

**HUBUNGAN KONSUMSI *FAST FOOD* DAN KEBIASAAN  
OLAHRAGA DENGAN KEJADIAN *OVERWEIGHT* PADA REMAJA  
DI KECAMATAN AMBARAWA**

**ARTIKEL**



**OLEH :  
MUHAMMAD ILHAM YUSUF BACHTIAR  
(020116A019)**

**PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO  
2020**

**LEMBAR PENGESAHAN**

Artikel berjudul :

**HUBUNGAN KONSUMSI *FAST FOOD* DAN KEBIASAAN OLAHRAGA  
DENGAN KEJADIAN *OVERWEIGHT* PADA REMAJA  
DI KECAMATAN AMBARAWA**

Disusun oleh:

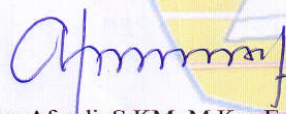
MUHAMMAD ILHAM YUSUF BACHTIAR  
(020116A019)

Disetujui Oleh Pembimbing Utama Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu  
Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo

Ungaran, Februari 2020

Pembimbing Utama

Anggota/Penguji

  
Alfan Afandi, S.KM, M.Kes.Epid  
NIDN. 0616098802

  
Yuliaji Siswanto, S.KM.,M.Kes. (Epid)  
NIDN. 0614077602

# HUBUNGAN KONSUMSI FAST FOOD DAN KEBIASAAN OLAHRAGA DENGAN KEJADIAN OVERWEIGHT PADA REMAJA DI KECAMATAN AMBARAWA

Muhammad Ilham Yusuf Bachtiar<sup>1)</sup>, Alfian Afandi<sup>2)</sup>, Yuliaji Siswanto<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan

<sup>2)</sup>Dosen Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Ngudi Waluyo

Email : [muhammadilhamyusufbachtiar5@gmail.com](mailto:muhammadilhamyusufbachtiar5@gmail.com)

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** *Overweight* merupakan masalah kesehatan dunia dengan jumlah prevalensi yang selalu meningkat setiap tahun, baik di negara maju maupun berkembang. Prevalensi kegemukan pada usia  $\geq 18$  tahun secara nasional yaitu 13,6%, sedangkan prevalensi obesitas di Kabupaten Semarang usia  $\geq 15$  tahun sebesar 10,4%. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi *fastfood* dan kebiasaan olahraga dengan kejadian *overweight* pada remaja di Kecamatan Ambarawa.

**Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Penelitian ini menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan crosssectional. Sampel yang digunakan sebanyak 100 remaja di Kecamatan Ambarawa dengan menggunakan teknik *quota sampling*, sedangkan instrumennya menggunakan kuesioner, *Microtoise*, dan timbangan berat badan. Analisis data menggunakan distribusi frekuensi dan uji Chi Square.

**Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan kebiasaan konsumsi *fastfood* ( $p = 0,043$ ) dan kebiasaan olahraga ( $0,047$ ) dengan kejadian *overweight* pada remaja di Kecamatan Ambarawa.

**Saran:** Disarankan bagi remaja untuk mengurangi konsumsi *fastfood* dan memperbanyak kegiatan olahraga untuk mengurangi resiko dari kejadian *overweight*.

**Kata Kunci** : Konsumsi *Fastfood*, Kebiasaan Olahraga, Kejadian *Overweight*

---

1 | Hubungan Konsumsi *Fast Food* Dan Kebiasaan Olahraga Dengan Kejadian *Overweight* Pada Remaja Di Kecamatan Ambarawa

## ABSTRACT

**Background:** Overweight is the world health problem with rising prevalence every year, both in developed and developing countries. National overweight prevalence in age  $\geq 18$  years old is 13.6%, while obesity prevalence at Semarang Regency in age  $\geq 15$  years old is 10.4%. The Objective of this research is to identify the correlation between, fast food consumption habit, and physical exercise habit with overweight in adolescent at Ambarawa Sub District.

**Method:** This research was quantitative research. This research used observational analytic design with cross sectional approach. The Samples were 100 adolescents at Ambarawa Sub District by using quota sampling technique, while the instruments used questionnaire, *microtoise*, and body weight balance. Data analysis used frequency distribution and Chi square test.

**Result:** The result of the research shows that there is significant correlation between, fast food consumption ( $p = 0.043$ ), and physical exercise ( $0.047$ ) with overweight in adolescent at Ambarawa District.

**Suggestion:** It is suggested for adolescent to reduce fast-food consumption and increase physical exercise in order to decrease overweight risk.

