

**JUMLAH KONSUMSI *JUNK FOOD* DAN KEBIASAAN TIDUR SIANG SEBAGAI
FAKTOR RISIKO KEJADIAN OBESITAS DI SMA INSTITUT INDONESIA KOTA
SEMARANG**

ARTIKEL

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Mencapai Gelar Ahli Madya Gizi



**PROGRAM STUDI D III GIZI
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SEMARANG
TAHUN 2018**

**JUMLAH KONSUMSI *JUNK FOOD* DAN KEBIASAAN TIDUR SIANG
SEBAGAI FAKTOR RISIKO KEJADIAN OBESITAS DI SMA INSTITUT
INDONESIA KOTA SEMARANG**

Disusun oleh:

DEVINA ARISYANITA ISWARA DHANTI

G0B015008

Telah disetujui oleh:

Pembimbing I/Utama


Ir. Agus Sartono, M.Kes

NIK 1.1026.011

Tanggal 23 Juli 2018

Pembimbing II/Pendamping


Dr. Yunan Kholifatuddin Syadi, STP, M.Sc

NIK 28.6.1026.281

Tanggal 23 Juli 2018

Mengesah,

Ketua Program Studi DIII Gizi
Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Semarang


Ir. Agustin Syamsianah, M.kes

NIK 28.6.1026.015

Jumlah Konsumsi *Junk food* dan Kebiasaan Tidur Siang Sebagai Faktor Risiko Kejadian Obesitas di SMA Institut Indonesia Kota Semarang

Devina Arisyanita Iswara Dhanti¹, Agus Sartono², Yunan Kholifatuddin Sya'di³

^{1,2,3}Program Studi DIII Gizi FIKKES Universitas Muhammadiyah Semarang

Devinaarisyanita.unimus@gmail.com

ABSTRACT

Obesity is a condition that is not balanced between calorie consumption and energy needs, namely consumption is too high compared to the need or energy consumption. One risk factor for obesity is junk food consumption. Short sleep habits cause an increase in energy intake and can cause obesity. The purpose of this study was to determine the amount of junk food consumption and napping habits as a risk factor for the incidence of obesity in Institut Indonesia Senior High School of Semarang students.

The type of this research is analytic research with a case control approach. Total of samples is 60 students, namely 30 obesity students as a case and 30 non-obesity students as controls taken by random sampling technique. Amount of data junk food consumed using the Semi Quantitative FFQ questionnaire and data on napping habits using a habitual napping questionnaire. Obesity is determined by BMI. Risk factor analysis by chi-square test and odds ratio value.

The results showed the incidence of obesity 34 students (6.5%). The average amount of junk food consumed by students of Institut Indonesia Senior High School of Semarang who were respondents was 122.487gram / day \pm 74.59 and the average habit of napping students in Institut Indonesia Senior High School of Semarang who were respondents were 53.80 minutes / day \pm SD 41,284. The results showed a correlation between the amount of junk food consumption and the incidence of obesity ($p = 0,000$) with a value of OR 12.50 and there was no relationship between napping habits and the incidence of obesity ($p = 0.228$). It can be concluded that the amount of junk food consumption by Institut Indonesia Senior High School of Semarang students is a risk factor for the incidence of obesity.

Keywords: *Obesity, Junk Food Consumption, Napping Habits.*

PENDAHULUAN

Obesitas merupakan suatu keadaan yang tidak seimbang antara konsumsi kalori dengan kebutuhan energi, yakni konsumsi terlalu tinggi dibandingkan dengan kebutuhan atau pemakaian energi (Irwan, 2016). Selain konsumsi pangan dan aktifitas fisik, terdapat faktor lain yang dapat menyebabkan kegemukan yaitu faktor genetik, metabolisme, kerja enzim dan hormon, serta pengaruh penggunaan obat-obatan (Purwati *et al.* 2005). Dalam beberapa dekade prevalensi obesitas terus meningkat di seluruh dunia yang menjadikan obesitas sebagai suatu epidemi global. Himpunan Studi Obesitas Indonesia memeriksa lebih dari 6000 orang dari hampir seluruh provinsi dan didapatkan angka obesitas dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) $> 30 \text{ kg/m}^2$ pada laki-laki sebesar 9,16 % dan pada perempuan 11,02 % (Soegih dkk, 2009).

