

HUBUNGAN *JUNK FOOD* TERHADAP OBESITAS PADA ANAK USIA SEKOLAH DASAR DI SD SANTO YOSEPH 2 DENPASAR

I Gde Ketut Fendy Indrapermana¹, I Gusti Ayu Putu Eka Pratiwi²

¹Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

²SMF Ilmu Kesehatan Anak RSUP Sanglah Denpasar
permanafendy@yahoo.co.id

ABSTRAK

Angka kejadian obesitas pada anak secara global semakin meningkat. Obesitas disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya adalah konsumsi *junk food*. Penelitian yang menilai hubungan antara pemberian *junk food* dengan kejadian obesitas di Denpasar sampai saat ini masih terbatas, oleh karena itu penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui prevalensi obesitas dan hubungan antara konsumsi *junk food* dengan terjadinya obesitas pada anak usia sekolah dasar. Penelitian ini menggunakan rancangan *cross-sectional*, yang dilakukan di SD Santo Yoseph 2 Denpasar pada bulan April-Mei 2016. Sampel penelitian diambil dari siswa kelas I, II, III, IV, V dan VI di SD Santo Yoseph 2 Denpasar tahun ajaran 2016/2017. Responden mengisi data pada kuesioner dan peneliti melakukan pemeriksaan antropometri berupa pengukuran tinggi badan dan berat badan terhadap responden. Ditemukan prevalensi obesitas sebanyak 44 dari 130 anak yang diteliti (33,8%). Anak yang sering mengonsumsi *junk food* memiliki risiko 6,8 kali lebih tinggi untuk menderita obesitas dibandingkan dengan yang jarang mengonsumsi *junk food* (OR= 6,8; nilai P = 0,004). Simpulan dari penelitian ini adalah kebiasaan mengonsumsi *junk food* merupakan faktor risiko terjadinya obesitas pada anak usia sekolah dasar di SD Santo Yoseph 2 Denpasar.

Kata kunci : Obesitas, konsumsi *junk food*, anak

ABSTRACT

The incidence of obesity in children increases globally and may lead to various diseases. Obesity is caused by multiple factors, one of which is the consumption of junk food. Studies that assessed the relationship between junk food consumption with the incidence of obesity in Denpasar are still limited, therefore this study was conducted to determine the prevalence of obesity and the relation between junk food consumption and obesity among elementary school children in SD Santo Yoseph 2 Denpasar. This is a cross-sectional study, conducted in SD Santo Yoseph 2 Denpasar during April-May 2016. The subjects were students from grade I, II, III, IV, V and VI in SD Santo Yoseph 2 Denpasar within the school year program of 2016/2017. The subjects fulfilled the questionnaire and researchers gather anthropometric data including body weight and height. Obesity was found in 44 from 130 students (33.8%). Children who often consume junk food had 6,8 times higher risk to become obese than those who rarely consume junk food. (OR = 6.8; P value = 0.004). It could be concluded that the habit of junk food consumption is a risk factor for obesity among elementary school children in SD Santo Yoseph 2 Denpasar.

Keywords: Obesity, junk food consumption, children

PENDAHULUAN

Secara global terjadi peningkatan angka kejadian obesitas pada anak yaitu sebesar 4,2% pada tahun 1990 menjadi 6,7% pada tahun 2010. Status gizi seorang anak dikategorikan sebagai obesitas jika pada grafik tumbuh kembang anak sesuai jenis kelamin keadaan indeks massa tubuh (IMT) anak berada di atas persentil ke-95.¹

Obesitas yang terjadi pada masa anak-anak perlu mendapat perhatian khusus, apabila berlanjut hingga remaja atau dewasa akan sulit diatasi dengan metode konvensional.² Obesitas dapat menyebabkan beberapa komplikasi, diantaranya gangguan pernafasan, gangguan tidur, gangguan kulit, gangguan ortopedi, hipertensi, penyakit jantung koroner, diabetes, maturitas seksual lebih awal, menstruasi tidak teratur, sindroma Pickwickian (obesitas disertai wajah kemerahan, *underventilation*, dan sering mengantuk), dan gangguan psikologi.³

Penyebab obesitas sampai saat ini belum diketahui secara pasti tetapi diperkirakan bersifat multifaktorial. Penelitian-penelitian sebelumnya mendapatkan beberapa faktor risiko obesitas, diantaranya konsumsi *junk food*, genetik, aktivitas fisik, pola makan, faktor psikologi, jenis kelamin, dan tingkat sosial.⁴

