



Article

Kebiasaan Mengonsumsi *Fast Food* dan Kejadian Obesitas Pada Siswa SD di Kota Manado

Baithesda¹, Juliastri Anggraini Schu², Autry Alvian Mandagi³

^{1,2}Prodi Ilmu Keperawatan, Universitas Sari Putra Indonesia Tomohon, Kota Tomohon, Indonesia

³Prodi Profesi Ners, Universitas Sari Putra Indonesia Tomohon, Kota Tomohon, Indonesia

SUBMISSION TRACK

Received: November 02, 2023
Final Revision: November 25, 2023
Available Online: November 27, 2023

KEYWORDS

Indeks massa tubuh, *fast food*, obesitas, siswa, usia sekolah

CORRESPONDENCE

Phone: 082340913068
E-mail: mandagiautry@gmail.com

A B S T R A C T

Obesitas telah menjadi pandemi global di seluruh dunia dan dinyatakan sebagai masalah kesehatan kronis terbesar, sehingga menjadi masalah kesehatan masyarakat yang utama termasuk anak-anak usia sekolah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan mengonsumsi *fast food* dan kejadian obesitas pada siswa SD. Pendekatan desain *cross-sectional* dengan populasi siswa di salah satu SD di Kota Manado. Jumlah responden 162 orang dengan kriteria berusia 6 tahun ke atas dan mendapat persetujuan dari orangtua, diambil menggunakan teknik *quota sampling*. Pengumpulan data frekuensi mengonsumsi *fast food* berupa kuesioner 4 skala Likert sedangkan kejadian obesitas diukur dengan IMT. Data dianalisa menggunakan tes Chi-square dengan nilai signifikansi $p \leq 0,005$. Hasil penelitian didapatkan hubungan bermakna frekuensi mengonsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada siswa ($p < 0,001$). Direkomendasikan kepada pihak sekolah untuk menyediakan kantin sekolah yang sesuai standar kesehatan dan untuk orangtua dapat menyiapkan sarapan yang sehat untuk anak-anak.

I. PENDAHULUAN

Prevalensi obesitas masih tinggi dan telah menjadi pandemi di seluruh dunia. *NCD Risk Factor Collaboration* (NCD-RisC) melaporkan bahwa secara global, prevalensi obesitas naik hampir tiga kali lipat sejak tahun 1975 sampai dengan tahun 2016. Lebih dari 340 juta anak-anak dan remaja berusia 5-19 tahun mengalami kelebihan berat badan atau obesitas. Namun, prevalensi ini bervariasi menurut wilayah [4,5]. WHO

melaporkan, setidaknya 2,8 juta orang meninggal setiap tahunnya akibat kelebihan berat badan atau obesitas. Diperkirakan 35,8 juta (2,3%) *disability-adjusted life year* (DALY) global disebabkan oleh kelebihan berat badan atau obesitas (WHO, 2021).

Walaupun berbagai penelitian menunjukkan bahwa prevalensi status kelebihan berat badan dan obesitas berada di bawah 2,3% di Asia dan Afrika Sub-Sahara (De Onis dan Blössner, 2000;

Martorell et al., 2000). Namun, pertumbuhan ekonomi yang berkelanjutan dan peningkatan stabilitas keuangan di Asia selama tiga dekade terakhir telah meningkatkan perubahan gaya hidup, yang menyebabkan masalah gizi dan terjadinya penyakit kronis (Tee, 2002). Bukti kuat mengenai tren peningkatan obesitas pada masa kanak-kanak di negara-negara berpendapatan rendah dan menengah telah dilaporkan, meskipun obesitas pernah dianggap sebagai masalah yang hanya terjadi di negara-negara berpendapatan tinggi. Selain itu, prevalensi obesitas lebih tinggi di daerah perkotaan di banyak negara dengan tingkat pendapatan rendah dan menengah (Wang dan Lobstain, 2006). Kelebihan berat badan dan obesitas adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan tubuh berat badan melebihi apa yang dianggap sehat untuk tinggi badan tertentu (WHO, 2021). Gaya hidup yang tidak banyak bergerak dengan pengeluaran energi yang rendah dan konsumsi makanan berkalori tinggi dengan nilai gizi rendah diasumsikan menjadi dua faktor terpenting yang bertanggung jawab terhadap meningkatnya angka obesitas pada anak (Ranjani et al., 2016). Anak-anak yang kelebihan berat badan memiliki peluang lebih besar untuk menjadi kelebihan berat badan atau obesitas ketika mereka memasuki usia dewasa dan memiliki risiko lebih besar untuk mengalami kondisi penyakit kronis di masa dewasa (Ogden et al., 2003; WHO, 2021).

