

HUBUNGAN FAST FOOD DAN LINGKAR PERUT PADA REMAJA PUTRI DI SMA MUHAMMADIYAH 5 YOGYAKARTA

Rosmauli Jerimia Fitriani¹, Amelia Nurrahmah¹

Program Studi Gizi, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas PGRI Yogyakarta

Korespondensi penulis: rosmaulijf@upy.ac.id

ABSTRAK

Latar belakang: Pola makan remaja yang tidak sehat seperti sering mengonsumsi *fast food* dapat menyebabkan obesitas. Obesitas pada remaja menimbulkan berbagai dampak kesehatan dan mental. Obesitas dapat diukur melalui lingkar perut.

Tujuan: Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan konsumsi fastfood terhadap lingkar perut remaja SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta.

Metode: Desain penelitian ini menggunakan *cross-sectional study* yang dilaksanakan di SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 210 remaja, setelah dihitung menggunakan rumus slovin diperoleh hasil sampel yaitu 68.

Hasil: Mayoritas responden (94,1%) konsumsi *fast food* dalam kategori jarang dan 88,2% responden memiliki lingkar perut yang normal.

Kesimpulan: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan lingkar perut remaja SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta dengan nilai p-value 0,065. Diharapkan dilakukan penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan kuesioner yang lebih detail.

Kata kunci: *Fast Food*, Status Gizi, Remaja, Lingkar Perut

1 PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia 10 tahun sampai sebelum berusia 18 tahun. Kesehatan remaja merupakan hal yang sangat penting diperhatikan karena pada masa ini remaja mengalami perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan. Upaya kesehatan remaja memiliki tujuan untuk mempersiapkan remaja menjadi orang dewasa yang sehat, cerdas, berkualitas, dan produktif (Kemenkes, 2022). Secara global 18% anak dan remaja usia 5-19 tahun mengalami kelebihan berat badan atau obesitas (UNICEF, 2024a)

Orang yang mengalami kelebihan berat badan atau obesitas berisiko lebih besar terkena penyakit kronis seperti diabetes, penyakit jantung, stroke, dan beberapa jenis kanker. Anak-anak yang mengalami kelebihan berat badan memiliki peluang yang lebih besar menjadi orang dewasa yang mengalami kelebihan berat badan atau obesitas dan dapat menghadapi tantangan kesehatan fisik dan mental. Mereka dapat

diintimidasi karena berat badan mereka, yang bisa menyebabkan rendahnya penilaian diri, kecemasan, dan depresi (UNICEF, 2024b)

Pola makan yang tidak sehat merupakan salah satu faktor utama penyebab obesitas pada remaja (Riskia, 2024) contohnya adalah pola konsumsi *fast food* yang berlebihan (Intan Permatasari, 2024). Konsumsi *fast food* yang semakin sering berisiko 4.4 kali mengalami obesitas dibandingkan yang jarang mengonsumsi *fast food* (Telisa dkk., 2020)

Ada dua cara umum yang digunakan untuk mengukur obesitas, yaitu dengan menggunakan indeks massa tubuh dan lingkar perut (Kemenkes, 2024). Faktor yang berhubungan dengan lingkar perut adalah asupan makan serta pola makan. Lingkar perut juga berhubungan erat dengan kejadian obesitas

2 METODE PENELITIAN

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan konsumsi *fast food* terhadap

lingkar perut remaja. Desain penelitian ini menggunakan *cross-sectional study* di SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta. Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 210 remaja, setelah dihitung menggunakan rumus slovin diperoleh hasil sampel yaitu 68, yang dilakukan dengan teknik Cluster Random Sampling.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI yang mengisi kuesioner secara lengkap, sedangkan kriteria eksklusinya adalah memiliki penyakit kronik seperti diabetes, jantung, tuberkulosis dan lain – lain. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah konsumsi fast food dan variabel terikatnya adalah lingkar perut. Proses

pengumpulan data menggunakan Food Frequency Questionnaire (FFQ) dan dilakukan pengukuran antropometri lingkar perut. Konsumsi *fast food* dibedakan menjadi jarang dan sering. Lingkar perut diklasifikasikan menjadi normal dan tidak normal, dikategorikan tidak normal apabila lingkar perut pria >90cm dan wanita >80cm. Analisa data menggunakan analisa data univariat dan bivariat.