Keywords : Fast food consumption, physical exercise, overweight

## PENDAHULUAN

*Overweight* merupakan masalah kesehatan dunia dengan jumlah prevalensi yang selalu meningkat setiap tahun, baik di negara maju maupun berkembang. Prevalensi *overweight* meningkat sangat tajam di kawasan Asia Pasifik. Contohnya seperti yang terjadi di Korea Selatan dimana 20,5% penduduknya tergolong *obesitas*. Di Thailand, 16% penduduknya mengalami *overweight* (Hadi, 2006).

Pada 2016, diperkirakan 41 juta anak di bawah usia 5 tahun kelebihan berat badan atau obesitas. Pernah dianggap sebagai masalah negara berpendapatan tinggi, kelebihan berat badan dan obesitas sekarang meningkat di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah, terutama di perkotaan. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi obesitas diseluruh provinsi selalu mengalami peningkatan pada tiap tahunnya (Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan, 2018). Hasil laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 prevalensi kegemukan pada usia  $\geq 18$  tahun secara nasional yaitu 13,6%. Sedangkan pada tahun 2013, prevalensi kegemukan pada usia  $>18$  tahun sebesar 11,5%. Hal ini menunjukkan bahwa kejadian kegemukan dari tahun ke tahun mengalami peningkatan.

Prevalensi Obesitas pada usia  $\geq 15$  tahun di Provinsi Jawa Tengah sebesar 31,52% terdiri dari laki-laki 40,73% dan perempuan 59,27%. Dari hasil Pengukuran diperoleh Persentase obesitas sebesar 6,32%. Dengan kejadian obesitas perempuan lebih besar dibanding laki-laki (Dinkes Prov.Jateng, 2018). Berdasarkan Pemeriksaan obesitas sebesar 58,75% dari seluruh Pengunjung di puskesmas dan jaringannya di kabupaten semarang yang berusia  $\geq 15$  tahun dilakukan pemeriksaan. Dari hasil pemeriksaan tersebut diperoleh angka obesitas sebesar 10,4% (Dinkes Kab.Semarang 2016).

Faktor Resiko yang dapat mempengaruhi terjadinya *overweight* yaitu aktivitas fisik. meliputi berolahraga, bermain *games* atau komputer, menonton televisi dan lama tidur. Menonton televisi termasuk dalam gaya hidup sedentaris (*sedentary lifestyle*) yaitu gaya hidup santai dan meminimalisasikan aktivitas fisik. Menonton televisi tergolong kedalam aktivitas ringan yang berarti tidak banyak energi yang terpakai (Lowry, *et al.* 2012). Faktor Asupan Makanan, (makanan cepat saji, makanan manis, makanan berlemak) juga menjadi salah satu faktor risiko dari *overweight* dan obesitas. Makanan adalah hal yang penting bagi tubuh untuk mendapatkan energy. Peningkatan sambilan makanan seseorang dapat meningkatkan thermogenesis setelah makan dan timbunan energy yang kemudian berpengaruh ada peningkatan massa lemak dan peningkatan sedikit massa bebas lemak yang mengakibatkan berat badan bertambah. Lemak bebas berpengaruh dalam proses pengeluaran energy basal serta peningkatan berat badan. Dengan peningkatan energy untuk pergerakan bersama-sama dengan peningkatan proses thermogenesis akan meningkatkan pengeluaran energi total (Batubara, *et al.* 2010).

Studi Pendahuluan yang telah dilakukan di puskesmas, Pustu, Posbindu wilayah kerja Puskesmas Ambarawa, diperoleh data pengunjung Puskesmas Usia  $>15$  tahun pada bulan Januari-November 2019, dari 100% yang melakukan pemeriksaan terdapat 14,13% yang Obesitas. Faktor resiko *overweight* pada remaja yang terbanyak adalah kurangnya aktivitas fisik, jenis kelamin dan kebiasaan makan makanan *fast food*. Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi *fast food* dan kebiasaan olahraga terhadap kejadian *overweight* pada remaja di Kecamatan Ambarawa.

## METODE

Penelitian merupakan penelitian kuantitatif dengan desain analitik observasional, yaitu menganalisis hubungan antara dua variabel. Penelitian ini menggunakan pendekatan cross sectional, yang digunakan untuk menganalisis hubungan Konsumsi *Fast Food* dan

Kebiasaan Olahraga dengan Kejadian *Overweight* pada Remaja. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja di Kecamatan Ambarawa tahun 2019 yaitu sejumlah 9596. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Quota Sampling*, dimana peneliti mencari responden sampai mendapatkan jumlah sampel yang dibutuhkan yaitu 100 sampel. Analisis data dilaksanakan meliputi analisis univariat dengan menggunakan distribusi frekuensi, dan analisis bivariat dengan menggunakan uji Chi Square.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Remaja di Kecamatan Ambarawa Kabupaten Semarang

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Umur	Remaja Awal (12-16 th)	2	2,0
	Remaja Akhir (17-25 th)	98	98,0
Jenis Kelamin	Laki-laki	38	38,0
	Perempuan	62	62,0