Masalah obesitas/kelebihan berat badan menjadi salah satu penyebab utama penyakit tidak menular (WHO, 2017). Peningkatan tingginya konsumsi makanan yang kaya lemak, gula, dan garam diketahui sebagai alasan utama meningkatnya penyakit tidak menular (Mohammadbeigi et al., 2019). Penyebab mendasar terjadinya obesitas dan kelebihan berat badan adalah ketidakseimbangan energi antara kalori yang dikonsumsi dan kalori yang

dikeluarkan (WHO, 2021). Makanan cepat saji (*fast food*) menempati tempat yang menonjol di antara makanan yang tinggi tepung, gula, dan garam. Beberapa penyakit menular yaitu diabetes, penyakit jantung, dan kanker diketahui disebabkan oleh tingginya konsumsi makanan cepat saji. Obesitas pada masa kanak-kanak dikaitkan dengan kemungkinan lebih tinggi mengalami obesitas, kematian dini, dan kecacatan di masa dewasa.

Indonesia, sebagai negara berkembang, juga menghadapi permasalahan tersebut dari beban ganda penyakit, yang mencakup penyakit menular, malnutrisi, dan berat badan kurang, dan di sisi lain adalah obesitas masa kanak-kanak dan remaja. Prevalensi obesitas di kalangan anak-anak usia sekolah 6-12 tahun di Indonesia juga telah meningkat secara signifikan selang satu dekade, dari 7,1% pada tahun 2006 menjadi 16,1% pada tahun 2016, di mana lebih dari 50% dialami oleh anak laki-laki (The Barbecue Lab, 2023). Penelitian kejadian obesitas pada siswa SD di Kota Manado masih sangat terbatas, penelitian terakhir oleh Damopolii, Mayulu, dan Masi (2013) mendapatkan 33,8% siswa yang mengkonsumsi *fast food* lebih dari rata-rata, 23,5% di antaranya mengalami obesitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi kebiasaan mengkonsumsi *fast food* dan kejadian obesitas pada anak-anak usia sekolah.

II. METODE

Pendekatan desain *cross-sectional* digunakan untuk mengidentifikasi hubungan frekuensi mengkonsumsi *fast food* dengan populasi siswa di salah satu SD di Kota Manado. Jumlah responden 162 orang dengan kriteria siswa kelas 1-5, berusia 6 tahun ke atas dan mendapat persetujuan dari orangtua, diambil menggunakan teknik quota sampling. Pengumpulan data frekuensi mengkonsumsi *fast food* berupa kuesioner 4 skala Likert (0 = tidak pernah sampai

dengan 2 = sering) yang berbasis kertas dengan teknik wawancara. Jenis fast food yang diteliti dibatasi yaitu daging olahan, gorengan, dan mie instan. Kejadian obesitas ditentukan dengan pengukuran antropometri yang diperoleh melalui pengukuran berat badan, tinggi badan, dan perhitungan IMT. Jika $IMT \geq 25$ digolongkan obesitas. Data dianalisa menggunakan tes *Chi-square* dengan nilai signifikansi $p \leq 0,005$.

III. HASIL

Dari 162 siswa lebih dari setengah (54,9%) berada pada kelompok umur 10-12 tahun dan laki-laki (56,8%) (Tabel 1).

Table 1. Karakteristik responden (n = 162)

Karakteristik	n	%
Umur		
7-9 tahun	73	45,1
10-12 tahun	89	54,9
Jenis kelamin		
Laki-laki	92	56,8
Perempuan	70	43,2

Semua siswa pernah mengkonsumsi *fast food*, 69,1% di antaranya sering mengkonsumsi *fast food* (Tabel 2.)

