

Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji terhadap Berat Badan Berlebih pada Siswa SMAN 1 Kota Cirebon

Naufal Nabila Faruq¹, Witri Pratiwi², M.Duddy Satrianugraha³

¹ Fakultas Kedokteran Universitas Swadaya Gunung Jati

² Fakultas Kedokteran Universitas Swadaya Gunung Jati

³ Fakultas Kedokteran Universitas Swadaya Gunung Jati

E-mail korespondensi: we3.borneo@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: *Overweight* dan obesitas merupakan faktor resiko terjadinya berbagai macam penyakit kronik, termasuk diabetes, penyakit jantung, dan kanker. Faktor penyebab *overweight* dan obesitas pada remaja bersifat multifaktorial, salah satunya adalah sering mengonsumsi makanan yang tinggi lemak dan kalori. **Tujuan:** Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan pagi dan frekuensi *fast food* terhadap berat badan berlebih pada siswa SMA N 1 Kota Cirebon. **Metode:** Penelitian observasional ini menggunakan desain *cross sectional*. Pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling kepada 148 responden remaja berusia 14-19 tahun. **Hasil:** Berdasarkan Uji Spearman didapatkan hasil terdapat hubungan kebiasaan sarapan pagi terhadap berat badan berlebih ($p = 0,027$) dengan kekuatan korelasi sangat lemah dan terdapat pengaruh frekuensi sarapan pagi terhadap berat badan berlebih ($p = 0,002$) dengan kekuatan korelasi sangat lemah. **Simpulan:** Terdapat hubungan kebiasaan sarapan pagi dan frekuensi sarapan pagi terhadap berat badan berlebih pada siswa SMAN 1 Kota Cirebon
Kata Kunci : Fast Food, Sarapan pagi, Berat badan berlebih

ABSTRACT

Background: *Overweight and obesity* are risk factors for a variety of chronic diseases, including diabetes, heart disease, and cancer. Factors that cause *overweight and obesity* in adolescents are multifactorial, one of which is often to consume foods that are high in fat and calories. **Objective:** To study the effect of breakfast habits and the frequency of *fast food* on *overweight* in SMAN 1 student Cirebon city. **Method:** This study was an observational study using a *cross sectional design*. Sampling using total sampling techniques to 148 adolescent respondents at the age 14-19 years old. **Results:** This result based on the Spearman test, showed effect of breakfast habits on *overweight* ($p = 0.027$) with very weak correlation strength and there was an effect of the frequency of breakfast on *overweight* ($p = 0.002$) with weak correlation strength. **Conclusion:** There is an effect of breakfast habits and the frequency of breakfast on *overweight* in SMAN 1 student Cirebon city.
Keywords: Fast Food, Breakfast, *overweigh*

Latar Belakang

Berat badan berlebih (*overweight*) dan obesitas didefinisikan sebagai abnormalitas atau peningkatan akumulasi lemak yang menyebabkan berbagai masalah kesehatan dan sekaligus meningkatkan resiko mortalitas dan morbiditas.^{1,2} *Overweight* dan obesitas merupakan faktor resiko terjadinya berbagai macam penyakit kronik, termasuk diabetes, penyakit jantung, dan kanker.¹

Overweight dan obesitas adalah masalah yang berkembang secara global dengan prevalensi yang tinggi di negara maju dan berkembang.^{1,3} Pada tahun

2016, prevalensi anak dan remaja lebih berusia 5-19 tahun mengalami berat badan berlebih atau obesitas mencapai 340 juta jiwa. Prevalensi berat badan berlebih dan obesitas di kalangan anak-anak dan remaja berusia 5-19 telah meningkat secara cepat dari hanya 4% pada tahun 1975 menjadi lebih dari 18% pada tahun 2016.⁴