Junk food adalah makanan yang memiliki sedikit kandungan gizi, mengandung zat-zat yang tidak sehat apabila dikonsumsi terus-menerus, dan mempunyai indeks glikemik yang tinggi.⁵ Sepuluh jenis makanan yang dikategorikan sebagai *junk food* adalah gorengan, *fast food*, jeroan/daging berlemak, asinan, daging olahan, makanan yang dipanggang, es krim, minuman ringan, manisan kering, makanan kaleng, dan olahan keju.⁶ Saat tubuh mengonsumsi makanan dengan indeks glikemik tinggi seperti *junk food*, sumber energi yang digunakan berasal dari glikogen sehingga lemak dalam tubuh tidak terpakai. Lemak akan semakin menumpuk dalam tubuh dan dapat menyebabkan obesitas apabila hal ini terulang terus menerus.⁵

Penelitian yang menilai hubungan antara pemberian *junk food* dengan kejadian obesitas di Denpasar masih terbatas, oleh sebab itu penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui prevalensi obesitas dan hubungan antara konsumsi *junk food* dengan terjadinya obesitas pada anak usia sekolah dasar.

HASIL

Karakteristik subyek penelitian ditampilkan dalam tabel 1. Hubungan antara konsumsi *junk food* dengan kejadian obesitas pada anak SD Santo Yoseph 2 Denpasar

BAHAN DAN METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah analitik dengan rancangan penelitian *cross-sectional*. Rancangan penelitian ini digunakan untuk mengetahui hubungan variabel dependen yaitu kejadian obesitas dengan variabel independen yaitu konsumsi *junk food* pada anak usia sekolah dasar di SD Santo Yoseph 2 Denpasar. Pada subyek dilakukan pengukuran antropometri yakni berat badan dan tinggi badan. Indeks massa tubuh (IMT) dihitung dengan menggunakan rumus berat badan dibagi dengan kuadrat dari tinggi badan. Selanjutnya, subyek penelitian dikelompokkan menjadi 2 kategori yaitu obesitas bila IMT menurut umur berdasarkan kurva CDC (*Centers for Disease Control and Prevention*) > persentil ke-95, dan tidak obesitas bila IMT menurut umur berdasarkan kurva CDC ≤ persentil ke-95. Riwayat konsumsi *junk food* dan data karakteristik lain didapatkan melalui kuesioner. Subyek dikategorikan sering mengonsumsi *junk food* jika konsumsi *junk food* ≥ 3x/minggu dan dikategorikan jarang mengonsumsi *junk food* jika konsumsi *junk food* < 3x/minggu.

Populasi penelitian ini adalah siswa kelas I, II, III, IV, V, dan VI di SD Santo Yoseph 2 Denpasar terhitung tahun ajaran 2016/2017. Sekolah dasar dipilih berdasarkan teknik *purposive sampling*. Sampel penelitian ditentukan dengan teknik *probability sampling*, jenis *simple random sampling*, berdasarkan kriteria yang telah ditentukan. Jumlah sampel minimal berdasarkan rumus besar sampel adalah 126 siswa, dibulatkan menjadi 130 siswa.

Program SPSS versi 21 digunakan untuk menganalisis data. Analisis univariat digunakan untuk mengetahui karakteristik subyek penelitian. Analisis bivariat berupa uji *chi-square* digunakan untuk menganalisis hubungan konsumsi *junk food* dengan kejadian obesitas. Analisis multivariat berupa regresi logistik digunakan untuk memperoleh peran beberapa faktor risiko terjadinya obesitas, dimana faktor risiko tersebut juga merupakan faktor perancu (*confounding factor*), seperti umur, jenis kelamin, frekuensi makan utama, aktifitas fisik, dan riwayat obesitas orang tua.

ditampilkan dalam tabel 2. Analisis multivariat terhadap variabel umur, jenis kelamin, frekuensi makan utama, aktifitas fisik, dan riwayat obesitas orang tua ditampilkan dalam tabel 3

Tabel 1. Karakteristik Sampel

Karakteristik Responden	N=130
Umur (tahun)	
<10, N (%)	69 (53,1)
Jenis kelamin	
Perempuan, N (%)	74 (56,9)
Frekuensi makanan utama	
≥ 3 kali, N (%)	69 (53,1)

Aktivitas fisik	
Ringan, N (%)	97 (74,6)
Riwayat obesitas orang tua	
ada, N (%)	98 (75,4)
Konsumsi <i>junk food</i>	
Sering, N (%)	87 (66,9)

Tabel 2. Hubungan antara Konsumsi *Junk Food* dengan Kejadian Obesitas pada Anak Usia Sekolah Dasar di SD Santo Yoseph 2 Denpasar

Keterangan: RP=Rasio Prevalensi; IK=Interval Kepercayaan.