Salah satu faktor resiko obesitas adalah konsumsi makanan *junk food*. *Junk food* lebih banyak dan lebih sering dikonsumsi oleh remaja obesitas dibanding remaja yang tidak menderita obesitas (Suryaputra dkk, 2012) Selain mengkonsumsi makanan *junk food*, kejadian obesitas juga berpengaruh terhadap waktu lama tidur. Anak laki-laki

mempunyai skor kualitas tidur lebih buruk dibandingkan anak perempuan (Marfiah dkk, 2012). Di usia remaja, kebanyakan telah membentuk pola tidurnya sendiri. Pola tidur tersebut sangat berkaitan dengan aktifitas sekolah, baik di sekolah maupun di luar sekolah. Pola tidur siang pasti berbeda dengan remaja satu dan remaja lainnya, karena itu semua tergantung aktifitas yang mereka kerjakan, ada juga yang langsung pulang kerumah karena kelelahan begadang, maka dari itu tidur siang tidak mengalami obesitas karena memiliki aktifitas sehari.

Hasil survey pendahuluan yang dilakukan pada SMA Institut Indonesia Kota Semarang menunjukkan adanya kecenderungan kejadian obesitas pada siswa SMA Institut Indonesia Kota Semarang. Menurut Arya 2013 faktor yang dapat menyebabkan obesitas adalah tingginya siswa mengkonsumsi *junk food* secara berlebihan. Di sekitar SMA Institut Indonesia ditemukan banyak pedagang yang menjual makanan *junk food*. SMA Institut Indonesia Kota Semarang memiliki kegiatan jam pelajaran yang tidak padat, Dari hasil wawancara dari beberapa siswa cenderung mempunyai kebiasaan tidur siang pada saat selesai pulang sekolah.

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui jumlah konsumsi *Junk food* dan kebiasaan tidur siang sebagai faktor resiko kejadian obesitas di SMA Institut Indonesia kota Semarang.

METODE PENELITIAN

Penelitian analitik, dengan pendekatan *case control*. Penelitian dilakukan pada siswa SMA Institut Indonesia Kota Semarang, pada bulan Desember 2017 sampai dengan Februari 2018 dengan sampel sebanyak 60 siswa, 30 kasus dan 30 kontrol. Kontrol ditetapkan dengan teknik *Simple random sampling*.

Data yang diambil terdiri dari data primer dan sekunder. Data primer diambil dengan cara wawancara langsung menggunakan kuesioner mengenai jumlah konsumsi *junk food* dengan menggunakan *FFQ Semi Kuantitatif* dan kebiasaan tidur siang menggunakan kuesioner kebiasaan tidur siang. Peneliti melakukan pengukuran berat badan menggunakan timbangan injak digital dan tinggi badan menggunakan microtoice sebagai alat ukur untuk mendapatkan status gizi responden. Data sekunder dikutip dari profil SMA Institut Indonesia Tahun 2017 dan observasi lokasi.

Data Kejadian obesitas diolah dengan cara menghitung IMT. Data jumlah

konsumsi *junk food* di dapat dari hasil *FFQ Semi Kuantitatif* kemudian dihitung dan dibuat rata-rata per hari. Hasil perhitungan kemudian dikategorikan menjadi 2 kelompok yaitu : > 70 frekuensi *junk food* kategori banyak dan ≤ 70 frekuensi *junk food* kategori sedikit. Kebiasaan tidur siang di dapat dari hasil kuesioner tidur siang kemudian di olah dengan cara mengkategorikan menjadi 2 kelompok yaitu : ≤ 30 menit Tidak tidur siang dan > 30 menit tidur siang.

Analisis univariat dilakukan dengan perhitungan nilai rata-rata hitung, standar deviansi, nilai maksimum dan minimum. Analisis juga dilakukan dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi.