3 HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menggunakan dua tahap yaitu analisis univariat dan analisis bivariat pada remaja di SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No.	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
1.	Laki-laki	32	47,1%
2.	Perempuan	36	52,9%
	Total	68	100%

Tabel 2. Konsumsi Fast Food Remaja SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta

No.	Konsumsi Fast Food	Jumlah	Persentase
1.	Jarang	64	94,1%
2.	Sering	4	5,9%
	Total	68	100%

Tabel 3. Lingkar Perut Remaja SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta

No.	Lingkar Perut	Jumlah	Persentase
1.	Normal	60	88,2%
2.	Tidak Normal	8	11,8%
	Total	68	100%

Tabel 4. Tabel Hubungan Konsumsi Fast Food dan Lingkar Perut Remaja SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta

Konsumsi Fast Food	Lingkar Perut						p-value
	Tidak Normal		Normal		Total		
	n	%	n	%	N	%	
Sering	2	2.9	2	2.9	4	5,9	0.065
Jarang	6	8.8	58	85.3	64	94,1	
Total	8	11.8	60	88.2	68	100	

Pada tabel 1 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden (52,9%) berjenis kelamin perempuan. Pada tabel 2 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden (94,1,9%) jarang konsumsi *fastfood*. Pada tabel 3 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden (88,2%) lingkaran perutnya normal.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan lingkaran perut remaja SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta dengan nilai p-value 0,065. Hal ini dapat disebabkan oleh mayoritas responden mengonsumsi *fast food* dalam kategori jarang (94,1%). Selain itu, faktor lain seperti pola makan secara keseluruhan, aktivitas fisik, serta faktor genetik juga dapat berperan dalam menentukan lingkaran perut seseorang. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa konsumsi *fast food* yang tinggi dapat meningkatkan risiko obesitas dan peningkatan lingkaran perut karena kandungan kalori, lemak jenuh, dan gula yang tinggi. Namun, dalam penelitian ini, pola konsumsi *fast food* yang lebih rendah di antara responden dapat menjadi faktor utama yang menyebabkan tidak adanya hubungan signifikan.

Selain itu, beberapa penelitian juga mengungkapkan bahwa efek konsumsi *fast food* terhadap peningkatan lingkaran perut dapat bergantung pada durasi konsumsi dan asupan energi total harian (Smith et al., 2017). Penelitian ini menggunakan instrumen yang hanya menggambarkan frekuensi konsumsi tanpa mengetahui porsi yang dikonsumsi. Padahal, jumlah konsumsi dalam satu waktu makan juga dapat mempengaruhi asupan kalori dan dampaknya terhadap lingkaran perut. Responden yang mengonsumsi *fast food* dengan frekuensi rendah tetapi dalam porsi besar masih mungkin mengalami peningkatan lingkaran perut, tetapi hal ini tidak terdeteksi dalam penelitian ini.

Selain itu, pola tidur dan tingkat stres juga berpotensi mempengaruhi akumulasi lemak visceral, sehingga dampak konsumsi *fast food* terhadap lingkaran perut mungkin tidak berdiri sendiri tetapi berinteraksi dengan faktor-faktor tersebut. Seperti yang

dijelaskan oleh (Riskia, 2024) bahwa faktor risiko yang berkontribusi terhadap obesitas pada remaja meliputi pola makan yang tidak sehat (tinggi kalori, gula, dan lemak, serta rendah serat), kurangnya aktivitas fisik, faktor genetik, faktor psikologis, perilaku seperti stres dan kebiasaan makan emosional serta lingkungan sosial dan ekonomi.

