermain dll).

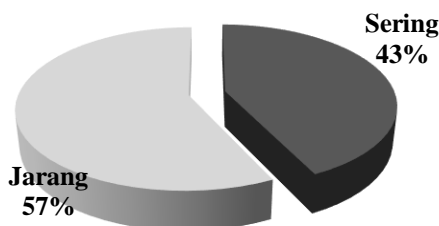


Diagram 1 Konsumsi *junk food* pada anak remaja

Berdasarkan diagram di atas, menunjukkan menunjukkan bahwa dari 70 responden terdapat 40 remaja termasuk dalam jarang mengkonsumsi *junk food* dan 30 remaja termasuk kategori sering mengkonsumsi *junk food*.

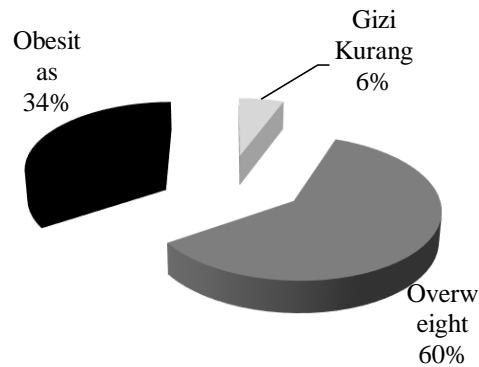


Diagram 2 Obesitas pada anak remaja

Berdasarkan diagram diatas menunjukkan bahwa dari 70 responden terdapat 42 remaja termasuk dalam persentil *Overweight* (>85), 24 remaja termasuk dalam persentil Obesitas (>95), 4 remaja termasuk dalam persentil Gizi Kurang (<85).

Hasil analisa dengan menggunakan piranti lunak program *SPSS 16 for windows* untuk mencari hubungan antara Konsumsi *Junk Food* terhadap Obesitas di SMPK Karitas III Surabaya, didapatkan $p = 0,000$ dengan nilai $\alpha = 0,05$ dimana $p < \alpha$ yang berarti H_0 ditolak yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara konsumsi *junk food* terhadap obesitas di SMPK Karitas III Surabaya dengan *coefficient correlation* +0,668 yang berarti hubungan positif kuat antara konsumsi *junk food* dengan obesitas yang memiliki arti semakin sering remaja mengkonsumsi *junk food* maka mempengaruhi terjadinya obesitas.

Pembahasan

Pada konsumsi *Junk Food* dari 70 responden didapatkan 40 responden (57%) dengan jarang konsumsi *junk food* dan 30 responden (43%) dengan sering konsumsi

junk food. Dari 40 responden dengan jarang mengkonsumsi *junk food*, 2 responden melakukan diet dan 38 responden tidak melakukan diet. Menurut Wong (2008) Remaja sering memaksakan diri untuk melakukan diet. Mereka berusaha melakukan diet berdasarkan keinginan mereka sendiri atau bersama-sama dengan teman sebayanya. Banyak remaja melakukan diet berdasarkan mode terkini. Menurut Sothi S. (2002) Diet kaya serat dan biji-bijian tergantikan dengan diet yang mencakup sebagian besar lemak dan pemanis buatan. Diet biasanya lebih beragam, yang digantikan dengan daging dan produk susu yang banyak mengandung lemak. Berdasarkan fakta yang ada dan teori yang ditemukan tidak ada kesesuaian antara fakta dan teori, menurut peneliti bahwa remaja mengkonsumsi *junk food* tidak selalu dipengaruhi oleh faktor diet, tetapi ada hal lain yang mengakibatkan remaja mengkonsumsi. Remaja kelas IX berada disekolah dalam waktu lama dikarenakan adanya bimbingan belajar, dimana pada saat mereka lapar, mereka makan makanan yang tersedia. Didukung dengan kantin sekolah yang menjual berbagai makanan *junk food*, disekitar sekolah banyak tempat-tempat yang menjual makanan *junk food*, Sehingga hal-hal itulah yang menjadi penyebab remaja mengkonsumsi *junk food*.

Berdasarkan identifikasi pada remaja dari 70 responden terdapat 42 remaja termasuk dalam persentil *Overweight*, 24 remaja termasuk dalam persentil Obesitas, 4 remaja termasuk dalam persentil Gizi Kurang. Dari 24 remaja yang obesitas, dimana 21 remaja mengungkapkan dipengaruhi oleh faktor lingkungan. Menurut Proverawati (2010) lingkungan seseorang juga memegang peranan yang cukup berarti. Lingkungan dalam hal ini adalah perilaku atau pola gaya hidup, misalnya apa yang dimakan dan ada berapa kali seseorang makan. Pola makan makanan cepat saji juga dapat mempercepat tingkat obesitas. Berdasarkan fakta dan teori yang ada maka menurut peneliti, bahwa ada

kesesuaian antara fakta dan teori, dimana lingkungan disini identik dengan remaja yang sering bersama dengan teman (sekolah/ tempat bermain dll) untuk nongkrong atau sekedar duduk berkumpul. Remaja adalah usia dimana mereka mencari jati diri yang ideal dengan cara lebih banyak berinteraksi bersama teman yang seusia mereka dan sifat ini mengindikasikan remaja cenderung masih memiliki sifat yang labil. Sifat labil yang mereka miliki itulah menjadi penyebab remaja mengalami obesitas, karena remaja lebih sering mengikuti teman-temannya, saat mereka berkumpul, mereka tidak hanya berkumpul saja, tetapi mereka berkumpul juga dengan makan/ minum tanpa melakukan kegiatan lain yang positif.