Analisis bivariat dilakukan melalui dua tahapan. Tahap pertama adalah menganalisis hubungan antara jumlah konsumsi *junk food* dengan kejadian obesitas dan hubungan antara kebiasaan tidur siang dengan obesitas dengan menggunakan uji khai kuadrat. Tahap kedua adalah menghitung besar risiko variabel bebas terhadap variabel terikat, dengan menghitung besar nilai *odds ratio (OR)* Kriteria OR adalah : $OR < 1$, yaitu faktor protertif, $OR = 1$, yaitu bukan merupakan faktor risiko obesitas dan $OR > 1$, yaitu faktor risiko.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sekolah Menengah Atas Institut Indonesia Semarang merupakan sekolah swasta yang populer di Semarang. Sekolah ini terletak di JL. MALUKU NO. 25 Kelurahan Karang Tempel Kecamatan Semarang Timur kota Semarang. Adapun bangunan SMA Institut Indonesia Semarang terdiri dari 2 lantai meliputi Ruang guru, Ruang Kepala Sekolah, Labotarium Biologi, Labotarium Kimia, Ruang tari, Ruang Band, Ruang Menjahit, Perpustakaan, Ruang BK, TU, UKS, Kantin, koperasi, aula kegiatan siswa, Toilet, ruang kelas dari kelas 1 sampai kelas 3 berjumlah 26 kelas yang memadai, serta lapangan olahraga yang berada di tengah sekolah. SMA Institut Indonesia Semarang Terdiri dari Kepala Sekolah dan wakil kepala sekolah, dengan jumlah total 38 guru, 12 orang bagian tata usaha, 3 orang bagian BK dan 1 orang bagian TIK.

Gambaran Umum Responden

Jenis Kelamin Responden

Hasil penelitian menunjukkan bahwa jenis kelamin siswa yang menjadi responden dalam penelitian terdiri 40 (66,7%) sampel berjenis kelamin perempuan lebih banyak dibandingkan dengan siswa berjenis kelamin laki laki. Selengkapnya distribusi sampel menurut jenis kelamin ditunjukkan dalam tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Sampel menurut Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	%
Laki – laki	20	33,3
Perempuan	40	66,7
Total	60	100

Umur Responden

Distribusi Umur siswa SMA Institut Indonesia Semarang sebagai sampel menunjukkan sebagian besar sampel yang diambil secara acak berumur 15 tahun, sebanyak 24 (40,0%). Rata-rata umur 16,0 tahun \pm SD 1,008 tahun dengan usia minimum 15 tahun dan maksimum 18 tahun. Seperti ditunjukkan dalam tabel 2.

Tabel 2. Distribusi responden menurut umur

Umur (tahun)	Jumlah	%
15	24	40,0
16	18	30,0
17	12	20,0
18	6	10,0
Total	60	100

Frekuensi Konsumsi *Junk Food*

Pada tabel 3 menunjukkan bagian terbesar siswa 22 (36,7%) mengkonsumsi *junk food* antara 51-91 gr/hari. Rata rata frekuensi Konsumsi *Junk Food* 122,487 gram/hari \pm

SD 74,59 gr. Frekuensi konsumsi *junk food* pada anak tersebut maksimum 337 gram/hari dan minimum 13,39 gram/hari. Seperti yang ditunjukkan dalam tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi *Junk Food*

Frekuensi konsumsi <i>junkfood</i> (dalam gram/hari)	Jumlah	%
11-50	7	11,7
51-90	22	36,7
91-130	9	15,0
131-170	6	10,0
171-210	7	11,7
211-250	5	8,3
251-290	2	3,3
291-330	1	1,7
331-370	1	1,7
Total	60	100

Kebiasaan Tidur Siang

Penelitian menunjukkan bahwa siswa SMA Institut Indonesia Semarang yang menjadi sampel sering tidak membiasakan tidur siang dengan presentase 66,7% (40 siswa) memiliki rata rata tidur siang $53,80 \pm SD 41,284$ menit/hari. Seperti yang ditunjukkan dalam tabel 4.