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 100 responden remaja di Kecamatan Ambarawa Kabupaten Semarang, sebagian besar responden berumur 17-25 tahun (remaja akhir), sejumlah 98 orang (98,0%). Dilihat jenis kelaminnya, sebagian besar didominasi oleh remaja perempuan, sejumlah 62 orang (62,0%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kebiasaan Konsumsi *Fastfood* pada Remaja di Kecamatan Ambarawa, Kabupaten Semarang

Kebiasaan Konsumsi Fast Food	Frekuensi	Persentase (%)
Sering	64	64,0
Jarang	36	36,0
Jumlah	100	100,0

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa sebagian besar remaja di Kecamatan Ambarawa sering mengonsumsi makanan fast food, yaitu sejumlah 64 orang (64,0%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kebiasaan Olahraga pada Remaja di Kecamatan Ambarawa, Kabupaten Semarang

Kebiasaan Olahraga	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Pernah	41	41,0
Kadang-kadang	50	50,0
Cukup Sering	9	9,0
Jumlah	100	100,0

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa sebagian besar remaja di Kecamatan Ambarawa memiliki kebiasaan olahraga hanya kadang-kadang, yaitu 50 orang (50,0%), dan 41 orang remaja (41,0%) tidak pernah melakukan olahraga.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kejadian *Overweight* pada Remaja di Kecamatan Ambarawa, Kabupaten Semarang

Kejadian <i>Overweight</i>	Frekuensi	Persentase (%)
<i>Overweight</i>	24	24,0
Tidak <i>Overweight</i>	76	76,0
Jumlah	100	100,0

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa sebagian besar remaja di Kecamatan Ambarawa tidak mengalami kejadian *overweight*, yaitu sejumlah 76 orang (76,0%). Sedangkan yang mengalami kejadian *overweight* sejumlah 24 orang (24,0%).

Tabel 5 Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Fastfood* dengan Kejadian *Overweight* pada Remaja di Kecamatan Ambarawa, Kabupaten Semarang

Konsumsi <i>Fastfood</i>	Kejadian <i>Overweight</i>						p-value	OR
	<i>Overweight</i>		Tidak <i>Overweight</i>		Total			
	F	%	F	%	f	%		
Sering	20	31,3	44	68,8	64	100	0,043	3,64
Jarang	4	11,1	32	88,9	36	100		
Total	24	24,0	76	76,0	100	100		

Hasil tabulasi silang sebagaimana ditunjukkan pada tabel 4.6 didapatkan bahwa remaja yang *Overweight* sering mengkonsumsi *fastfood*, yang mengalami kejadian *overweight* sejumlah (31,3%). Hal ini lebih besar dibandingkan remaja yang jarang mengkonsumsi makanan *fastfood*, yang mengalami obesitas sejumlah (11,1%).

Hasil uji Chi Square diperoleh p-value sebesar 0,043. Oleh karena p-value  $0,043 < 0,05$ , maka disimpulkan bahwa ada hubungan secara signifikan antara kebiasaan konsumsi makanan *fastfood* dengan kejadian *overweight* pada remaja di Kecamatan Ambarawa Kabupaten Semarang. Hasil nilai Odd Rasio diperoleh sebesar 3,64. Ini menunjukkan bahwa remaja yang sering mengkonsumsi makanan *fastfood* beresiko 3,64 kali lebih besar mengalami kejadian *overweight* dibandingkan dengan remaja yang jarang mengkonsumsi makanan *fastfood*.

Tabel 6 Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Kejadian *Overweight* pada Remaja di Kecamatan Ambarawa, Kabupaten Semarang

Kebiasaan Olahraga	Kejadian <i>Overweight</i>						p-value	OR
	<i>Overweight</i>		Tidak <i>Overweight</i>		Total			
	f	%	F	%	f	%		
Tidak Pernah	15	36,6	26	63,4	41	100	0,047	-
Kadang	8	16,0	42	84,0	52	100		
Cukup Sering	1	11,1	8	88,9	9	100		
Total	24	24,0	76	76,0	100	100		

Hasil tabulasi silang sebagaimana ditunjukkan pada tabel 4.7 didapatkan bahwa remaja tidak pernah berolahraga, yang mengalami kejadian *overweight* sejumlah 15 orang (36,6%). Hal ini lebih besar dibandingkan remaja yang kadang berolahraga, yang mengalami *overweight* sejumlah 8 orang (16,0%), dan yang cukup sering berolahraga yang mengalami obesitas sejumlah 1 orang (11,1%).

Hasil uji Chi Square diperoleh p-value sebesar 0,047. Oleh karena p-value  $0,047 < 0,05$ , maka disimpulkan bahwa ada hubungan secara signifikan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian *overweight* pada remaja di Kecamatan Ambarawa Kabupaten Semarang.

