

Konsumsi Makanan Cepat Saji, Durasi Tidur dan Aktivitas Fisik sebagai Pemicu Obesitas pada Siswa di SMK Bina Am Ma'mur

¹Nida Hanifah, ²Mustakim

^{1,2}Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta
Jl. KH. Ahmad Dahlan, Cireundeu, Ciputat, Kota Tangerang Selatan, Banten, Indonesia 15419
Email : mustakim@umj.ac.id

ABSTRAK

Obesitas merupakan permasalahan kesehatan masa kini akibat ketidaksesuaian gaya hidup seperti pola makan, tidur dan aktivitas fisik. Obesitas menjadi pemicu penyakit *non-communicable disease* seperti stroke, penyakit jantung koroner (PJK), diabetes mellitus, dan penyakit degeneratif lainnya. Studi ini bertujuan untuk mengobservasi hubungan konsumsi *fast food*, aktivitas fisik dan durasi tidur sebagai pemicu obesitas pada siswa di SMK Bina Am Ma'mur. Penelitian bersifat kuantitatif dengan menggunakan desain *cross sectional*. Populasi dan sampel dalam studi ini adalah siswa di SMK Bina Am Ma'mur yaitu 83 responden. Uji kai kuadrat dilakukan untuk menguji hubungan dalam penelitian ini. Hasil studi melaporkan bahwa terdapat 51,8% mengalami obesitas dan uji bivariat menunjukkan adanya hubungan antara konsumsi *fast food* ($p=0,000$) dan durasi tidur ($p=0,004$) dengan kejadian obesitas pada siswa di SMK Bina Am Ma'mur. Disarankan pada pihak sekolah untuk melakukan upaya promotif dan preventif, seperti mengadakan penyuluhan di sekolah tentang pentingnya memilih makanan yang sehat, dan lain-lain.

Kata kunci: Obesitas, Pola Makan, Gaya Hidup, Siswa

ABSTRACT

Obesity is a global health problem caused by a lifestyle that includes inappropriate diet and physical activity levels. Obesity may also influence degenerative diseases such as stroke, cardiovascular diseases, diabetes mellitus etc. The purpose of this study was to examine the association between fast food consumption, physical activity and sleep duration with the incidence of obesity in students at Bina Am Ma'mur Vocational School in 2021. This study is a quantitative study using a cross sectional design. Sample of this study was 83 participants with some inclusion criteria. Chi-square analysis was used to show bivariate analysis. The results showed 51.8% participants were obese and there was a relationship between fast food consumption ($p=0.000$) and sleep duration ($p=0.004$) with the incidence of obesity in students at Bina Am Ma'mur Vocational School. It is recommended for schools to make promotive and preventive efforts, such as conducting counseling at school about the importance of choosing healthy foods, and others.

Keywords: Obesity, Diet, Lifestyle, Students

Pendahuluan

Obesitas merupakan suatu kondisi ketidakseimbangan asupan energi dengan energi yang digunakan dalam waktu lama dan berakibat

penumpukan lemak yang berlebihan (Lister et al., 2023). Penyebab terjadinya obesitas adalah ketidakseimbangan antara konsumsi berlebih

dengan kebutuhan atau pemakaian energi (Lee et al., 2022).

Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit (CDC) menjelaskan bahwa obesitas memiliki dua dampak: obesitas parah (obesitas morbid) dan obesitas jangka panjang yang dapat menyebabkan penyakit serius seperti penyakit jantung koroner (PJK) dan diabetes tipe 2. Berbagai jenis kanker seperti kanker endometrium, kanker payudara, kanker usus besar, tekanan darah tinggi, kolesterol, penyakit liver, dll (CDC, 2024).