Tabel 4. Distribusi Kebiasaan tidur siang

Kategori tidur siang	Jumlah	%
Tidur siang	20	33,3
Tidak tidur siang	40	66,7
Total	60	100,0

Kejadian Obesitas

Hasil penelitian kejadian obesitas menunjukkan bahwa 34 (6,5%) siswa SMA Institut Indonesia Semarang mengalami obesitas. Berdasarkan hasil pengumpulan data kejadian obesitas ditunjukkan dalam tabel 5 sebagai berikut :

Tabel 5 Distribusi Kejadian Obesitas

Kejadian obesitas	N	%
Obesitas	34	6,5
Tidak obesitas	484	93,5
Total	518	100

Hubungan Jumlah Konsumsi *Junk Food* dengan Kejadian Obesitas

Hasil uji *chisquare* terhadap hubungan jumlah konsumsi *junk food* dengan kejadian obesitas mendapat nilai $p = 0,000$ dapat disimpulkan bahwa ada hubungan jumlah konsumsi *junk food* dengan kejadian obesitas di SMA Institut Indonesia Semarang. Dari hasil uji resiko dengan Odd Ratio = 12,25 (95% CI : 2,464-6,091) jumlah konsumsi *junk food* banyak mengalami peluang 12,25 kali

lipat mengalami obesitas dibandingkan dengan jumlah konsumsi *junk food* yang sedikit. Hubungan Jumlah Konsumsi *Junk Food* dengan Kejadian Obesitas dapat dilihat tabel 6.

Tabel 6. Hubungan jumlah konsumsi *Junk Food* dengan kejadian obesitas Siswa SMA Institut Indonesia Kota Semarang.

Jumlah konsumsi <i>Junk Food</i>	Kejadian obesitas			
	Tidak obesitas		Obesitas	
	N	%	n	%
Sedikit bila ≤ 70 gr/hari	14	46,7	2	6,7
Banyak bila > 70 gr/hari	16	53,3	28	93,3

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan (Prima,2018) bahwa sebagian besar responden yang jarang mengonsumsi *junk food* tidak mengalami obesitas (50,9%), responden yang kadang-kadang mengonsumsi *junk food* mayoritas juga tidak mengalami obesitas (25,1%), namun obesitas banyak terjadi pada responden yang mengonsumsi *junk food* dalam kategori kadang-kadang (8,0%). Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *chi square* didapatkan nilai *p value* 0,000 ($p < 0,05$), terdapat hubungan antara konsumsi *junk food* dan

Obesitas remaja di Banda Aceh. Alasan tingginya konsumsi *junk food* paling utama adalah alasan rasa. Faktor yang menyebabkan banyaknya responden yang sering mengonsumsi *junk food* adalah kemudahan untuk didapatkan outlet penjual *junk food* di sekitar sekolahan sehingga memudahkan untuk mengonsumsi *junk food*. Beberapa faktor penyebab tingginya frekuensi konsumsi *junk food* pada siswa sekolah menengah atas antara lain pengaruh dari lingkungan. Pada penelitian (Septiana,2018) menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi *junk food* tergolong tinggi dengan jenis *junk food* yang sering dikonsumsi adalah *fried chicken*. Alasan tingginya konsumsi *junk food* paling utama adalah alasan rasa.

Hubungan Kebiasaan Tidur Siang dengan Kejadian Obesitas

Hasil uji *chisquare* terhadap hubungan kebiasaan tidur siang dengan kejadian obesitas mendapat nilai $p = 0,573$ dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan kebiasaan tidur siang dengan kejadian obesitas di SMA Institut Indonesia Semarang. Hubungan Kebiasaan Tidur Siang dengan Kejadian Obesitas dapat dilihat pada Tabel 7. Hasil wawancara yang dilakukan kepada siswa menunjukkan banyaknya kegiatan yang dilakukan di sekolah seperti kegiatan belajar, ekstrakurikuler dan kegiatan

lainnya memicu terjadinya kecapekan, sehingga pada saat pulang sekolah siswa langsung tidur siang.

Tabel 7. Hubungan kebiasaan tidur siang dengan kejadian obesitas Siswa SMA Institut Indonesia Kota Semarang.