## B. PEMBAHASAN

### 1. Gambaran Kebiasaan Konsumsi *Fastfood* pada Remaja

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di Kecamatan Ambarawa sering mengkonsumsi makanan fast food, yaitu sejumlah 64 orang (64,0%).

Sebagian besar remaja di Kecamatan Ambarawa sering mengkonsumsi fastfood disebabkan banyak remaja yang sering melupakan dan mengabaikan sarapan di pagi hari. Saat remaja tidak makan di pagi hari, tentu saat siang hari merasa lapar, sedangkan pada saat itu jauh dari rumah, sehingga mereka memilih jajan makanan fastfood yang dirasa lebih praktis dan lebih cepat, seperti: bakso, mie ayam, mie instan, siomay, batagor, steak, dan ayam goreng (paha, dada dan sayap). Alasan lain remaja sering mengkonsumsi fastfood karena makanan fast food terasa enak, cepat saji, praktis dan sebagai makanan selingan.

Banyak remaja di Kecamatan Ambarawa sering mengkonsumsi fastfood juga disebabkan di tempat tinggal mereka dekat dengan tempat-tempat yang



menyediakan aneka jenis fastfood, dimana setiap mengerjakan tugas kelompok, responden juga pergi ke tempat-tempat yang menyediakan aneka jenis *fast food*. Selain itu, di sekitar sekolah juga banyak yang menjajakan makanan jenis *fast food* lokal, baik itu di kantin sekolah maupun di luar sekolah seperti pedagang kaki lima.

Remaja sering mengkonsumsi fastfood juga bisa dipengaruhi oleh ekonomi keluarga. Besarnya ekonomi keluarga tentu akan berpengaruh terhadap uang saku yang diterima remaja. Dengan uang saku tersebut, remaja lebih bebas menentukan makanan apa yang dikonsumsi. Besarnya uang saku akan menentukan macam dan frekuensi jajanan yang akan dipilih. Sebagian besar uang saku yang dimiliki responden digunakan untuk jajan membeli makanan yang responden inginkan. Menurut Khomsan (2001) uang saku yang dimiliki remaja dapat menjadi pasar yang potensial untuk produk makanan tertentu, dengan pemasangan iklan di berbagai media untuk menarik konsumen agar produk tersebut banyak peminatnya. Ini artinya, faktor peningkatan ekonomi keluarga juga kemudian mampu mempengaruhi kebiasaan makan fastfood pada remaja.

Kemudian keluarga yang tinggal di perkotaan saat ini cenderung lebih senang makan di luar rumah. Sudah menjadi hal yang biasa, jika makanan yang menjadi favorit dari orang tua dan anak biasanya adalah makanan cepat saji (*fastfood*) (Sjahrif, *et al* 2011). Makanan cepat saji disebut makanan sampah karena sangat sedikit bahkan hampir tidak mengandung kalsium, besi, riboflavin, asam folat, vitamin A dan vitamin C, sementara di dalam makanan cepat saji mengandung lemak jenuh, kolesterol, dan natrium yang tinggi. Dalam makanan tersebut, proporsi lemaknya lebih dari 50% dari total kalori yang terkandung di dalamnya (Arisman, 2010).

## **2. Gambaran Kebiasaan Olahraga pada Remaja di Kecamatan Ambarawa**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di Kecamatan Ambarawa memiliki kebiasaan olahraga hanya kadang-kadang, yaitu 50 orang (50,0%), dan 41 orang remaja (41,0%) tidak pernah melakukan olahraga.

Jarangnya kebiasaan olahraga pada remaja di kecamatan Ambarawa disebabkan kegiatan olahraga sudah menjadi hal yang kurang menarik minat bagi remaja. Remaja lebih berminat bermain gadget, android, dan handphone, yang menyediakan berbagai macam permainan yang sangat menarik. Kecenderungan

remaja bermain game baik game online di handphone maupun di komputer akan menyebabkan remaja tidak tertarik dengan olahraga fisik, sehingga waktu yang mestinya diluangkan untuk kegiatan olahraga beralih menjadi kegiatan untuk bermain game online. Karena kebiasaan bermain gadget, para remaja jadi kurang bergerak karena duduk terlalu lama dan menjadi malas untuk melakukan aktivitas fisik dan berolahraga. Sebagaimana dinyatakan oleh Maharani (2014) bahwa remaja masa kini lebih banyak menghabiskan waktunya dengan gadget. Waktu istirahat di sekolah tak lagi digunakan untuk bermain di lapangan, tetapi mereka asyik masing-masing dengan gadgetnya. Padatnya jam sekolah juga membuat mereka kekurangan waktu berolahraga, kecuali saat pelajaran kesehatan jasmani.