Menurut *World Health Organization* (WHO), obesitas dialami oleh lebih dari 500 juta jiwa orang dewasa. Prevalensi obesitas pada kelompok usia >18 tahun mengalami peningkatan dari 11,7% (2010) menjadi 15,4% (WHO, 2021). Tahun 2018 obesitas dikategorikan sebagai penyakit terbesar pada Tingkat SMA/SMK sederajat dan berada di peringkat 6 (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Survei konsumsi makanan pribadi melalui Riset Kesehatan Dasar menemukan sebanyak 40,7% masyarakat Indonesia mengonsumsi makanan berlemak, 53,1% mengonsumsi makanan manis, dan 93,5% mengurangi asupan sayur dan buah. Konsumsi makanan tersebut juga berimplikasi pada penyakit degeneratif seperti penyakit kardiovaskuler, diabetes melitus, kanker, osteoarthritis, dan lain-lain (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Hasil studi menunjukkan bahwa ada banyak faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas (Egger, 2011; CDC, 2024; Poorolajal et

al., 2020). Aktivitas fisik, pola makan dan tidur adalah beberapa faktor risiko yang dapat meningkatkan kejadian obesitas (Poorolajal et al., 2020). Penelitian di Australia menemukan bahwa prevalensi obesitas pada kelompok usia 5 sampai 12 tahun dengan durasi tidur <10 jam sebesar 22,3% (Hayes et al., 2016).

Berdasarkan latar belakang terdapat prevalensi kejadian obesitas yang meningkat, dan adanya berbagai faktor risiko yang mempengaruhi obesitas pada remaja, maka penulis tertarik untuk menganalisis kejadian obesitas dan faktornya pada siswa di SMK Bina Am Ma'mur.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain studi *cross-sectional* dengan sampel sebanyak 83 siswa yang bersekolah di SMK Bina Am Ma'mur. Pemilihan sampel dengan menggunakan acak sederhana dari setiap kelas yang terpilih sebagai responden. Variabel dependen dalam studi ini adalah obesitas, dan variabel independennya adalah konsumsi makanan cepat saji, durasi tidur dan aktivitas fisik. Analisis yang dilakukan dalam penelitian ini adalah analisis univariat untuk melihat prevalensi dan analisis bivariat dengan uji statistik *chi square* dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$.

Hasil

Tabel 1. Analisis Univariat

Variabel	Jumlah	Persentase (%)
Obesitas		
Obesitas	43	51,8
Tidak Obesitas	40	48,2
Konsumsi Fast Food		
Sering	49	59,0
Jarang	34	41,0
Aktivitas Fisik		
Aktivitas Ringan	52	62,7
Aktivitas Sedang	11	13,3
Aktivitas Berat	20	24,1
Durasi Tidur		
Pendek	43	51,8
Panjang	25	30,1
Normal	15	18,1
Total	83	100,0

Berdasarkan data pada tabel tersebut, dapat diketahui distribusi obesitas dari total 83 siswa terbanyak berada pada kategori obesitas 43 siswa (51,8%) sedangkan kategori tidak obesitas terdapat 40 siswa (48,2%). Distribusi konsumsi *fast food* pada 83 siswa, terbanyak berada pada kategori sering 49 siswa (59,0%), sedangkan kategori jarang terdapat 34 siswa (41,0%). Distribusi aktivitas fisik dari total 83 siswa terbanyak berada pada kategori aktivitas ringan 52 siswa (62,7%), terbanyak kedua pada kategori aktivitas berat 20 siswa (24,1%), sedangkan kategori aktivitas fisik sedang terdapat 11 siswa (13,3%). Berdasarkan data pada tabel tersebut,

dapat diketahui distribusi durasi tidur dari total 83 siswa terbanyak berada pada kategori pendek 43 siswa (51,8%), terbanyak kedua pada kategori normal 25 siswa (30,1%), sedangkan kategori panjang terdapat 15 siswa (18,1%).