Berdasarkan laporan nasional riset kesehatan dasar, di Indonesia tahun 2013, 5,7% remaja usia 16-18 tahun mengalami obesitas dan terdapat 15 provinsi memiliki prevalensi atas rerata prevalensi nasional. Sedangkan untuk Jawa Barat secara umum masalah berat badan

berlebih di masih tinggi yaitu 18,6%, yang terbagi atas *overweight* 10,7% dan obesitas 7,9%. Prevalensi berat badan berlebih tertinggi dikabupaten Garut (27,3%), terendah di kabupaten Cianjur (10,6%) dan sebanyak 10 kabupaten/kota dengan prevalensi berat badan berlebih diatas rata-rata Jawa barat, salah satunya adalah kota Cirebon (26,4%) diperingkat kedua dan kabupaten Cirebon (25,6%) diperingkat ketiga.^{5, 6}

Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun.⁴ di Indonesia sebanyak 43,5 juta atau sekitar 18% dari jumlah penduduk adalah kelompok usia 10-19 tahun menurut Sensus Penduduk 2010. Sedangkan 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk dunia adalah remaja. Masa remaja merupakan periode perkembangan dan pertumbuhan yang pesat baik secara, intelektual, psikologis maupun fisik. Obesitas yang terjadi masa remaja dapat meningkatkan kejadian diabetes mellitus (DM) tipe 2. Selain itu, juga berisiko untuk menjadi obesitas pada saat dewasa.⁷ Faktor penyebab *overweight* dan obesitas pada remaja sangat beragam. Mulai dari pola makan, usia, jenis kelamin, status ekonomi, faktor genetik pengaruh iklan dan peningkatan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) memberikan kontribusi pada perubahan keseimbangan energi dan menyebabkan obesitas.⁶ Berdasarkan penelitian sebelumnya sarapan pagi mempunyai peran penting terhadap terjadinya obesitas, pada penelitian yang dilakukan oleh Maddah dan Nikooyeh pada tahun 2010, menyatakan bahwa orang yang melewatkan sarapan pagi lebih beresiko untuk mengalami obesitas. Begitu juga pada penelitian yang dilakukan oleh Szajewska dan Ruszczyński pada tahun 2010 yang membuktikan pentingnya konsumsi sarapan pada anak-anak dan remaja di Eropa, dimana sarapan pagi mengurangi resiko terjadinya obesitas.⁸

Pola makan remaja saat ini sangat dipengaruhi oleh budaya asing yang masuk ke Indonesia, akibatnya terjadi pergeseran konsep makan pada masyarakat Indonesia. Salah satu contoh kongkretnya adalah banyaknya restoran cepat saji atau biasa dikenal sebagai restoran *fast food*. *Fast food* merupakan makanan yang mengandung kalori, lemak, protein, gula dan garam yang relatif tinggi dan hanya mengandung sedikit serat. Konsumsi *fast food* secara

berkesinambungan dan berlebih dapat mengakibatkan masalah gizi berlebih dan pada akhirnya dapat menyebabkan obesitas.⁹ Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Lita pada tahun 2018, didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh aktifitas fisik dan frekuensi konsumsi *fast food* terhadap tingkat berat badan berlebih pada remaja di SMAN 6 kota Cirebon.¹⁰

Metode

Penelitian ini dilakukan di SMAN 1 Kota Cirebon pada bulan januari-maret 2020. Jenis penelitian yang digunakan adalah obesvasional dengan rancangan *cross sectional* dan menggunakan teknik pengambilan sampel dengan *total sampling* dan didapatkan sampel sebesar 148 siswa., Populasi target dalam penelitian ini adalah siswa di SMAN 1 Kota Cirebon sedangkan populasi terjangkau dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI di SMAN 1 kota Cirebon.

Sampel penelitian adalah yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah siswa yang berusia 15-19 tahun dan siswa yang berada di jurusan MIPA. Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah siswa yang sedang menjalani program diet saat penelitian, siswa yang tidak bersedia untuk ikut serta dalam penelitian, siswa yang sedang berpuasa, dan siswa yang tidak hadir saat penelitian.

Cara pengumpulan data penelitian ini yaitu dengan data primer yang diambil melalui kuesioner yang telah diuji validitas dan reabilitas dan pengukuran IMT. Analisis data pada penelitian ini adalah univariat dan bivariat menggunakan uji spearman.