Lagi pula, saat ini tempat-tempat lapangan di sekitar rumah untuk kegiatan olahraga baik olahraga modern maupun olahraga tradisional, jumlahnya semakin berkurang. Pada jaman dulu banyak terdapat tanah-tanah kosong di sekitar rumah yang sering terlihat digunakan oleh remaja untuk bermain dan berolahraga. Tetapi, tempat-tempat tersebut saat ini sudah menjadi perumahan-perumahan, gedung-gedung, dan tempat lainnya, sehingga para remaja saat ini merasa kesulitan untuk mencari tempat berolahraga dan berkurang kesempatannya untuk melakukan olahraga.

Kurangnya remaja dalam berolahraga dan aktivitas fisik sungguh sangat disayangkan, karena peningkatan kegiatan olahraga dan aktifitas fisik mempunyai pengaruh terhadap laju metabolisme. Peningkatan kegiatan olahraga dan aktifitas fisik bisa menurunkan nafsu makan dan meningkatkan laju metabolisme terutama pada orang gemuk. Latihan aerobik teratur yang dikombinasikan dengan pengurangan energi akan menghasilkan penurunan berat badan yang lebih besar dibandingkan hanya dengan diet saja (Sjarif, et.all. 2011).

### **3. Gambaran Kejadian *Overweight* pada Remaja di Kecamatan Ambarawa**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di Kecamatan Ambarawa tidak mengalami kejadian *overweight*, yaitu sejumlah 76 orang (76,0%). Sedangkan yang mengalami kejadian *overweight* sejumlah 24 orang (24,0%).

*Overweight* atau kegemukan merupakan kelebihan lemak dalam tubuh. Penyebab utamanya adalah bila energi dalam jumlah besar (dalam bentuk makanan) yang masuk ke dalam tubuh melebihi jumlah yang dikeluarkan, berat

badan akan bertambah dan sebagian besar kelebihan energi tersebut akan disimpan sebagai lemak (Guyton & Hall, 2007). Hal yang sama juga diungkap oleh Mahdiah (2004) bahwa obesitas pada remaja terjadi disebabkan banyak faktor. Faktor utamanya adalah ketidakseimbangan asupan energi dengan keluaran energi. Di Indonesia, akibat dari perkembangan teknologi dan sosial ekonomi terjadi perubahan pola makan dari pola makan tradisional ke pola makan barat seperti *fast food* yang banyak mengandung kalori, lemak dan kolesterol.

Penyebab *overweight* atau kegemukan sangat kompleks, meskipun gen berperan penting dalam menentukan asupan makanan dan metabolisme energi namun gaya hidup dan faktor lingkungan dapat berperan dominan pada obesitas (Guyton & Hall, 2007). Penyebab *overweight* adalah multifaktorial yang disebabkan oleh karena interaksi antara faktor genetik dan faktor lingkungan, antara lain aktifitas, gaya hidup, sosial ekonomi dan nutrisi yaitu perilaku makan dan pemberian makanan padat terlalu dini pada bayi (Guyton & Hall, 2007).

Obesitas pada remaja sampai kini masih merupakan masalah, hal ini disebabkan oleh etiologinya yang kompleks dan multi faktor. Penanganan obesitas anak haruslah terpadu antara semua aspek etiologi. Semakin dini penanganan obesitas pada anak akan memberikan hasil yang lebih baik.

Pengaturan makan untuk penurunan berat badan remaja harus memperhatikan proses tumbuh kembang remaja. Anjuran makanan untuk mendapatkan berat badan yang stabil atau turun secara bertahap harus mencukupi kebutuhan semua zat gizi meskipun seringkali anak mempunyai jenis makanan yang disukai atau tak disukai sehingga membatasi variasi makanan yang dapat dikonsumsi (Mahdiah, 2004).

Kelebihan berat badan pada remaja penting untuk diperhatikan karena remaja yang mengalami kelebihan berat badan 80% berpeluang untuk mengalami kelebihan berat badan pula pada saat dewasa. Selain itu, terjadi peningkatan remaja kelebihan berat badan yang di diagnosis dengan kondisi penyakit yang biasa dialami orang dewasa, seperti diabetes tipe 2 dan hipertensi (Safitri dan Fitrianti, 2016).

#### 4. Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Fastfood* dengan Kejadian *Overweight* pada Remaja di Kecamatan Ambarawa, Kabupaten Semarang

Hasil tabulasi silang didapatkan bahwa remaja yang sering mengonsumsi makanan *fastfood*, yang mengalami kejadian *overweight* sejumlah 20 orang (31,3%). Ini lebih besar dibandingkan remaja yang jarang mengonsumsi makanan *fastfood*, yang mengalami obesitas sejumlah 4 orang (11,0%). Hal ini karena remaja yang sering mengonsumsi *fastfood* mendapatkan asupan energi dan lemak secara berlebihan dibandingkan dengan remaja yang jarang makan makanan *fast food*.

