

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN OBESITAS PADA REMAJA PUTRI DI SMA MUHAMMADIYAH 3 YOGYAKARTA TAHUN 2010

Sanora Myorisina¹. Dewi Rokhanawati²

Abstract: This research uses analytical method with cross sectional research design. The population in this study were young women students in class XI SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta. While this sample is partially schoolgirl Muhammadiyah 3 Class XI A - G as much as 90 female students. Data collection was done by researchers using questionnaires and observation tools by measuring weight and height of the sample. The study was conducted from June to July 2010. Data analysis was performed with a statistical test Kuder Richardson (KR 20). The results showed most of the 90 respondents found students with a good diet is not as much as 29 (32.2%) and obesity were 23 (32.2%). Results of statistical test p value = 0.000 is smaller than 0.05.

Kata kunci: Obesitas, Pola makan, Remaja

PENDAHULUAN

Masalah gizi lebih baru muncul di permukaan pada awal tahun 1990-an. Peningkatan pendapatan pada kelompok masyarakat tertentu, terutama di perkotaan menyebabkan perubahan dalam gaya hidup, terutama dalam pola makan. Pola makan tradisional yang tadinya tinggi karbohidrat, tinggi serat kasar, dan rendah lemak berubah ke pola makan baru yang rendah karbohidrat, rendah serat kasar, dan tinggi lemak sehingga menggeser mutu makanan kearah tidak seimbang. Perubahan pola makan ini dipercepat oleh makin kuatnya arus budaya makanan asing yang disebabkan oleh kemajuan teknologi informasi dan globalisasi ekonomi. Perubahan pola makan dan aktifitas fisik berakibat semakin banyaknya penduduk golongan tertentu mengalami masalah gizi lebih

berupa kegemukan dan obesitas. (Almatsier, 2006)

Obesitas pada umumnya terjadi karena pola makan yang tidak teratur. Banyaknya tawaran menu makanan serba instan yang bisa dikonsumsi kapan saja dan hanya membutuhkan waktu sangat singkat untuk mendapatkannya. Pola makanan yang serba gampang ini menjadi makanan kegemaran kebanyakan remaja, sehingga dapat mengakibatkan kegemukan atau bahkan mencapai obesitas level tertinggi.

Perkembangan teknologi dengan penggunaan kendaraan bermotor dan berbagai media elektronika memberikan dampak berkurangnya aktivitas fisik yang akhirnya mengurangi keluaran energi. Selain itu menduniannya makanan cepat saji gaya barat mengubah pola makan lokal. (Chandra, 2007)

1. Mahasiswa Prodi DIV Kebidanan STIKES „Aisyiyah Yogyakarta
2. Dosen STIKES „Aisyiyah Yogyakarta

Obesitas adalah istilah yang sering digunakan untuk menyatakan adanya kelebihan berat badan. Kata obesitas berasal dari bahasa latin yang berarti makan berlebihan, tetapi saat ini obesitas didefinisikan sebagai kelainan atau penyakit yang ditandai dengan penimbunan jaringan lemak tubuh secara berlebihan. (Chandra, 2007)

Obesitas mempunyai dampak terhadap perkembangan remaja terutama aspek perkembangan psikososial. Seorang remaja yang menderita obesitas sering terasing dalam pergaulan, merasa rendah diri, menarik diri dari pergaulan dan mengalami depresi. Selain itu obesitas pada masa remaja berisiko tinggi menjadi obesitas pada masa dewasa dan berpotensi mengalami pelbagai kesakitan dan kematian antara lain penyakit kardiovaskuler, diabetes mellitus, dan lain-lain.

Obesitas saat ini sudah merupakan masalah global. Prevalensinya meningkat tidak saja di negara-negara maju tetapi juga di negara-negara berkembang.

METODA PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah survey analitik, yaitu penelitian yang mencoba menggali bagaimana dan mengapa fenomena kesehatan itu terjadi, kemudian melakukan analisis dinamika. Dalam hal ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara pola makan dengan obesitas pada remaja putri di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta (Notoatmojo, 2005:145).

Metode pendekatan waktu yang digunakan adalah *cross sectional*, yaitu suatu metode pengambilan data yang dilakukan pada suatu waktu yang bersamaan. Metode ini bertujuan agar diperoleh data yang lengkap dalam waktu yang relatif singkat (Suharsimi, 2002:32).