Table 2. Frekuensi mengkonsumsi fast food (n = 162)

Konsumsi <i>fast food</i>	n	%
Tidak pernah	0	0
Jarang	50	30,9
Sering	112	69,1

Tabel 3 menunjukkan lebih dari setengah siswa (53,1%) mengalami obesitas.

Table 3. Kejadian obesitas pada siswa (n = 162)

Konsumsi <i>fast food</i>	n	%
Non-obesitas	76	46,9
Obesitas	86	53,1

Tabel 4 menunjukkan bahwa dari 112 siswa yang sering mengkonsumsi *fast food*, 74 (45,7%) di antaranya menderita obesitas. Sedangkan dari 50 siswa yang jarang mengkonsumsi *fast food*, hanya 12 orang (7,4%) yang mengalami obesitas. Hasil analisis menunjukkan ada hubungan yang signifikan frekuensi mengkonsumsi *fast food* dan kejadian obesitas pada siswa ($p < 0,001$)

Tabel 4. Analisis Hubungan Konsumsi Fast Food Dan Kejadian Obesitas Pada Siswa

		Kejadian obesitas				Total		p-value
		Non-obesitas		Obesitas		n	%	
		n	%	n	%			
Konsumsi <i>fast food</i>	Jarang	38	23,5	12	7,4	50	30,9	<0,001
	Sering	38	23,5	74	45,7	112	69,1	
Total		76	46,9	86	53,1	162	100,0	

IV. PEMBAHASAN

Hasil penelitian pada 162 siswa di salah satu SD swasta di Kota Manado mendapatkan bahwa mayoritas siswa sering mengonsumsi *fast food* (69,1%). Hasil ini meningkat dua kali lipat dari hasil penelitian Damopolii, Mayulu, dan Masi (2013). Selain itu, hubungan antara seringnya konsumsi junk/makanan cepat saji dan risiko kelebihan berat badan ditemukan memiliki korelasi positif yang signifikan dalam penelitian lain (Ahmed et al., 2013).

Di banyak daerah, terutama perkotaan, seiring dengan berkembangnya industri *fast food*, terdapat kecenderungan konsumsi makanan berkalori tinggi. Menurut the Barbecue Lab (2023) dengan 826.000 restoran *fast food* di seluruh dunia – jenis makanan ini mudah ditemukan. Waktu makan siang merupakan waktu yang paling populer untuk konsumsi makanan cepat saji. Kenyataan bahwa anak-anak usia sekolah lebih banyak menghabiskan waktu makan siangnya di sekolah.

Rata-rata terdapat 836 kalori dalam makanan cepat saji. Anak-anak cenderung mengonsumsi 120 kalori lebih banyak setiap hari ketika mereka makan di restoran *fast food*, dan 34% anak-anak mengonsumsi makanan cepat saji setiap hari. Baik bagi orang dewasa maupun anak-anak, lebih banyak lemak, gula, dan natrium yang dikonsumsi saat makanan *fast food* dimakan dibandingkan saat semua makanan disiapkan di rumah (the Barbecue Lab, 2023).

Anak-anak di negara-negara berpendapatan rendah dan menengah lebih rentan terhadap kekurangan nutrisi praelahiran, bayi, dan anak kecil. Pada saat yang sama, anak-anak tersebut mengonsumsi makanan yang tinggi lemak, tinggi gula, tinggi garam, padat energi, dan miskin mikronutrien, yang cenderung lebih murah namun juga kualitas gizinya lebih rendah. Pola makan seperti ini, ditambah dengan rendahnya tingkat

aktivitas fisik, termasuk faktor genetik mengakibatkan peningkatan tajam obesitas pada masa kanak-kanak, sementara masalah kekurangan gizi masih belum terselesaikan (Wiklund, 2016; WHO, 2021).

Seperti penelitian lainnya, penelitian ini juga mempunyai keterbatasan. Pertama, karena penelitian ini bersifat *cross-sectional*, maka hubungan sebab-akibat tidak dapat dibangun. Kedua, penelitian ini tidak mengevaluasi faktor genetic, jumlah asupan kalori berdasarkan jenis makanan, status nutrisi, dan tingkat aktivitas fisik siswa. Ke tiga, penelitian ini tidak melibatkan orangtua sehingga bisa terjadi kemungkinan *recall bias*.