Hasil uji Chi Square diperoleh p-value sebesar 0,043. Oleh karena p-value  $0,043 < 0,05$ , maka disimpulkan bahwa ada hubungan secara signifikan antara kebiasaan konsumsi makanan *fastfood* dengan kejadian *overweight* pada remaja di Kecamatan Ambarawa Kabupaten Semarang. Hasil nilai Odd Ratio diperoleh sebesar 3,64. Ini menunjukkan bahwa remaja yang sering mengonsumsi makanan *fastfood* beresiko 3,64 kali lebih besar mengalami kejadian *overweight* dibandingkan dengan remaja yang jarang mengonsumsi makanan *fastfood*.

Sering konsumsi *fastfood* dapat menyebabkan kegemukan dikarenakan *fast food* merupakan jenis makanan cepat saji yang mengandung tinggi energi, banyak mengandung gula, tinggi lemak, dan rendah serat. Oleh karena itu, banyaknya frekuensi konsumsi *fast food* akan memberikan sejumlah risiko ketidakcukupan asupan energi, zat gizi makro dan zat gizi mikro. *Fast food* merupakan jenis makanan yang dengan kandungan natrium dan lemak jenuh cenderung tinggi yang dapat berdampak buruk terhadap status kesehatan (Sachithanathan, 2015).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Susanti (2016) yang menyimpulkan bahwa Hasil uji hubungan, diperoleh bahwa antara pola konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas memiliki hubungan yang signifikan diantaranya frekuensi *fast food*: western ( $p=0,026$ ), dan lokal ( $p= 0,020$ ), Energi *fast food*: western ( $p=0,043$ ) dan lokal ( $p=0,012$ ), jenis *fast food*: western  $p=(0,024)$  dan lokal ( $p=0,033$ ). Hasil analisis lanjut menunjukkan remaja yang mengonsumsi tinggi energi *fast food* berpengaruh terhadap terjadinya obesitas dan semakin tinggi energi *fast food* yang dikonsumsi semakin tinggi resiko terjadi obesitas.

Hasil penelitian di atas juga sesuai dengan pendapat Chang (2010) bahwa konsumsi makanan-makanan cepat saji ini secara berlebihan akan menimbulkan permasalahan gizi berlebih yang merupakan faktor risiko dari beberapa penyakit degeneratif yang mana sampai saat ini menempati urutan pertama penyebab kematian. Konsumsi *fast food* dan *soft drinks* dapat menyebabkan kelebihan berat badan dan obesitas. Konsumsi *fast food* dan *soft drinks* cenderung berhubungan positif dengan peningkatan risiko kelebihan berat badan namun berhubungan negative dengan tingkat ketidakhahagiaan mereka.

##### **5. Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Kejadian Overweight pada Remaja di Kecamatan Ambarawa, Kabupaten Semarang**

Hasil tabulasi silang didapatkan bahwa remaja tidak pernah berolahraga, yang mengalami kejadian overweight sejumlah 15 orang (36,6%). Hal ini lebih besar dibandingkan remaja yang kadang berolahraga, yang mengalami overweight sejumlah 8 orang (16,0%), dan yang cukup sering berolahraga yang mengalami obesitas sejumlah 1 orang (11,1%). Ini disebabkan remaja yang tidak pernah berolahraga lemak di dalam tubuhnya tidak terbakar, sehingga terjadi penumpukan lemak didalam tubuh yang menyebabkan kegemukan. Hal ini tentu berbeda dengan remaja yang sering berolahraga, yang memiliki resiko kecil terhadap kegemukan. Ini karena remaja yang sering berolahraga memiliki massa otot yang tinggi dan massa lemak yang rendah, sebab olahraga dan aktifitas fisik yang teratur dapat meningkatkan massa otot dan mengurangi massa lemak tubuh.

Hasil uji Chi Square diperoleh p-value sebesar 0,047. Oleh karena p-value  $0,047 < 0,05$ , maka disimpulkan bahwa ada hubungan secara signifikan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian overweight pada remaja di Kecamatan Ambarawa Kabupaten Semarang.