Pada penelitian ini terdapat dua variabel yaitu :

1. Variabel Bebas : Pola makan
2. Variabel terikat : Obesitas
3. Variabel Pengganggu
 - a. Faktor genetik : Dikendalikan dengan memilih responden yang tidak memiliki riwayat gemuk dari kedua orang tuanya
 - b. Faktor lingkungan : Tidak dikendalikan karena setiap responden memiliki latar belakang lingkungan yang berbeda.
 - c. Faktor psikis : Dikendalikan dengan memilih siswi yang tidak mempengaruhi kebiasaan makannya apabila emosi
 - d. Aktifitas fisik : Tidak dikendalikan karena setiap kegiatan fisik siswi berbeda-beda seperti ke sekolah naik kendaraan atau jalan kaki maupun olah raga yang dilakukan juga berbeda.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Muhammadiyah 3 yang terletak di Jl. Kapten P. Tendean No.58 ini lebih dikenal dengan sebutan Moega. Setelah lebih dari 50 tahun melayani dunia pendidikan dengan nafas Islami, SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta mengelola 21 kelas (setiap jenjang terdiri dari 7 kelas) dengan memacu sisi intrakurikuler dan ekstrakurikuler. "Subulus Salam" atau "Jalan Menuju Keselamatan" menjadi slogan yang dijabarkan secara menyeluruh dalam visi dan misi SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta. Diantaranya SMA yang berdiri sejak tanggal 5 Agustus 1953 ini memiliki visi "Berimtaq, Terdidik, dan Unggul dalam Mutu".

Selain kegiatan belajar mengajar, banyak kegiatan siswa dan siswi di sekolah yang sangat kental mengenai keagamaan seperti mengaji, berdo'a bersama, sholat zuhur berjama'ah, muhasabah dan kegiatan-kegiatan ceramah keagamaan serta beberapa program-program seperti penyuluhan diantaranya mengenai kesehatan reproduksi, napza, miras, dan lain sebagainya yang diadakan pihak puskesmas, dinas kesehatan maupun pihak sekolah sendiri. Sarana dan prasarana di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta terdapat ruang kelas sejumlah 21 kelas, poliklinik umum dan UKS, laboratorium Media Audio Visual, laboratorium Kimia, Fisika, dan Biologi,

laboratorium Komputer, perpustakaan, mushala, sarana olah raga (Basket, Voli, Bulu tangkis, dll), koperasi sekolah, cafetaria, tempat parkir untuk siswa. Kebiasaan siswa dan siswi di SMA Muhammadiyah 3 tersebut memakan makanan cepat saji seperti, siomay, mie instan, popaye dan jajanan kecil lainnya yang banyak di jual di sekitar sekolah.

1. Karakteristik responden

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada remaja putri kelas XI VII SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta, maka dapat dideskripsikan karakteristik data penelitian berdasarkan umur dalam tabel 3 sebagai berikut ini:

Tabel 1. Karakteristik responden menurut umur

Umur	Frekuensi (F)	Prosentase (%)
15 tahun	23	25,6
16 tahun	51	56,7
17 tahun	16	17,8
Total	90	100,0

Sumber: Data primer diolah, 2010

Berdasarkan tabel 3 usia terbanyak responden adalah 16 tahun sebanyak 51 orang (56,7%) baru diikuti usia 15 tahun sebanyak 23 orang (25,6%) dan usia 17 tahun sebanyak 16 orang (17,8%).

2. Hasil Penelitian

a. Pola makan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada remaja putri kelas XI - VII SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta, maka dapat dideskripsikan karakteristik data penelitian berdasarkan pola makan dalam dibawah ini:

Tabel 2. Distribusi Pola makan pada remaja putri SMU Muhammadiyah 3 Yogyakarta tahun 2010

Pola makan	Frekuensi (f)	Prosen (%)
Tidak baik	29	32,2
Baik	61	67,8
Jumlah	90	100,0

Sumber: Data primer diolah, 2010

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa responden

dengan pola makan kategori tidak baik sebanyak 29 (32,2%) orang dan

pola makan kategori baik sebanyak 61 (67,8%) orang.

b. Obesitas

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada remaja putri

kelas XI - VII SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta, maka dapat dideskripsikan karakteristik data penelitian berdasarkan obesitas dalam dibawah ini:

Tabel 3. Distribusi Obesitas pada remaja putri SMU Muhammadiyah 3 Yogyakarta tahun 2010

Obesitas	Frekuensi (f)	Prosen (%)
Tidak obesitas	67	74,4%
Obesitas	23	25,6
Jumlah	90	100,0

Sumber: Data primer diolah, 2010

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa responden obesitas sebanyak 23 (32,2%) orang dan tidak obesitas sebanyak 67 (74,4%) orang.

c. Pola makan dan obesitas

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada remaja putri SMU Muhammadiyah 3 Yogyakarta tahun 2010, maka hubungan antara pola makan dan obesitas dapat dilihat pada tabel 4 berikut ini.