Bila ditinjau dari, faktor aktivitas fisik, dari 24 remaja yang obesitas, 19 remaja mengungkapkan bahwa tidak melakukan olahraga satu minggu 3x mempengaruhi remaja menjadi obesitas. Proverawati (2010) mengungkapkan bahwa, seorang dengan aktivitas fisik yang kurang dapat meningkatkan prevalensi terjadi obesitas. Orang-orang yang kurang aktif memerlukan kalori dalam jumlah sedikit dibandingkan orang dengan aktivitas tinggi. Seseorang yang hidupnya kurang aktif (*sedentary life*) atau tidak melakukan aktivitas fisik yang seimbang dan mengkonsumsi makanan yang tinggi lemak, dan cenderung mengalami obesitas. Suharjo (2008) Kurangnya kegiatan memudahkan terjadinya obesitas. Berdasarkan teori yang ada dan hasil penelitian yang ada maka adanya kesesuaian fakta dan teori sehingga peneliti berpendapat bahwa remaja masa kini lebih senang duduk bersama teman dibanding dengan melakukan kegiatan olahraga/ kegiatan lainnya yang mengeluarkan keringat, hal itulah yang menjadi penyebab obesitas pada remaja meningkat.

Berdasarkan data antara konsumsi *junk food* dan obesitas, dari hasil penelitian didapatkan 30 responden (43%) sering mengkonsumsi *junk food* dan 24 responden

(34%) dengan persentil obesitas (>95). Hasil analisa dengan menggunakan piranti lunak program *SPSS 16 for windows* untuk mencari hubungan antara Konsumsi *Junk Food* terhadap Obesitas di SMPK Karitas III Surabaya, didapatkan $p = 0,000$ dengan nilai $\alpha = 0,05$ dimana $p < \alpha$ yang berarti H_0 ditolak yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara konsumsi *junk food* terhadap obesitas di SMPK Karitas III Surabaya dengan *coefficient correlation* +0,668 yang berarti hubungan positif kuat antara konsumsi *junk food* dengan obesitas yang memiliki arti semakin sering remaja mengkonsumsi *junk food* maka mempengaruhi terjadinya obesitas.

Proverawati (2010) mengungkapkan pola makan makanan cepat saji juga dapat mempercepat tingkat obesitas. Pangkalan Ide (2007) mengungkapkan Berbagai produk *junk food* yang hadir untuk memenuhi kebutuhan orang makan cepat lantaran desakan waktu. Bila hal itu berlanjut terus, maka akan ketagihan dalam jumlah besar, maka akan mengakibatkan ketidakseimbangan fisik dan berbagai penyakit bisa muncul seperti, obesitas. Suharjo (2008) mengungkapkan Konsumsi tinggi lemak memudahkan terjadinya obesitas. Berdasarkan teori yang ada dan hasil penelitian yang ditemukan, peneliti berpendapat bahwa fakta yang ada sesuai

dengan teori dengan hubungan positif kuat antara konsumsi *junk food* terhadap obesitas dimana apabila remaja dalam waktu sering mengkonsumsi *junk food* menyebabkan remaja mengalami peningkatan berat badan dan apabila hal itu dibiarkan dan remaja terus menerus mengkonsumsi *junk food* maka dapat berujung pada obesitas.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Lebih dari 50% (57%) responden termasuk jarang mengkonsumsi *junk food*, Lebih dari 50% (60%) responden termasuk *overweight* (>85) Ada hubungan positif kuat antara konsumsi *junk food* pada remaja terhadap obesitas

Berdasarkan hasil penelitian masih ada responden yang sering mengkonsumsi *junk food* dan tidak melakukan aktivitas, maka saran yang dapat diberikan kepada kepala sekolah yaitu menambah program ekstrakurikuler, olahraga dan kepada petugas UKS pengontrolan makanan di kantin, penjualan makanan diluar sekolah, dan guru BK modifikasi perilaku remaja mengurangi bila ingin berkumpul bersama teman sebaiknya melakukan kegiatan yang positif seperti ekstrakurikuler.

DAFTAR RUJUKAN

- Arya, G., & Sunita, M. (2013). IOSR Jurnal of Nursing and Health Science (IOSR-JHNS). *Effects of junk food & Beverages on Adolescent's Health – a Review Article*, 1(6),26-32. Diakses 02 Desember 2015 dari https://www.academia.edu/5309068/Effects_of_Junk_Food_and_Beverages_on_Adolescents_Health_a_Review_Article.
- Badriah, D.L. (2011). *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Bandung: Refika Editama
- Lingga, L. (2011). *Gampang & Pasti Langsing*. Jakarta: Agro Media Pustaka
- Marmi. (2013). *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Mumpuni, Y. (2010). *Cara Jitu Mengatasi Kegemukan*. Yogyakarta: ANDI
- Nirwana, B.A. (2012). *Obesitas Anak dan Pencegahannya*. Yogyakarta: Muha Medika
- Nur'afni, H. (2009). *Diet for Muslimah*. Bandung: DAR
- Pangkalan Ide. (2007). *Diet South Beach*. Jakarta: Media Komputindo

- Sothi, R. (2002). *The Junk Food Generation. A Multi-Country Survey of The Influence of Television Advertisements on Children.*
- Suradi, R.. (2010). *Indonesia Menyusui.* Badan Penerbit: IDAI
- Suharjo, B., Cahyono. (2008). *Gaya Hidup dan Penyakit Modern.* Yogyakarta: Kanisius
- Subardja, D. 2004. *Obesitas Primer pada Anak.* Bandung: PT Kiblat Buku Utama
- Wong, D. (2001). *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik.* Alih Bahasa: Agus Sutarna, Neti Juniarti, H.Y. Kuncara. (2008). Jakarta: EGC
- Wulan, R. (2008). *Dangerous Junk Food.* Yogyakarta: Panembahan