Hasil di atas menunjukkan bahwa tidak pernah berolahraga dapat menyebabkan terjadinya kegemukan. Hal ini karena tidak berolah raga dan malas bergerak menyebabkan tidak terbakarnya lemak di dalam tumbuh, sehingga terjadi penumpukan lemak yang menyebabkan kegemukan. Rendahnya aktivitas fisik dan olah raga dipercaya sebagai salah satu hal yang menyebabkan obesitas. Tren kesehatan terkini juga menunjukkan prevalensi obesitas meningkat bersamaan dengan meningkatnya perilaku sedentary dan berkurangnya aktivitas fisik atau olahraga (Imam A, 2014). Sebaliknya, semakin sering berolahraga akan

mengurangi resiko mengalami overweight atau kegemukan. Hal ini karena olahraga yang teratur menyebabkan peningkatan metabolisme tubuh untuk menyediakan energi yang cukup untuk olahraga. Sumber energi didapatkan terutama dari pembakaran jaringan lemak yang akan menghasilkan energi. Hal ini akan menyebabkan penurunan jaringan lemak pada tubuh selama melakukan olahraga secara teratur sehingga mengurangi resiko kegemukan dan obesitas.

Hasil penelitian ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Restuastuti (2016) yang menyimpulkan bahwa terdapat hubungan kebiasaan olahraga terhadap kejadian obesitas remaja di SMA Negeri 5 Pekanbaru. Kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan dapat menyebabkan terjadinya obesitas karena terjadinya ketidakseimbangan energi dimana asupan lebih besar daripada keluaran energi tersebut. Semakin modern zaman semuanya canggih ada nya kendaraan semakin malas orang berjalan kaki. Disini membuktikan bahwa orang yang berkendara sedikit mengeluarkan energi dibandingkan dengan orang yang berjalan kaki lebih banyak mengeluarkan energi dengan aktivitas fisik yang aktif.

Hasil penelitian ini sebagaimana dinyatakan oleh Elsayy, et al (2010) bahwa kurangnya olahraga dan aktivitas fisik akan menyebabkan berbagai penyakit kronis yang akan terjadi pada dewasa nanti seperti penyakit jantung, stroke, diabetes mellitus, penyakit paru-paru, Alzheimer, hipertensi, dan kanker. Kurangnya aktivitas fisik yang kemudian dilengkapi dengan pola makan yang tidak baik maka akan menyebabkan peningkatan kejadian obesitas di masyarakat. Kebiasaan merokok, obesitas, dan overweight merupakan hal-hal yang menjadi penyebab utama dari kematian dini dan morbiditas di Unites States dan negara-negara berkembang lainnya.

Olahraga dan aktivitas fisik pada remaja baik di sekolah maupun di rumah berperan penting dalam penentuan status gizi, termasuk risiko terjadinya obesitas. Meningkatkan olahraga dan aktivitas fisik di luar rumah seperti bersepeda, kejar-kejaran, sepak bola, mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah, dan mengurangi perilaku sedentary behavior seperti nonton TV, bermain playstation, dapat mengurangi risiko obesitas (Anggraini, 2014). WHO mengeluarkan rekomendasi tentang anjuran olahraga atau aktivitas fisik yang dilakukan. Orang muda direkomendasikan untuk melakukan aktivitas fisik dan olahraga sedang & berat sekurang-kurangnya 60 menit sehari dalam seminggu (WHO, 2010).

Hal senada juga dinyatakan oleh Dencker et al, (2008) bahwa aktivitas fisik yang rendah memiliki hubungan yang signifikan dengan cadangan lemak tubuh yang tinggi. Dengan melakukan aktivitas fisik, anak dapat melatih otot-otot, jantung dan hampir seluruh bagian tubuhnya untuk aktif bergerak dan dapat menghindari terjadinya penimbunan lemak yang berlebihan dalam tubuh.

## **PENUTUP**

### **Simpulan**

1. Sebagian besar remaja di Kecamatan Ambarawa sering mengonsumsi makanan fast food, yaitu sejumlah 64 orang (64,0%).
2. Sebagian besar remaja di Kecamatan Ambarawa memiliki kebiasaan olahraga hanya kadang-kadang, yaitu 50 orang (50,0%), dan 41 orang remaja (41,0%) tidak pernah melakukan olahraga.
3. Sebagian besar remaja di Kecamatan Ambarawa mengalami kejadian overweight, yaitu sejumlah 24 orang (24,0%).
4. Ada hubungan secara signifikan antara kebiasaan konsumsi makanan fastfood dengan kejadian overweight pada remaja di Kecamatan Ambarawa Kabupaten Semarang dengan ( $p=0,043$ )
5. Ada hubungan secara signifikan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian overweight pada remaja di Kecamatan Ambarawa Kabupaten Semarang dengan ( $p=0,047$ )

## **SARAN**

### **1. Bagi Keluarga**

Bagi keluarga diharapkan untuk memperhatikan pola makan keluarganya terutama pada remaja, agar tidak terlalu sering mengonsumsi makanan cepat saji (fastfood), dengan peran keluarga tersebut pola makan remaja dapat terkontrol dengan baik, dan menghindari resiko terjadinya kegemukan, terutama pada keluarga yang memiliki riwayat obesitas, karena dapat menurun pada generasi selanjutnya.