Tabel 4. Tabulasi silang antara pola makan dan obesitas pada remaja putri SMU Muhammadiyah 3 Yogyakarta tahun 2010

Pola makan	Tidak obesitas		Obesitas		Jumlah		χ^2	p	C
	F		F		F				
	F	%	F	%	F	%			
Baik	54	60,0	7	7,8	61	67,8	19,727	0,000	0,424
Tidak baik	13	17,8	16	17,8	29	32,2			
Jumlah	67	67	23	25,6	90	100			

Sumber data : Data primer diolah, 2010

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa responden dengan pola makan baik dan tidak obesitas sebanyak 54 orang (60,0%) serta responden dengan pola makan tidak baik dan obesitas sebanyak 16 orang (17,8%). Nilai $p = 0,000$ lebih kecil dari 0,05 sehingga ada hubungan pola makan dengan obesitas pada remaja putri SMU Muhammadiyah 3 Yogyakarta tahun

2010. Nilai koefisien kontingensi sebesar 0,424 atau berada di daerah 0,40 – 0,599 , dengan demikian hubungan antara pola makan dan obesitas dalam kategori sedang.

Pembahasan

Setelah dilakukan penelitian yang hasilnya disajikan dalam bentuk tabel dan narasi kemudian akan

dilakukan pembahasan pada masing-masing variabel dan hubungan antar variabel.

1. Pola makan

Hasil penelitian yang dilakukan pada remaja putri kelas XI - VII SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta terdapat 29 (32,2%) responden dengan pola makan yang tidak baik dan 61 (67,8%) responden dengan pola makan kategori baik. Pola makan pada dasarnya merupakan bentuk penerapan kebiasaan makan. Kebiasaan makan merupakan sebagai cara-cara individu atau kelompok masyarakat dalam memilih, mengkonsumsi dan menggunakan makanan yang tersedia, yang didasari pada latar belakang sosial budaya tempat mereka hidup.

Pola makan itu sendiri cara atau perilaku yang ditempuh seseorang atau sekelompok orang dalam memilih, menggunakan bahan makanan dalam mengkonsumsi pangan setiap hari yang meliputi jenis makanan, jumlah makanan atau porsi makan dan frekuensi makan atau berapa kali makan seharusnya yang berdasarkan pada faktor faktor sosial, budaya di mana mereka hidup.

Dikaitkan dengan Penelitian Durrotul (2007) yang berjudul "Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri Umur 13 – 17 Tahun di SLTP Negeri 02 Sempor Kebumen Tahun 2007" menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian anemia.

Menurut Suhardjo (1990:30) frekuensi makan dikatakan baik bila frekuensi makan setiap harinya tiga

kali makanan utama atau dua kali makanan utama dengan satu kali makanan selingan dan dinilai kurang, bila frekuensi makan setiap harinya dua kali makan utama atau kurang. Pola makan yang sehat itu paling tidak ada 3 kriteria yang harus dipenuhi antara lain jumlah makan, jenis makanan dan jadwal makan

(<http://gayahidupsehat.org/pola-makan-sehat/>). Jumlah makanan yang dikonsumsi, harus menyeimbangkan jumlah kalori yang masuk dengan jumlah energi yang dikeluarkan. Apabila jumlah kalori yang masuk lebih besar dari energi dikeluarkan maka akan mengalami kelebihan berat badan. Selain jumlahnya, komposisinya harus seimbang seperti karbohidrat sebanyak 60-70%, protein sebanyak 10-15%, Lemak sebanyak 20-25%, vitamin dan mineral (A, D, E, K, B, C, dan Ca).

Jenis makanan dikonsumsi harus mengandung karbohidrat, protein, lemak dan nutrisi spesifik. Karbohidrat kompleks bisa dipenuhi dari gandum, beras, terigu, buah dan sayuran. Konsumsi protein harus lengkap antara protein nabati dan hewani. Tubuh manusia juga membutuhkan lemak, akan tetapi konsumsi lemak yang berlebihan akan menimbulkan dampak yang negatif. Jadwal makan harus teratur, lebih baik makan dalam jumlah yang sedikit tapi sering dan teratur daripada makan dalam porsi banyak tapi tidak teratur. Disamping itu faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan adalah faktor ekstrinsik dimana faktor ini berasal dari luar diri manusia tersebut seperti : lingkungan alam, lingkungan sosial, lingkungan budayawan agama, lingkungan ekonomi dan faktor

lainnya yaitu faktor intrinsik dimana faktor ini berasal dari dalam diri manusia itu sendiri seperti : asosiasi emosional, keadaan jasmani dan kejiwaan dan penilaian terhadap mutu makanan.