Tabel 2. Analisis Bivariat

Variabel	Obesitas		Tidak Obesitas		Total		P value
	n	%	n	%	n	%	
Konsumsi Fast Food							
Sering	41	49,4	8	9,6	49	100	0,000
Jarang	2	2,4	32	38,6	34	100	
Aktivitas Fisik							
Aktivitas Ringan	29	55,8	23	44,2	52	100	0,201
Aktivitas Sedang	7	63,6	4	36,4	11	100	
Aktivitas Berat	7	35,0	13	65,0	20	100	
Durasi Tidur							
Pendek	28	65,1	15	34,9	43	100	0,004
Normal	6	24,0	19	76,0	25	100	
Panjang	9	80,0	6	40,0	15	100	

Hasil analisis menunjukkan bahwa bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada siswa di SMK Bina Am Ma'mur. Hasil studi melaporkan bahwa siswa yang mengkonsumsi *fast food* sering sebanyak 41 orang (49,4%), mengkonsumsi *fast food* jarang sebanyak 2 (2,4%) pada kelompok yang mengalami obesitas. Sedangkan responden yang tidak mengalami obesitas yang mengkonsumsi *fast food* sering sebanyak 8 orang (9,6%), mengkonsumsi *fast food* jarang sebanyak 32 (38,6%).

Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai signifikansi atau $p = 0,201$ yang menunjukkan tidak ada asosiasi antara aktivitas fisik sebagai pemicu obesitas di SMK Bina Am Ma'mur. Hasil

studi melaporkan bahwa kelompok responden yang obesitas, melakukan aktivitas fisik ringan sebanyak 29 orang (55,8%), melakukan aktivitas fisik sedang sebanyak 7 (63,6%), melakukan aktivitas fisik berat sebanyak 7 (35,0). Sedangkan responden yang melakukan aktivitas fisik ringan sebanyak 23 orang (44,2%), melakukan aktivitas fisik sedang sebanyak 4 (36,4%), melakukan aktivitas fisik berat sebanyak 13 (65,0%) pada kelompok yang tidak obesitas.

Hasil analisis menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara durasi tidur dengan kejadian obesitas pada siswa di SMK Bina Am Ma'mur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang mengalami obesitas yang mengalami durasi tidur pendek sebanyak 28 orang (65,1%), mengalami durasi tidur normal sebanyak 6 (24,0%), mengalami durasi tidur panjang sebanyak 9 (60,0%). Sedangkan responden yang tidak mengalami obesitas yang mengalami durasi tidur pendek sebanyak 15 orang (34,9%), mengalami durasi tidur normal sebanyak 19 (76,0 %), mengalami durasi tidur panjang sebanyak 6 (40,0%).

Pembahasan

Hasil studi melaporkan bahwa obesitas secara signifikan disebabkan oleh konsumsi makanan cepat saji pada siswa di SMK Bina Am Ma'mur. Responden yang mengalami obesitas pada kelompok konsumsi *fast food* sering sebanyak 41 orang (49,4%), mengkonsumsi *fast food* jarang sebanyak 2 (2,4%). Sedangkan responden yang tidak mengalami obesitas yang

mengkonsumsi *fast food* sering sebanyak 8 orang (9,6%), mengkonsumsi *fast food* jarang sebanyak 32 (38,6%). Penelitian yang dilakukan tahun 2018 menunjukkan bahwa ada hubungan antara konsumsi fastfood dengan kejadian obesitas nilai $p = 0,020$ (Merlisia, 2018). Diperkuat juga oleh studi lain pada siswa dan remaja di beberapa SMA di Indonesia bahwa kejadian obesitas salah satunya disebabkan oleh ketidaksesuaian pola makan (Arya Shridewi Abhigamika & Ratna Saraswati, n.d.; Dewita, 2021; Mokolensang & Manampiring, 2016).