Kebiasaan tidur siang	Tidak Obesitas		Obesitas	
	n	%	n	%
Tidur siang bila ≥ 30 menit/hari	20	66,7	22	73,3
Tidak tidur siang < 30 menit/hari	10	33,3	8	26,7

Rata-rata durasi tidur anak obes 13,4 menit/hari lebih pendek dibandingkan anak tidak obesitas (Marfuah,2013). Durasi tidur pendek dapat meningkatkan rasa lapar dan meningkatkan kesempatan untuk makan. Peningkatan rasa lapar akan meningkatkan asupan energi yang dapat menyebabkan obesitas (Patel,2008). Populasi dengan rentang umur 18-65 tahun menunjukkan bahwa responden yang tidur kurang dari 7 jam perhari menunjukkan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang lebih tinggi, Selain itu juga mengkonfirmasi waktu tidur yang lebih lama yang tidak disertai dengan aktivitas fisik dan pengurangan asupan energi juga bisa menaikkan IMT (Adamkova dkk 2009). Kelelahan pada saat selesai pulang sekolah menyebabkan mengalami kecapekan.

Memanfaatkan sedikit waktu pada siang hari untuk tidur dapat menyegarkan tubuh tidur sejenak pada siang hari juga dapat membuat kondisi tubuh menjadi netral.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. 74% siswa SMA Institut Indonesia Kota Semarang mempunyai kebiasaan mengkonsumsi *junk food* dalam kategori banyak. Pada siswa obesitas adalah 93% dan sedangkan pada siswa yang tidak obesitas adalah 54%
2. 70% siswa SMA Institut Indonesia Kota Semarang mempunyai kebiasaan tidur siang. Pada siswa obesitas adalah 73,3% sedangkan pada siswa yang tidak obesitas 66,7%
3. Mengonsumsi *junk food* > 70 gram/hari merupakan faktor risiko kejadian obesitas.
4. Kebiasaan tidur siang bukan faktor risiko kejadian obesitas.

Saran

Perlunya pendidikan gizi dan penyuluhan tentang obesitas dan kebiasaan konsumsi *junk food* kepada siswa SMA Institut Indonesia dilakukan dalam program UKS yang bekerjasama dengan puskesmas yang dilakukan oleh petugas puskesmas .

DAFTAR PUSTAKA

- Adamkova V, Hubacek JA, Lanska V, Vrablik M, Lesna IK, Suchanek P, et al. 2009. Association between duration of the sleep and body weight. *Physiological. Res* ; 58: 27-31.
- Arya, RK & Jain, V. 2013. *Osteoarthritis of the Knee Joint*. *Journal Indian Academy of Clinical Medicine*. Vol 14. No 2. Page 154-162.
- Irwan, 2016. *Epidemiologi penyakit tidak menular edisi I*. Yogyakarta: Deepublish.
- Marfuah, Dewi, Hadi, H dan Emy, H. 2012. Durasi dan kualitas tidur hubungannya dengan obesitas pada anak sekolah dasar di Kota Yogyakarta dan Kabupaten Bantul. *JURNAL GIZI DAN DIETETIK INDONESIA* Vol. 1, No. 2, Mei 2013: 93-101
- Patel SR, Hu FR. 2008. Short sleep duration and weight gain: a systematic review. *Obesity journal*; 16:643-53.
- Prima, Thesa Ananda. 2018. Hubungan Konsumsi Junk Food dan Aktifitas Fisik Terhadap Obesitas Remaja Di Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran Biomedis* 4(1) : 20-27
- Purwati S, Rahayuningsih S, Salimar. 2013. *Perencanaan Menu Untuk Penderita Kegemukan*, Jakarta: Penebar Swadaya. Puspa Swara.
- Septiana pipit, Fajar dan Catur. 2018. Konsumsi Junk food dan Serat pada Remaja Putri Overweight dan Obesitas yang Indekos. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, Vol 30, No. 1, pp.61-67
- Soegih, Rachmad dan Kunkun K. Wiramihardja. 2009. *Obesitas Permasalahan dan Terapi Praktis*. Jakarta: CV Sagung Seto.
- Suryaputra, Kartika dan Siti Rahayu Nadhiroh. 2012. *Perbedaan Pola Makan dan Aktifitas Fisik Antara Remaja Obesitas dengan Non Obesitas*. *Makara, Kesehatan*, Vol 16, No. 1, 45-50.