2. Obesitas

Hasil penelitian yang dilakukan pada remaja putri kelas XI VII SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta terdapat 23 (32,2%) responden yang mengalami obesitas dan sebanyak 67 (74,4%) yang tidak mengalami obesitas. Obesitas sendiri selain terjadi karena pola makan yang tidak teratur juga disebabkan oleh kurangnya aktifitas fisik, obesitas banyak di jumpai pada orang yang kurang melakukan aktifitas fisik dan kebanyakan duduk dengan begitu, kurangnya pemanfaatan tenaga akan menyebabkan simpanan tenaga tidak akan banyak digunakan dan lambat laun akan semakin bertumpuk sehingga dapat menyebabkan obesitas dan masih banyak faktor lainnya yang mempengaruhi obesitas itu sendiri.

Penelitian Azhari (2007) yang berjudul “Hubungan Aktifitas Fisik, Kebugaran Fisik dan Imej Tubuh dengan Kejadian Obesitas pada Siswa SMA di Kota Banda Aceh Propinsi Nanggroe Aceh Darussalam” menunjukkan bahwa ada hubungan aktivitas fisik dengan obesitas dimana siswa yang tidak aktif memiliki peluang risiko 2,100 kali lebih besar mengalami obesitas dibandingkan remaja yang aktif. Ada hubungan kebugaran fisik dengan obesitas dimana siswa yang tidak bugar memiliki peluang risiko 2,467 kali lebih besar mengalami obesitas dibandingkan anak yang bugar.

Penelitian Perdana (2008) yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Resistensi Insulin Pada Remaja Putri Obesitas di Kota Yogyakarta (2008)” menyebutkan bahwa durasi aktivitas fisik berhubungan dengan resistensi insulin. Semakin banyak aktivitas fisik ringan maka akan cenderung untuk resistensi insulin.

Bahwa *obesitas* merupakan kelebihan energi yang terjadi bila konsumsi energi melalui makanan yang melebihi energi yang dikeluarkan, kelebihan energi ini akan diubah menjadi lemak tubuh (Almatsier: 2003). Obesitas remaja pada umumnya terjadi karena pola makan yang tidak teratur. Apalagi saat ini banyak sekali tawaran menu makanan serba instan yang bisa dikonsumsi kapan saja dan hanya membutuhkan waktu sangat singkat untuk mendapatkannya. Pola makanan yang serba gampang ini ternyata malah menjadi makanan kegemaran kebanyakan remaja. Sehingga makanan yang instan ini dapat mengakibatkan kegemukan atau bahkan mencapai obesitas level tertinggi. Dan ini bisa juga mengancam jiwa.

Seseorang yang menderita obesitas memiliki permukaan tubuh yang relatif lebih sempit dibandingkan dengan berat badannya, sehingga panas tubuh tidak dapat dibuang secara efisien dan mengeluarkan keringat yang lebih banyak. Sering ditemukan edema (pembengkakan akibat penimbunan sejumlah cairan) di daerah tungkai dan pergelangan kaki. Penimbunan lemak yang berlebihan dibawah diafragma dan di dalam dinding dada bisa menekan paru-paru, sehingga timbul gangguan pernafasan dan

sesak nafas, meskipun penderita hanya melakukan aktivitas yang ringan. Gangguan pernafasan bisa terjadi pada saat tidur dan menyebabkan terhentinya pernafasan untuk sementara waktu (tidur apneu), sehingga pada siang hari penderita sering merasa ngantuk.

3. Hubungan pola makan dan obesitas

Nilai $p = 0,000$ lebih kecil dari $0,05$ sehingga ada hubungan pola makan dengan obesitas pada remaja putri SMU Muhammadiyah 3 Yogyakarta tahun 2010. Nilai koefisien kontingensi sebesar $0,424$ atau berada di daerah $0,40 - 0,599$, dengan demikian hubungan antara pola makan dan obesitas dalam kategori sedang. Besarnya kekuatan hubungan antara kedua variabel dipengaruhi antar masing-masing variabel baik variabel bebas maupun variabel terikat dan disamping itu variabel yang tidak dikendalikan atau variabel pengganggu dapat juga mempengaruhi tingkat hubungan antar kedua variabel.