Hasil uji variabel aktivitas fisik dengan obesitas tidak ada hubungan yang signifikan pada siswa di SMK Bina Am Ma'mur. Hasil studi melaporkan bahwa kelompok yang obesitas dan melakukan aktivitas fisik ringan sebanyak 29 orang (55,8%), melakukan aktivitas fisik sedang sebanyak 7 (63,6%), melakukan aktivitas fisik berat sebanyak 7 (35,0). Sedangkan responden yang melakukan aktivitas fisik ringan sebanyak 23 orang (44,2%), melakukan aktivitas fisik sedang sebanyak 4 (36,4%), melakukan aktivitas fisik berat sebanyak 13 (65,0%) pada kelompok non obesitas. Penelitian yang dilakukan pada siswa SMA kelas 10,11 dan 12 dengan menggunakan metode GPAQ dan PAQ-A menunjukkan bahwa aktivitas fisik menjadi salah satu penentu kejadian obesitas. Hasil ini tentu saja kurang sejalan dengan studi yang kami lakukan (Aziz et al., 2023; Cerdas Bangsa et al., 2022). Selain itu, studi pada usia 6-12 tahun juga menunjukkan bahwa aktivitas fisik berhubungan dengan obesitas (Azzahra & Anggraini, 2022).

Pada variabel durasi tidur dilaporkan bahwa obesitas juga ditentukan oleh durasi tidur pada siswa di SMK Bina Am Ma'mur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang mengalami obesitas yang mengalami durasi tidur pendek sebanyak 28 orang (65,1%), mengalami durasi tidur normal sebanyak 6 (24,0%), mengalami durasi tidur panjang sebanyak 9 (60,0%). Sedangkan responden yang tidak mengalami obesitas yang mengalami durasi tidur pendek sebanyak 15 orang (34,9%), mengalami durasi tidur normal sebanyak 19 (76,0 %), mengalami durasi tidur panjang sebanyak 6 (40,0%). Hasil studi sejalan dengan yang dilakukan pada siswa SMAN 3 Semarang dan beberapa studi lainnya bahwa durasi tidur berhubungan dengan kejadian obesitas (Retno Anhhitasari & Hunandar, n.d.) (Ramadhaniah et al., 2014; Sara et al., 2020). Selain itu, tinjauan literatur terkait durasi tidur dengan kejadian obesitas juga menunjukkan terdapat peningkatan risiko 2-4 kali bahkan hingga 7 kali pada responden yang durasi tidurnya kurang sesuai (Damayanti et al., 2019; Hsieh et al., 2023).

Kesimpulan dan Saran

Obesitas pada siswa di SMK Bina Am Ma'mur sebagian besar tergolong pada kategori obesitas yaitu 51,8%. Sebanyak 59,0% siswa mengkonsumsi *fast food*. Sebagian besar siswa melakukan aktivitas fisik ringan yaitu 62,7% Durasi tidur pada siswa juga ditemukan sebagian besar tergolong pendek yaitu 51,8%. Konsumsi makanan cepat saji dan durasi tidur menjadi

faktor yang menentukan obesitas pada studi kali ini. Siswa diharapkan untuk merubah gaya hidup terutama memperbaiki durasi durasi tidur dan pola makan untuk mencegah terjadinya obesitas,

Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada pihak sekolah SMK Bina Am Ma'mur yang sudah bersedia menjadi tempat studi. Selain itu juga kepada FKM UMJ yang telah mendukung terlaksananya penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Arya Shridewi Abhigamika, N., & Ratna Saraswati, M. (2019). Hubungan antara Pola Makan dengan Obesitas Remaja pada Siswa-Siswi Sekolah Menengah Atas (SMA) di Denpasar. *Jurnal Medika Udayana*, Vol. 8(7).
- Aziz, S. A., Pramana, Y., & Sukarni, S. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(4), 1115–1124.
<https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i4.10238>
- Azzahra, F., & Anggraini, N. V. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Risiko Obesitas pada Anak Usia Sekolah di SDN Grogol 02 Depok. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 6(3), 239.
<https://doi.org/10.52020/v6i3.4789>
- Bela Aprilia Sembiring, M., Nisari Rosdewi, N., Yuningrum, H. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Swasta Cerdas Bangsa, Kecamatan Deli Tua, Kabupaten Deli

