

Konsumsi *Fast Food* Sebagai Faktor Risiko Terjadinya Gizi Lebih pada Siswa SD Negeri 11 Manado

Fauzul Badjeber, Nova H. Kapantouw*, Maureen Punuh**

**Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado*

ABSTRACT

Overweight means many or over nutrients that content into the food, in this case carbohydrate and fat. This cause the increasing of calory amount into the body that overweight and obesity. Food habit is significantly influenced by change of life style, included in life style to consume fast food. The research is done with case control design the purpose is to find out the fast food consumption as a factor that cause higher nutrient to the students of SD Negeri 11 Manado. Screening to the children is be done trough of weight scale and had been analized based on indicator that been use, which is BB/U index use the standaritation of WHO-NCHS 2007 with cut off point z-score > +2SD had been declare as a higher nutrient. the data analysed by SPSS 12.0 for Windows with Mann Whitney test and OR (odds ratio) was also done to know the relation of risk factors.

The result shows the main different ($P < 0,05$) between averange intake energy consumption to the case group and control group. Odds ratio test shows students that often consume fast food minimal 3 times a week had 3,28 times had overweight risk.

Keywords : *Fast Food Cosumption, Overweight*

ABSTRAK

Gizi lebih adalah kelebihan asupan gizi pada makanan yang berupa karbohidrat dan lemak. Ini mengakibatkan kenaikan jumlah kalori dalam tubuh sehingga menimbulkan kelebihan berat badan dan kegemukan. Kebiasaan makan dipengaruhi secara signifikan oleh perubahan gaya hidup, termasuk gaya hidup untuk mengkonsumsi fast food. Penelitian yang dilakukan dengan rancangan case control yang bertujuan untuk mengetahui konsumsi fast food sebagai faktor terjadinya gizi lebih pada siswa-siswi SDN 11 Manado. Screening pada anak dilakukan melalui penimbangan berat badan dan dianalisis berdasarkan indikator yang digunakan yaitu indeks BB/U memakai baku rujukan WHO-NCHS 2007 dengan cut off point z-score > +2SD dinyatakan gizi lebih. Pengolahan data menggunakan program SPSS 12.0 dengan uji Mann Whitney dan OR (odds ratio) untuk mengetahui hubungan dan besarnya risiko dari suatu faktor risiko.

Hasil penelitian menunjukkan perbedaan yang bermakna ($P < 0,05$) antara asupan rata-rata konsumsi energi untuk kelompok kasus dan kelompok kontrol. Dengan uji odds ratio menunjukkan siswa-siswi yang sering mengkonsumsi fast food minimal 3 kali per minggu mempunyai risiko 3,28 kali menjadi gizi lebih

Kata Kunci : *Konsumsi Fast Food, Gizi Lebih*

PENDAHULUAN

Gizi lebih atau *overweight* pada saat sekarang merupakan masalah kesehatan di seluruh dunia, mempengaruhi tidak hanya negara maju tapi juga negara berkembang seperti Indonesia. Berdasarkan jumlah penduduk Indonesia tahun 2000 yang diperkirakan 210 juta, jumlah penduduk yang *overweight* diperkirakan mencapai 76,7 juta (17,5%) dan pasien obesitas berjumlah lebih dari 9,8 juta (4,7%). Menurut data tersebut, dapat disimpulkan bahwa *overweight* dan obesitas di Indonesia telah menjadi masalah besar yang memerlukan penanganan secara serius (Anonimous, 2009).

Gizi lebih adalah istilah yang digunakan untuk kelebihan berat badan (BB). Kelebihan BB adalah keadaan dimana BB seseorang melebihi BB normal atau seharusnya. Kegemukan (obesitas) adalah kelebihan lemak tubuh. Obesitas terjadi karena ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi (Gibney et al, 2008). Menurut Mitchel (2003), berat badan seseorang mencerminkan keseimbangan jangka panjang antara energi *intake* dan energi *output*. Energi *intake* dipengaruhi oleh banyak faktor. Pilihan makanan dapat memberikan dampak secara keseluruhan pada energi *intake*.

Peningkatan kemakmuran di Indonesia juga diikuti oleh perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan. Pola makan, terutama di kota besar, bergeser dari pola makan tradisional ke pola makan barat (terutama dalam bentuk *fast food*) yang sering mutu gizinya tidak seimbang. Pola makan tersebut merupakan jenis-jenis makanan yang bermanfaat, akan tetapi secara potensial mudah menyebabkan kelebihan masukan kalori. Berbagai makanan yang tergolong *fast food* tersebut adalah kentang goreng, ayam goreng, *hamburger*, *soft drink*, *pizza*, *hotdog*, donat, dan lain-lain (Padmiari, 2002).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah konsumsi *fast food* merupakan faktor risiko terjadinya gizi lebih pada siswa SD Negeri 11 Manado. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui perbedaan jumlah asupan energi *fastfood* antara kelompok yang gizi lebih dan kelompok yang tidak gizi lebih.