### **2. Bagi Remaja (Individu)**

Untuk remaja diharapkan memperbanyak kegiatan olahraga dan aktivitas fisik yang melibatkan gerak tubuh yang optimal, agar tubuh dapat melakukan metabolisme secara optimal serta mengurangi resiko kegemukan. Selain itu, remaja juga disarankan

mengurangi konsumsi *fast food* karena dapat meningkatkan terjadinya obesitas. Semakin sering dan tinggi asupan energi dari konsumsi *fast food* semakin tinggi beresiko mengalami obesitas.

### 3. Bagi Institusi Kesehatan

Bagi Dinas Kesehatan perlu adanya langkah edukasi atau pendidikan kesehatan kepada masyarakat tentang bahaya makanan fast food bagi kesehatan, dan meningkatkan harga jual dan produksi makanan fast food agar masyarakat kurang tertarik untuk membeli makan-makanan fast food karena selain mahal dan tidak sehat bagi tubuh.

### 4. Bagi Peneliti

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai tentang penyebab terjadinya kegemukan bagi remaja, misalnya dengan meneliti faktor lain, seperti gaya hidup, pola makan, dan lain-lain.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis sampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Alfian Afandi, S.KM., M.Kes (Epid) selaku pembimbing utama dan Ibu Sri Wahyuni, S.KM., M.Kes selaku pembimbing pendamping yang dengan sabar telah membimbing dan memberikan petunjuk serta arahan sehingga penulisan artikel ini dapat terselesaikan, dan Dosen-dosen Program Studi Kesehatan Masyarakat yang selalu memberikan dukungan, Bapak, ibu, dan Adik-adikku yang selalu memberikan doa dan dukungannya kepada penulis, motivasi dan kesabaran selama ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arisman,2010. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Anggraini, N. E. 2014. *Hubungan Obesitas dan Faktor-Faktor pada Individu dengan Kejadian Osteoarthritis Genu*. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, Vol 2 No 1 Hal 93-104
- Batubara,Jose,R.L, et al.,2010. *Buku Ajar Endokrinologi Anak*. Edisi I. Jakarta:Badan Penerbit IDAI
- Chang H.H., Rodolfo M.N. Jr. 2010. *Childhood Obesity and Unhappiness: The Influence of Soft Drinks and Fast Food Consumption*. *Journal of Happiness Studies* Volume 11, Issue 3, pp 261-275.
- Depkes (2018). *Riset Kesehatan Dasar 2018*. <http://www.litbang>.



- Elsawy MD. Bassem., Higgins DO. Kim E. (2010). *Physical Activity Guidelines for Older Adults*. American Academy of Family Physician, 81(1) : 55-59
- Guyton A.C. and J.E. Hall 2007. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 9. Jakarta: EGC.
- Hadi, H. (2006). *Beban Ganda Masalah Gizi dan Implikasinya terhadap Kebijakan Pembangunan Kesehatan Nasional*. Diakses : 2 Januari 2016
- Imam A, 2014. *Manfaat isovlavon dalam produk kedelai untuk menanggulangi diabetes serta mencegah obesitas dan osteroporosis*. 2014
- Kementerian Kesehatan RI (2013). Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI. (2018). Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2015-2019.
- Khomsan, A. 2001. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*, Jakarta : PT. Raya Grafindo Persada.
- Lowry, R. et al. (2012) *Association of Sleep Duration with Obesity among US High School Students*. Journal of Obesity.
- Mahdiah. 2004. Prevalensi obesitas dan hubungan konsumsi Fast Food dengan kejadian obesitas pada remaja SLTP Kota dan Desa di daerah Istimewa Yogyakarta. [http://etd.ugm.ac.id/index.php?mod=penelitian\\_detail&sub=Penelitian](http://etd.ugm.ac.id/index.php?mod=penelitian_detail&sub=Penelitian)
- Restuastuti (2016). *Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Obesitas Pada Remaja Di Sma Negeri 5 Pekanbaru*. Jurnal Jom FK vol.3 No.1 Februari 2016. Yogyakarta: Fakultas Kedokteran, Universitas Gajah Mada.
- Sachithanathan, V. (2015). *Effect of fast food consumption on the body Mass Index status of Adolescent Girls - A Review*. International Journal of Advanced Research in Biological Sciences, 2(3), 20–24.
- Susanti, Tri. 2016. *Hubungan Pola Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta*. Naskah Publikasi. Yogyakarta: Program Studi S1 Ilmu Gizi Universitas Alma Ata Yogyakarta
- Sjahrif, D. R. 2011. *Obesitas Anak dan Remaja*. In: Sjahrif, D. R., Lestari, E. R.,
- WHO. 2010. *Physical Status: The Use and Interpretation of Anthropometry*. World Health Organization. Geneva.