Hasil penelitian ini sedikit berbeda dengan Rahmawati (2008) yang berjudul "Perbedaan Pola Makan dan Asupan Zat Gizi pada Siswa Obesitas dan Tidak Obesitas di Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama di Kota Yogyakarta (2008)" menunjukkan tidak ada perbedaan pola makan yang terdiri dari frekwensi makan makanan pokok, frekwensi makan diluar rumah, frekwensi makanan fast food antara anak obesitas dan yang tidak obesitas. Ada perbedaan asupan energy, protein, lemak dan karbohidrat antara kelompok anak obesitas dan tidak obesitas.

Menurut Atikah Proverawati (2009 : 80) obesitas adalah

kelebihan berat badan yang mencapai 120% di atas berat badan ideal (BBI). Pola makan abnormal bisa menjadi penyebab obesitas yaitu makan dalam jumlah sangat banyak (*binge*) dan makan di malam hari (sindroma makan pada malam hari). Kedua pola makan ini biasanya dipicu oleh stres dan kekecewaan. *Binge* mirip dengan *bulimia nervosa*, dimana seseorang makan dalam jumlah sangat banyak, bedanya pada *binge* hal ini tidak diikuti dengan memuntahkan kembali apa yang telah dimakan. Sebagai akibatnya kalori yang dikonsumsi sangat banyak. Pada sindroma makan pada malam hari, adalah berkurangnya nafsu makan di pagi hari dan diikuti dengan makan yang berlebihan, agitasi dan insomnia pada malam hari.

Berat tubuh yang ideal bagi sangat bergantung pada banyak faktor termasuk jenis kelamin, tinggi badan, usia dan faktor keturunan. Kelebihan lemak pada tubuh dapat meningkatkan risiko terjadinya tekanan darah tinggi, serangan jantung, stroke, diabetes, sejumlah penyakit kanker dan penyakit lainnya, terutama apabila kelebihan lemak ini terjadi di sekitar perut. Tetapi, tubuh terlalu kurus juga dapat meningkatkan risiko terjadinya osteoporosis, ketidakaturan menstruasi, dan masalah kesehatan lainnya.

Daftar Rujukan

- Almatsier S, 2006, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, Gramedia Pustaka, Jakarta
- Aryani, R, 2010, *Kesehatan Remaja Problem dan Solusinya*, Salemba Medika, Jakarta.
- Aziz, A, 2007, *Riset keperawatan dan teknik penulisan ilmiah*, Salemba Medika, Jakarta.
- Anonim, 2008, *Obesitas dan kurang aktifitas fisik menyumbang 30 % kanker*, from <http://www.indonesia.go.id/> (Accessed 28 – 12 – 09)
- Anonim, (2008) *Yang Muda pun Bisa Obesitas*, (2008) from <http://jurnalnasional.com/> (Accessed 2-1-10)
- Anonim, 2009, *Gangguan Makan Pada Anak dan Remaja*, from <http://med.unhas.ac.id/> (Accessed 2-1-10)
- Anonim, 2008, *Obesitas* (<http://labpramita.blogspot.com>) (Accessed 17-12-2009)
- Anonim, 2008, *Jurnal Nutrition*, from <http://www.cdc.gov/healthyyouth/nutrition/pdf/> (Accessed 10-11-09)
- Anonim, 2008, *Jurnal the paradox of hunger*, (2008) From <http://www.frac.org/pdf/hungerandobesity.pdf> (Accessed 21- 12 -09)
- Blankenau, J, 2009, *Jurnal Nutrition, Physical Activity, and Obesity in Rural America*, (2008) from <http://files.cfra.org/pdf> (Accessed 03-12-09)
- Frank, B, dkk, 2004, *Jurnal Adiposity as Compared with Physical Activity in Predicting Mortality among Women*, from <http://content.nejm.org/cgi/pdf> (Accessed 10-12-09)
- Khumaidi, M, 2001 *Gizi dan kesehatan masyarakat*. Jakarta
- Misnadiarly, 2007, *Obesitas Sebagai Faktor Resiko Beberapa Penyakit*, Pustaka Obor Populer, Jakarta
- Notoatmodjo, S., 2002, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Rineka Cipta: Jakarta.
- Proverawati A, 2009, *Gizi untuk Kebidanan*, Numed, Yogyakarta
- Suharsimi, A, 2003, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Rineka Cipta, Jakarta.145
- Sugiyono, 2002, *Statistik Untuk Penelitian*, Alfabeta: Bandung.
- Soegih, R, 2009, *Obesitas Permasalahan dan Terapi Praktis*, Sagung Seto, Jakarta
- Sediaotama A, 2004, *Gizi dan kesehatan Masyarakat*, raja Grafindo, Jakarta