- Serdang, Medan. Jurnal Formilkesmas (Vol. 7, Issue 1). <http://formilkesmas.respati.ac.id>
- Damayanti, R. E., Sumarmi, S., & Mundiastuti, L. (2019). Hubungan Durasi Tidur dengan Kejadian Overweight dan Obesitas pada Tenaga Kependidikan di Lingkungan Kampus C Universitas Airlangga. Hal. 89–93.
<https://doi.org/10.2473/amnt.v3i2.2019.89-93>
- 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>
- Egger, G. (2011). Obesity, Chronic Disease, and Economic Growth: A Case for “Big Picture” Prevention. *Advances in Preventive Medicine*, 2011, 1–6.
<https://doi.org/10.4061/2011/149158>
- Hayes, A., Chevalier, A., D’Souza, M., Baur, L., Wen, L. M., & Simpson, J. (2016). Early childhood obesity: Association with healthcare expenditure in Australia. *Obesity*, 24(8), 1752–1758.
<https://doi.org/10.1002/oby.21544>
- Hsieh, P. P., Sindhu, F. C., Dewi, M. R., & Sidhiarta, I. G. L. (2023). Hubungan antara Durasi Tidur Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak: Sebuah Tinjauan Sistematis. *Intisari Sains Medis*, 14(1), 229–236.
<https://doi.org/10.15562/ism.v14i1.1303>
- Lee, J. S., Jin, M. H., & Lee, H. J. (2022). Global Relationship Between Parent and Child Obesity: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Clinical and Experimental Pediatrics*, 65(1), 35–46.
<https://doi.org/10.3345/cep.2020.01620>
- Lister, N. B., Baur, L. A., Felix, J. F., Hill, A. J., Marcus, C., Reinehr, T., Summerbell, C., & Wabitsch, M. (2023). Child and adolescent obesity. *Nature Reviews Disease Primers*, 9(1). <https://doi.org/10.1038/s41572-023-00435-4>
- Merlisia, M. (2018). Hubungan Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik Dan Tingkat Stres Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Sman 6 Kota Jambi Tahun 2018. *Scientia Journal*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Hasil Utama Riskesdas 2018.
- Mokolensang, O. G., & Manampiring, A. E. (2016). Hubungan Pola Makan Dan Obesitas Pada Remaja di Kota Bitung. In *Jurnal e-Biomedik (eBm)* (Vol. 4, Issue 1).
- CDC. (2024). Obesity, Race, Ethnicity, and COVID-19 – Overweight & Obesity. <https://www.cdc.gov/obesity/data/obesity-and-covid-19.html>. Diakses 20 Agustus 2024.
- Poorolajal, J., Sahraei, F., Mohamdadi, Y., Doosti-Irani, A., & Moradi, L. (2020). Behavioral Factors Influencing Childhood Obesity: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Obesity Research & Clinical Practice*, 14(2), 109–118.
<https://doi.org/10.1016/j.orcp.2020.03.002>
- Ramadhaniah, R., Julia, M., & Huriyati, E. (2014). Durasi tidur, asupan energi, dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada tenaga kesehatan puskesmas. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(2), 85.
<https://doi.org/10.22146/ijcn.19011>
- Retno Anhhitasari, D., & Hunandar, C. (2015). Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Durasi Tidur dengan Obesitas Pada Siswa SMA N 3 Semarang. *Jurnal Riset Gizi*.
<https://doi.org/10.31983/jrg.v3i1.4319>

Sara, K., Risma, R., & Sutisna, N. (2020). Hubungan Durasi Tidur dan Perilaku Sedentari dengan Body Mass Index pada Siswa SMA Negeri 3 Ciamis. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(2), 120–

127.

<https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i2.27960>

WHO. (2021, July 9). *Overweight and Obesity*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.