Selain itu, kemungkinan lain yang dapat menjelaskan konsumsi *fast food* yang termasuk dalam kategori jarang adalah waktu pelaksanaan penelitian yang dilakukan setelah libur sekolah. Dalam penelitian ini, konsumsi makanan responden dinilai berdasarkan kebiasaan makan dalam sebulan terakhir, sehingga kemungkinan besar angka konsumsi *fast food* menjadi lebih rendah dari biasanya. Hal ini dapat disebabkan oleh orang tua atau keluarga yang lebih sering menyediakan makanan di rumah selama liburan, sehingga pola konsumsi *fast food* responden tidak mencerminkan kebiasaan makan mereka yang sesungguhnya di hari-hari sekolah.

Faktor lain yang mungkin menyebabkan tidak adanya hubungan yang signifikan adalah jumlah sampel penelitian yang relatif kecil, yaitu hanya 68 orang. Ukuran sampel yang terbatas ini belum tentu dapat mencerminkan keadaan yang sama di populasi yang lebih luas atau di tempat lain. Dengan jumlah responden yang lebih besar, hasil penelitian mungkin akan menunjukkan pola hubungan yang berbeda.

Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan kuesioner yang lebih detail diperlukan untuk memahami lebih dalam mengenai pengaruh konsumsi *fast food* terhadap status gizi seperti parameter lingkaran perut.

4 KESIMPULAN

Mayoritas responden (94,1%) konsumsi *fast food* dalam kategori jarang dan 88,2% responden memiliki lingkaran perut yang normal. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan lingkaran perut remaja SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta dengan nilai p-value 0,065. Diharapkan dilakukan penelitian lebih lanjut

dengan sampel yang lebih besar dan kuesioner yang lebih detail.

5 REFERENSI

- Intan Permatasari, N. M. (2024). Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di Indonesia: Kajian Pustaka. *ARCHIVE OF COMMUNITY HEALTH*, 11(2), 375. <https://doi.org/10.24843/ACH.2024.v11.i02.p08>
- Kemenkes. (2024). *Memahami Obesitas: Panduan Praktis Mengukur Indeks Massa Tubuh*. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/memahami-obesitas-panduan-praktis-mengukur-indeks-massa-tubuh#:~:text=Ada%20dua%20cara%20umum%20yang%20digunakan%20untuk%20mengukur,Badan%20%28m%29%5D%20...%202%202.%20Mengukur%20Lingkar%20Perut>
- Luthfiya, L., Pibriyanti, K., Nabawiyah, H., Fathimah, F., & Ummah, S. K. (2024). Factors Affecting Abdominal Circumference in Adolescent Girls: Faktor-Faktor yang Berpengaruh terhadap Lingkar Perut pada Remaja Putri. *Amerta Nutrition*, 8(1), 74–81. <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i1.2024.74-81>
- Riskia, S. (2024). *FAKTOR RESIKO PENYEBAB OBESITAS PADA REMAJA: LITERATURE REVIEW*. 1(2).
- Telisa, I., Hartati, Y., & Haripamilu, A. D. (2020). Faktor Risiko Terjadinya Obesitas Pada Remaja SMA. *Faletehan Health Journal*, 7(03), 124–131. <https://doi.org/10.33746/fhj.v7i03.160>
- UNICEF. (2024a). *Analisis lanskap kelebihan berat badan dan obesitas di Indonesia. Ringkasan temuan kunci*. United Nations Children's Fund.
- UNICEF, P. A. (2024b). *10 FAKTA TENTANG KELEBIHAN BERAT BADAN DAN OBESITAS*.
- Kemenkes. (2022). *Siklus Hidup Remaja 10-18 Tahun*. <https://ayosehat.kemkes.go.id/kategori-usia/remaja#:~:text=Kesehatan%20remaja%20merupakan%20hal%20yang%20sangat%20penting%20diperhatikan,pola%20makan%20yang%20sehat,%20aktivitas%20fisik%20yang%20teratur>.