Konsumsi <i>Junk Food</i>	Obesitas	Normal	Total	P	RP (IK 95%)
Sering, N (%)	40 (46,0)	47 (54,0)	87 (100)	0,00	8,3 (2,7;25,2)
Jarang, N (%)	4 (9,3)	39 (90,7)	43 (100)		
Total	44 (33,8)	86 (66,2)	130 (100)		

Tabel 3. Analisis Multivariat Regresi Logistik

	OR	Sig	95% IK	
			Lower	Upper
Konsumsi <i>Junk Food</i>	6,8	0,004	1,810	25,364
Umur	2,3	0,072	0,926	5,864
Jenis Kelamin	3,5	0,007	1,410	8,481
Frekuensi Makanan Utama	0,9	0,838	0,356	2,314
Aktifitas Fisik	0,4	0,127	0,133	1,285
Riwayat Obesitas Orang Tua	3,2	0,122	0,734	13,931

Keterangan: OR= *Odds Ratio*; Sig=Signifikasi; IK=Interval Kepercayaan.

PEMBAHASAN

Subjek pada penelitian ini adalah sebanyak 130 anak. Empat puluh empat (33,8%) dari 130 anak menderita obesitas dan 86 anak (66,2%) tidak menderita obesitas. Kelompok anak yang sering mengonsumsi *junk food* lebih banyak (66,9%) dibandingkan dengan kelompok anak yang jarang mengonsumsi *junk food* (33,1%).

Prevalensi obesitas pada anak usia 6-13 tahun yang didapat pada hasil penelitian ini adalah 33,8%. Hasil ini berbeda dengan penelitian oleh Susanti yang mendapatkan prevalensi obesitas pada anak sekolah dasar usia 10-12 tahun adalah 15,3%,⁷ hal ini diduga karena rentang umur subjek lebih sempit dengan tingkat usia yang cenderung lebih besar. Prevalensi anak yang sering

mengonsumsi *junk food* sebanyak 66,9%. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Kaur yang mendapatkan prevalensi cukup tinggi pada anak 4-15 tahun yang sering mengonsumsi *junk food* di India yaitu 64%.⁸

Menurut analisis dengan *chi-square* dua variabel antara kebiasaan konsumsi *junk food* dengan status gizi, didapatkan bahwa dari 87 anak (66,9%) yang sering mengonsumsi *junk food*, 40 anak (46%) diantaranya menderita obesitas dan dari 43 anak (33,1%) yang jarang mengonsumsi *junk food* 4 anak (9,3%) diantaranya menderita obesitas. Hasil uji statistik menunjukkan risiko kejadian obesitas 8,3 kali lebih besar pada anak yang sering mengonsumsi *junk food*. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Badjeber di Manado yang menunjukkan anak yang mengonsumsi

junk food > 3 kali dalam seminggu berisiko lebih besar 3,28 kali menjadi gizi lebih dibandingkan dengan anak yang mengonsumsi *junk food* 1-2 kali dalam seminggu.⁹

Analisis lebih lanjut dengan uji regresi logistik terhadap beberapa variabel seperti umur, jenis kelamin, frekuensi makan makanan utama, aktifitas fisik, dan riwayat obesitas orang tua menunjukkan bahwa anak-anak yang sering mengonsumsi *junk food* berisiko 6,8 kali lebih tinggi untuk menderita obesitas dibandingkan dengan yang jarang mengonsumsi *junk food*. Hasil pada penelitian ini berbeda dari penelitian Sartika yang menyebutkan bahwa konsumsi *junk food* tidak memiliki hubungan yang bermakna dengan obesitas. Hal ini dapat dikarenakan pada penelitian tersebut hanya melibatkan anak yang duduk pada bangku kelas V SD (rerata usia 12 tahun) saja.¹⁰