METODE

Penelitian Survei Analitik dengan pendekatan case control study dilakukan pada bulan Mei-

Juli 2009 di SD Negeri 11 Manado. Populasi penelitian adalah seluruh siswa laki-laki dan perempuan kelas 4 dan 5 SD Negeri 11 Kota Manado. Sampel adalah siswa kelas 4 dan 5 SD Negeri 11 Kota Manado, dan diambil berdasarkan teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling* yang didasarkan pada kriteria yang telah ditetapkan peneliti.

Adapun kriteria pemilihan sampel adalah:

- Kriteria inklusi yaitu tidak sakit dalam 1 minggu terakhir dan disetujui oleh orang tua/wali untuk menjadi subjek penelitian.
- Kriteria eksklusi yaitu tidak hadir pada saat penelitian dilaksanakan.

Screening gizi lebih pada anak dilakukan melalui penimbangan berat badan dan dianalisis berdasarkan indikator yang digunakan yaitu indeks BB/U memakai baku rujukan WHO-NCHS 2007 dengan *cut off point z-score* > +2SD dinyatakan gizi lebih. Sampel kasus diambil dari siswa yang gizi lebih (BB/U > +2SD) dan sampel kontrol diambil dari siswa yang tidak gizi lebih dengan kesamaan umur dan jenis kelamin. Dari sampel kasus dan kontrol tersebut diambil data dengan menggunakan kuesioner. Data yang didapat dengan kuesioner adalah jumlah konsumsi *fast food*, frekuensi makan *fast food*, pola konsumsi *fast food*, dan sosial ekonomi keluarga.

Data diolah dengan menggunakan SPSS for Windows Release 12.0. Uji *Kolmogorov-Smirnov* untuk melihat sebaran distribusi data serta uji *Mann-Whitney* untuk melihat beda rerata antar variabel. Untuk melihat konsumsi *fast food* sebagai faktor terjadinya gizi lebih pada siswa SD Negeri 11 Manado dilakukan perhitungan *odds ratio* (OR).

Tabel 1 Distribusi Responden Menurut Umur

Kelompok umur	Kasus		Kontrol	
	n	%	n	%
8	1	3,2	1	3,2
9	13	41,9	13	41,9
10	15	48,4	15	48,4
11	2	6,5	2	6,5
Total	31	100	31	100

Tabel 1 menunjukkan umur responden baik kasus maupun kontrol yang paling banyak adalah umur 10 tahun yaitu terdiri dari 15 orang

(48,4%), sedangkan yang paling sedikit adalah umur 8 yaitu 1 orang (3,2%).

Tabel 2. Jenis dan Frekuensi Makan *Fast Food* untuk kelompok kasus

<i>fast food</i>	per hari		per minggu		per bulan
	1	2	1	2	1
	kali	kali	kali	kali	kali
Ayam goreng	1	1	6	8	14
Pizza	-	-	8	-	6
Perkedel	-	-	10	1	8
Kentang goreng	-	-	3	7	5
Cake/bakery	9	5	6	10	
Hot dog	-	-	-	-	6
Hamburger	-	-	2	-	17
Pisang goreng	21	-	8	2	
Soft drink	-	-	12	8	18

Tabel 3. Jenis dan Frekuensi Makan *Fast Food* untuk kelompok kontrol

<i>fast food</i>	per hari		per minggu		per bulan
	1	2	1	2	1
	kali	kali	kali	kali	kali
Ayam goreng	-	-	6	3	12
Pizza	-	-	5	-	7
Perkedel	-	-	-	-	10
Kentang goreng	-	-	6	1	12
Cake/bakery	7	-	7	6	11
Hot dog	-	-	-	-	5
Hamburger	-	-	5	-	8
Pisang goreng	3	-	10	5	13
Soft drink	-	-	6	4	21

Tabel 2-3 adalah distribusi responden menurut jenis dan frekuensi makan *fast food* untuk kelompok kasus dan kontrol.

Tabel 4. Jumlah Konsumsi *Fast Food* Untuk Kelompok Kasus

<i>fast food</i>	potong		botol/cup		cup	
	1	2	1	2	1	2
Ayam goreng	27	3	-	-	-	-
Pizza	9	5	-	-	-	-
Perkedel	19	-	-	-	-	-
Kentang goreng	-	-	-	-	15	-
Cake/bakery	26	4	-	-	-	-
Hot dog	6	-	-	-	-	-
Hamburger	19	-	-	-	-	-
Pisang goreng	17	14	-	-	-	-
Soft drink	-	-	31	-	-	-

Tabel 5. Jumlah Konsumsi *Fast Food* Untuk Kelompok Kontrol

<i>fast food</i>	potong		botol/cup		cup	
	1	2	1	2	1	2
Ayam goreng	18	3	-	-	-	-
Pizza	10	2	-	-	-	-
Perkedel	10	-	-	-	-	-
Kentang goreng	-	-	-	-	19	-
Cake/bakery	29	2	-	-	-	-
Hot dog	5	-	-	-	-	-
Hamburger	13	-	-	-	-	-
Pisang goreng	25	6	-	-	-	-
Soft drink	-	-	31	-	-	-

Tabel 4-5 adalah distribusi responden menurut jumlah konsumsi *fast food* untuk kelompok kasus dan kontrol.