Hasil

1. Analisis Univariate

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Kota Cirebon pada bulan Januari-Maret 2020. Data penelitian ini diperoleh melalui pengisian kuesioner dan pemeriksaan fisik berupa pengukuran berat badan dan tinggi badan kepada 148 siswa di sekolah tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas subjek penelitian ini berjenis kelamin perempuan (60,8%), berusia 16 tahun (66,9%), memiliki frekuensi konsumsi *fast food* jarang (59,5%) memiliki kebiasaan sarapan pagi yang sering (69,6), dan tidak mengalami berat badan berlebih (72,2%). (Tabel 1)

Tabel 1 Karakteristik subjek penelitian dan variabel penelitian

Variabel	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	58	39,2
Perempuan	90	60,8
Usia (tahun)		

15	12	8,1
16	99	66,9
17	36	24,3
Frekuensi konsumsi fast food		
Jarang	88	59,5
Sering	60	40,5
Kebiasaan Sarapan Pagi		
Jarang	45	30,4
Sering	103	69,6
Berat badan berlebih		
Tidak	107	72,3
Ya	41	27,7

2. Analisis Bivariat

Data frekuensi konsumsi *fast food*, kebiasaan sarapan pagi, dan berat badan berlebih dianalisis menggunakan uji *Spearman*, ini dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel kategorik (nominal). Uji hipotesis ini dilakukan menggunakan aplikasi SPSS.

Pada penelitian ini didapatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan sarapan pagi terhadap berat badan berlebih ($p = 0,027$). (Tabel 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi *fast food* terhadap berat badan berlebih ($p = 0,002$). (Tabel 3)

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan pagi dengan berat

badan berlebih dengan nilai p (0,027), nilai koefisien korelasi (-0,182) yang memiliki arah korelasi negatif, dan prevalensi rasio (0,558), maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan sarapan pagi dengan berat badan berlebih dengan kekuatan sangat lemah dengan arah positif. Terdapat hubungan yang bermakna antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan berat badan berlebih dengan nilai p (0,002), nilai koefisien korelasi (0,258) yang memiliki arah korelasi positif, dan prevalensi rasio (2,291), maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang bermakna antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan berat badan berlebih dengan kekuatan hubungan yang lemah dengan arah positif. (Tabel 4)

Tabel 2 Hasil analisis bivariat variabel kebiasaan sarapan pagi

Variabel	Berat Badan Berlebih (n = 148)		Nilai p	
	Kategori	Ya		Tidak
Kebiasaan sarapan	Sering	23	80	0,027
	Jarang	18	27	

Tabel 3 Hasil analisis bivariat variabel frekuensi konsumsi *fast food*

Variabel	Berat Badan Berlebih (n = 148)		Nilai p	
	Kategori	Ya		Tidak
Frekuensi konsumsi <i>fast food</i>	Sering	25	35	0,002
	Jarang	16	72	

Tabel 4 Hasil analisis hubungan variabel bebas terhadap variabel berat badan berlebih

Variabel Bebas	Nilai p	Koefisien Korelasi	PR
----------------	---------	--------------------	----

Frekuensi Konsumsi <i>Fast Food</i>	0,002	0,258	2,291
Kebiasaan Sarapan Pagi	0,027	-0,182	0,558

Pembahasan

Hasil perhitungan IMT/U pada seluruh subjek penelitian menunjukkan mayoritas subjek tidak mengalami overweight atau obesitas. Hal ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang juga mendapati bahwa mayoritas siswa SMA memiliki status gizi yang normal. Sebuah penelitian di Medan, Sumatera Utara, pada tahun 2016 mendapati bahwa 71,2% siswa SMA di lokasi penelitiannya memiliki IMT normal.²⁰ Hal serupa juga didapatkan oleh sebuah penelitian sebelumnya di Cirebon, Jawa Barat, pada tahun 2016. Penelitian dengan desain *cross sectional* yang melibatkan 262 orang ini juga mendapati bahwa mayoritas siswa memiliki IMT yang ideal, baik putra maupun putri.¹⁰