Analisis terhadap variabel jenis kelamin menunjukkan, anak berjenis kelamin laki-laki memiliki risiko 3,5 kali lebih tinggi untuk menjadi obesitas dibandingkan perempuan. Analisis terhadap variabel umur, frekuensi makan makanan utama, aktivitas fisik, dan riwayat obesitas orang tua tidak menunjukkan perbedaan yang bermakna pada penelitian ini. Proper dan Trisna menemukan bahwa jenis kelamin laki-laki secara bermakna memiliki risiko lebih tinggi menjadi *overweight* atau obesitas daripada jenis kelamin perempuan. Hal ini diakibatkan pada saat akhir minggu atau waktu senggang, laki-laki lebih banyak menghabiskan waktu untuk bersantai.^{11,12} Laporan Nasional Riskesdas menyatakan hal yang sejalan, dimana anak laki-laki usia 6-12 tahun yang mengalami obesitas adalah sebesar 10,7% sementara anak perempuan yang mengalami obesitas adalah sebesar 7,7%.¹³

Penelitian ini tidak lepas dari berbagai kelemahan. Pertama, penelitian ini hanya dapat melihat hubungan variabel bebas dengan variabel terjangkau, tetapi tidak bisa melihat hubungan sebab akibat dan kuatnya hubungan tersebut karena menggunakan metode *cross-sectional*. Kedua, meskipun telah diupayakan untuk memperkecil bias namun tetap ada kemungkinan terjadi bias, yaitu bias informasi dan *recall bias*. Ketiga, tidak digunakannya *Food Frequency Questionnaire* dan *Food Recall* dalam pengumpulan data menyebabkan jumlah dan frekuensi konsumsi makanan harian siswa tidak didapatkan serta total asupan kalori siswa per hari tidak diketahui.

SIMPULAN

Prevalensi obesitas di SD Santo

Yoseph 2 Denpasar adalah 33,8% (44 siswa). Terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi *junk food* dengan terjadinya obesitas pada subyek penelitian. Temuan ini dapat menjadi masukan bagi orang tua maupun guru siswa sekolah dasar di Denpasar dalam pemilihan pemberian makanan ataupun edukasi mengenai pemilihan makanan yang lebih beraneka ragam dan bergizi, sehingga dapat mengurangi risiko obesitas pada anak.

DAFTAR PUSTAKA

1. Atmarita. *Nutrition problems in Indonesia*. International Seminar and Workshop on Lifestyle Related Diseases Gajah Mada. 2007; 19-20 Maret. Gajah Mada University; 2008.
2. Virgianto, A. *Konsumsi Fast Food sebagai Faktor Risiko Obesitas pada Remaja Usia 15-17 Tahun di SMU N 3 Semarang*. Skripsi. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Semarang; 2005.
3. Soetjiningsih. *Tumbuh Kembang Anak dan Remaja*, Buku Ajar, Jakarta; 2007.
4. Diarly, M. *Obesitas Sebagai Faktor Risiko Beberapa Penyakit*. Jakarta : Penerbit Pustaka Obar Populer; 2007.
5. Khomsan, A. *Solusi Makan Sehat*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada; 2006.
6. WHO. *Obesity Preventing and Managing the Global Epidemic*. Geneva: WHO Technical Report Series; 2000.
7. Susanti, TE. *Prevalensi dan faktor risiko obesitas pada anak sekolah dasar usia 10-12 tahun di lima wilayah DKI Jakarta*. Tesis. Jakarta: Universitas Indonesia; 2007
8. Kaur, M. *Are We Aware of What We Are, We Are What We Eat*. International Journal of Clinical Pediatric Dentistry; 2008.
9. Badjeber, F. *Konsumsi Junk Food Sebagai Faktor Risiko Terjadinya Gizi Lebih pada Siswa SD Negeri 11 Manado*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi; 2012.
10. Sartika, D. *Faktor Risiko Obesitas Pada Anak 5-15 tahun di Indonesia*. Makra Kesehatan; 2011;15(1): 37-43.
11. Proper KI, Cerin E, Brown WJ, dan Owen N. *Sitting Time and Socio-economic Differences in Overweight and Obesity*. International Journal of Obesity 2007(31): 169-176.
12. Syahfitri, T. *Gambaran Karakteristik Anak Obesitas di Kelas 4-6 SDN 3 Cirendeui*. 2015.

13. Badan Penelitian dan Pengembangan
Kesehatan. Kementerian Kesehatan RI

Tahun 2013. Riset Kesehatan Dasar
2013.