Secara umum, kandungan energi, kolesterol dan garam pada *fast food* tinggi namun sangat miskin serat. Dalam 100 gram, burger mengandung 261 kkal, kentang goreng 342 kkal, *fried chicken* pada bagian dada atau sayap 303 kkal, *pizza* yang mengandung keju 268 kkal, dan *hotdog* mengandung 247 kkal. Menurut Virgianto dan Purwaningsih (2005), perkembangan *food industry*, yang salah satunya dengan berkembangnya *fast food*, merupakan salah satu faktor risiko obesitas.

Tabel 6. Rata-rata Konsumsi Energi (kkal)

	Kasus	Kontrol	Selisih konsumsi	p*
Energi total	2118	1948	172	.000
Energi <i>Fast food</i>	411	266	145	.000

* Uji Mann Whitney

Tabel 6 memperlihatkan bahwa ada perbedaan yang bermakna ($p < 0,05$) antara asupan zat gizi pada kelompok kasus dan kelompok kontrol. Berdasarkan penelitian yang dilakukan untuk mengetahui rata-rata asupan energi *fast food*, maka hasil yang didapatkan adalah adanya hubungan yang bermakna ($P < 0,05$) antara kasus dengan kontrol dimana rata-rata asupan energi *fast food* untuk kasus lebih tinggi dibandingkan dengan kontrol. Pada kelompok kasus jumlah asupan energi *fast food* rata-rata 411 kkal/hari dan pada kelompok kontrol rata-rata 266 kkal/hari. Dengan selisih perbedaan asupan energi *fast food* yang dikonsumsi pada kasus dan kontrol adalah 145 kkal.

Tabel 7. Perhitungan Odds Ratio

	Paparan (Konsumsi <i>Fast Food</i>)		OR
	(+)	(-)	
Kasus	26 (a)	5 (b)	ad/bc
Kontrol	19 (c)	12 (d)	= 3,28

Hasil perhitungan OR adalah sebesar 3,28. Hal ini berarti bahwa siswa yang sering mengonsumsi *fast food* mempunyai risiko 3,28 kali lebih besar menjadi gizi lebih dibandingkan dengan siswa-siswi yang jarang mengonsumsi *fast food*. Makanan cepat saji memberikan sumbangan kalori terhadap total *intake*. Semakin besar *intake* kalori semakin besar kemungkinan terjadinya gizi lebih. Hasil studi ini memperkuat pernyataan beberapa peneliti yaitu bahwa peningkatan masukan energi dan konsumsi makanan memberikan kontribusi besar untuk terjadinya gizi lebih bahkan obesitas.

SIMPULAN

Pada penelitian ini menghasilkan dua kesimpulan; pertama adanya perbedaan asupan energi (baik energi total maupun energi yang berasal dari *fast food*) yang bermakna ($p < 0,05$) antara kelompok kasus dan kelompok kontrol. Asupan energi dari kelompok gizi lebih lebih besar dari asupan energi siswa dengan gizi normal. Kedua, mereka yang mengonsumsi *fast food* lebih dari 3 kali per minggu mempunyai risiko 3,28 kali lebih besar menjadi gizi lebih dibandingkan dengan yang jarang atau 1-2 kali per minggu mengonsumsi *fast food*.

SARAN

Dibutuhkan peran orang tua dan guru sebagai tenaga pendidik membantu program penanggulangan dan pencegahan obesitas pada anak melalui motivasi perilaku anak untuk menerapkan pola kebiasaan makan yang sehat dan seimbang. Bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian sejenis, hendaknya dapat mengungkapkan pengaruh faktor risiko yang lain yang berhubungan dengan obesitas pada remaja, seperti aktivitas fisik, faktor genetik, dan kelainan hormonal.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonimous. 2009. *Overweight pada anak*. (Online), (<http://www.pikiran-rakyat.com/prprint.php?mib=beritadetail&id=40411>, diakses 10 Juni 2009).
- Gibney MJ., Margetts BH., Kearney JM., Arab L. 2008. *Public Health Nutrition*. Diterjemahkan oleh Andry Hartono. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Mitchel, Marry Kay. 2003. *Nutrition Across the Life Span*. Philadelphia: Elsevier-Saunders.
- Padmiari. 2002. *Prevalensi Obesitas dan Konsumsi Fast Food Sebagai Faktor Risiko Obesitas Pada Anak SD di Kota Denpasar*. Jogjakarta. (Online) (http://www.wpp.org/frm_makalah.php&act=edit&id=200, diakses 10 Juni 2009).
- Virgianto, G., Purwaningsih, E. 2005. *Konsumsi Fast Food sebagai Faktor Risiko Terjadinya Obesitas pada Remaja Usia 15-17 Tahun*. Semarang. UNDIP.