Analisis statistik penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan berat badan berlebih ($p = 0,002$). Hasil ini sejalan dengan sebuah penelitian di Yogyakarta, pada tahun 2015. Penelitian dengan desain *case control* yang melibatkan 62 orang siswa tersebut mendapati bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada remaja ($p = 0,000 < 0,05$). Penelitian tersebut juga menyimpulkan bahwa remaja yang terbiasa mengkonsumsi *fast food* akan memiliki risiko 6 kali lebih besar untuk mengalami obesitas daripada remaja yang tidak terbiasa mengkonsumsi *fast food*.²¹

Hasil serupa juga ditunjukkan oleh sebuah penelitian di Semarang, Jawa Tengah, pada tahun 2019. Penelitian dengan desain *case control* yang melibatkan 60 orang remaja tersebut mendapati bahwa terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan obesitas pada remaja. Penelitian tersebut juga mendapati bahwa remaja yang sering mengkonsumsi *fast food* akan memiliki risiko 2 kali lipat lebih besar mengalami obesitas.²² Penelitian lain yang juga menunjukkan hasil yang sama dengan penelitian ini adalah sebuah penelitian besar di Gorontalo pada tahun 2018. Penelitian *case control* yang melibatkan 670 orang tersebut mengidentifikasi berbagai faktor yang berhubungan dengan obesitas pada remaja. Hasilnya, tingkat pendidikan orang tua, riwayat obesitas pada orang tua, tingkat pengetahuan, dan konsumsi *fast food* lebih dari tiga kali per minggu menjadi faktor risiko obesitas.²³

Pemilihan makanan yang kurang baik dan tidak memenuhi gizi seimbang merupakan hal yang sering

terjadi. Akibatnya, jenis makanan yang banyak dipilih adalah makanan fast food. Frekuensi konsumsi *fast food* meningkatkan risiko terjadinya obesitas. Tingginya energi, banyaknya gula, tingginya lemak, dan rendahnya serat pada makanan *fast food* meningkatkan resiko obesitas.²⁴

Analisis statistik penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan berat badan berlebih ($p = 0,027$). Hasil ini sejalan dengan sebuah penelitian di Depok, Jawa Barat, pada tahun 2016. Penelitian dengan desain *cross sectional* yang melibatkan 140 orang siswa SD tersebut mendapati bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan obesitas pada anak berusia 9-12 tahun.²⁵ Hasil serupa ditunjukkan oleh sebuah penelitian di Pontianak, Kalimantan Barat, pada tahun 2014. Penelitian dengan desain *case control* yang melibatkan 100 orang ini mendapati bahwa terdapat hubungan bermakna antara asupan sarapan dengan overweight ($p = 0,002$).²⁶

ketika melewatkan sarapan pagi kemungkinan menyebabkan kita tidak dapat mengontrol nafsu makan dan merasa sangat lapar, sehingga pada saat makan siang akan makan dalam porsi yang lebih banyak. ketika melewatkan sarapan, metabolisme tubuh melambat sebagai kompensasi minimnya makanan yang tersedia saat dibutuhkan dan tidak dapat segera membakar kalori berlebihan yang masuk saat makan siang tersebut sehingga kalori berlebih akan dikonversi menjadi lemak dan menyebabkan berat badan berlebih.¹⁵

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, penelitian ini tidak dapat menyingkirkan faktor-faktor lain yang memiliki pengaruh besar, seperti aktivitas fisik, genetik, dan kondisi ekonomi keluarga. Kedua, kuesioner kurang menggali mengenai jumlah takaran saji dari sarapan pagi dan fast food yang dikonsumsi siswa.

Simpulan

Mayoritas Siswa SMAN 1 Kota Cirebon memiliki frekuensi konsumsi *fast food* jarang, memiliki kebiasaan sarapan pagi yang sering, dan tidak mengalami berat badan berlebih. Terdapat hubungan frekuensi konsumsi *fast food* terhadap berat badan berlebih dengan nilai $p (0,002)$ dan terdapat hubungan kebiasaan sarapan pagi terhadap berat badan berlebih dengan nilai $p (0,0$