V. KESIMPULAN

Tingginya frekuensi mengonsumsi *fast food* dan kejadian obesitas pada siswa di Kota Manado. Ada hubungan yang signifikan antara frekuensi mengonsumsi *fast food* dan kejadian obesitas pada siswa di Kota Manado. Direkomendasikan kepada pihak sekolah untuk menyediakan kantin sehat bagi siswa dengan menu dan cara pengolahan yang bervariasi. Demikian juga kepada orangtua, untuk menyediakan menu makanan yang tinggi gizi di rumah agar tumbuh-kembang anak optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmed J, Laghari A, Naseer M, Mehraj V. Prevalence of and factors associated with obesity among Pakistani schoolchildren: a school-based, cross-sectional study. *EMHJ-Eastern Mediterranean Health Journal*, 2013, Vol. 19, No. 3, pp. 242-247
- Damapolii W, Mayulu N, Masi G. Hubungan konsumsi fastfood dengan kejadian obesitas pada anak SD di Kota Manado. *Jurnal Keperawatan*. 2013, Vol. 1, No. 1, pp. 1-7
- De Onis M, Blössner M. Prevalence and trends of overweight among preschool children in developing countries. *The American Journal of Clinical Nutrition*. 2000, Vol. 72, No. 4, pp.1032-9.
- Martorell R, Khan LK, Hughes ML, Grummer-Strawn LM. Overweight and obesity in preschool children from developing countries. *International Journal of Obesity*, 2000, Vol. 24, No. 8, pp. 959-67.
- Mohammadbeigi A, Asgarian A, Ahmadli R, Fara-Shirazi SZ, Moshiri E, Ansari H, Khazaei S, Afrashteh S. Prevalence of junk food consumption, overweight/obesity and self-rated health and fitness in high school adolescent girls: a cross sectional study in a deprived area of Qom. *Sri Lanka J Child Health*. 2019, Vol. 48, No. 3, pp. 208-14.
- NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC). Child & Adolescent Body-Mass Index. Diakses dari <https://ncdrisc.org/data-downloads-adiposity-ado.html> pada tanggal 2 Agustus 2023.
- Tee ES. Priority nutritional concerns in Asia. *Food and nutrition Bulletin*. 2002, Vol. 23, No. 4, pp.345-8.
- The Barbecue Lab. Fast Food Statistics. Updated November 2023. Diakses dari <https://thebarbecueelab.com/fast-food/> pada tanggal 12 November 2023.
- Wang Y, Lobstein TI. Worldwide trends in childhood overweight and obesity. *International journal of pediatric obesity*. 2006 Jan 1;1(1):11-25.
- Wiklund P. The role of physical activity and exercise in obesity and weight management: Time for critical appraisal. *J Sport Health Sci*. 2016, Vol. 5, No. 2, pp.151-4
- World health Organization (WHO). Obesity and overweight, 9 June 2021. Diakses dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> pada tanggal 5 Mei 2023.

BIOGRAPHY

First Author Ns. Baithesda, M. Kep., Ph.D. berpengalaman sebagai dosen lebih dari 20 tahun dan terakhir sebagai dosen tetap di Universitas Sari Putra Indonesia Tomohon. Bidang keilmuan yang didalami adalah keperawatan keluarga/komunitas, perawatan lansia, dan kebijakan kesehatan. Alamat email: baith.ms@unsrittomohon.ac.id.

Second Author Juliastri Anggraini Schu adalah mahasiswa tingkat akhir Fakultas Keperawatan dan Ilmu Kesehatan Universitas Sari Putra Indonesia Tomohon.

Third Author Ns. Autry Alvian Mandagi, S.Kep, MSN merupakan praktisi keperawatan lebih dari 20 tahun. Selain itu aktif sebagai dosen di beberapa institusi kesehatan dan bekerja sebagai dosen di Universitas Sari Putra Indonesia Tomohon sampai saat ini. Alamat email: mandagiautry@gmail.com