DAFTAR PUSTAKA

1. WHO. Health topics Obesity. 2019 [diakses pada 24 januari 2019] tersedia di : <https://www.who.int/topics/obesity/en/>
2. Raj M, Kumar RK. Obesity in children & adolescents. *Indian J Med Res.* 2010;132(5):598-607.
3. Fruh SM. Obesity: Risk factors, complications, and strategies for sustainable long-term weight management. *J Am Assoc Nurse Pract.* 2017;29:S3-14.
4. WHO. Global Health Observatory (GHO) Obesity and overweight2019 [diakses pada 24 januari 2019] Tersedia di: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
5. Dinas kesehatan jawa barat. Profil Kesehatan Jawa Barat 2017. 2018;1-236.
6. Aini AN. Faktor risiko yang berhubungan dengan kejadian gizi lebih pada remaja di perkotaan. *Unnes Journal of Public Health* 2012;1(2).
7. Ayu R, Sartika D. Faktor Risiko pada Anak 5-15 Tahun di Indonesia. 2011;15(1):37-43.
8. Park EH, Oh M-S, Kim S, Lee J, Kang KS. The Analysis of Factors Causing the High Prevalence of Child Obesity in Jeju Island. 2018;21(2):127.
9. Putri Afifah L, Aruben R. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi *Fast Food* pada Remaja Obesitas di SMA Theresiana 1 Semarang Tahun 2017. 2017;5:2356-3346.
10. Harlianti L, Pratiwi W, Nauphar D, Suhaeni E. Effect of physical activity and fast food consumption frequency on overweight level among Proceedings of International Conference on Applied Science and Health. 2018;(3):274-8.
11. WHO. Adolescent Health [diakses pada 24 januari 2019] Tersedia di: https://www.who.int/maternal_child_adolescent/adolescence/en/
12. Mariza YY, Kusumastuti AC. Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan kebiasaan Jajan dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Kec. Pedurungan Semarang. *J Nutr Coll.* 2013;2(1):207-13.
13. Salam A. Faktor Risiko Kejadian Obesitas Pada Remaja. *J MKMI Vol.* 2010;6(3):185-90.
14. Soekirman. 2000. Sarapan Sehat untuk Anak Balita. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama. Dikutip dari <http://books.google.co.id> pada November 2015
15. Weni KIK, Isti S, Nurul Huda S, Listiana Purnaning S, Mahardika Marta A, Diana M, et al. Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja. *Gizi Klinik Indonesia.* 2015;11(4):179-90.
16. Bonita IA. Hubungan Konsumsi *Fast Food* Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Overweight Pada Remaja Stunting SMP. 2016;
17. Noer ER, Kustanti ER, Fitriyanti AR. Perilaku gizi dan faktor psikososial remaja obes. *Jurnal Gizi Indonesia.* 2018;6(2):109.
18. WHO. BMI-for-age [diakses pada 18 September 2019] Tersedia di: https://www.who.int/growthref/who2007_bmi_for_age/en/
19. Kanter R, Caballero B. Global Gender Disparities In Obesity: A Review. *Adv Nutr* 2012;3(4):491-8.
20. Utami B. Gambaran Indeks Massa Tubuh Remaja Usia 15-17 Tahun Yang Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) Pola Barat Di Sma Yayasan Pendidikan Shafiyatul Amaliyyah Medan. *Repos Usu [Internet]* 2016 [Cited 2020 May 5]; Tersedia di: <http://Repository.Usu.Ac.Id/Handle/123456789/60797>
21. Arlinda S, Warsiti W. Hubungan Konsumsi Fast Food Dengan Obesitas Pada Remaja Di Smp Muhammadiyah 10 Yogyakarta. 2015;
22. Nugraha Aw, Sartono A, Handarsari E. Konsumsi Fast Food Dan Kuantitas Tidur Sebagai Faktor Risiko Obesitas Siswa Sma Institut Indonesia Semarang. *J Gizi* 2019;8(1).
23. Ali R, Nuryani N. Sosial Ekonomi, Konsumsi Fast Food Dan Riwayat Obesitas Sebagai Faktor Risiko Obesitas Remaja. *Media Gizi Indones* 2018;13(2):123.
24. Kurdanti W, Suryani I, Syamsiatun Nh, Siwi Lp, Adityanti Mm, Mustikaningsih D, Et Al. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Obesitas Pada Remaja. *J Gizi Klin Indones* 2015;11(4):179.
25. Kurniawati P, Fayasari A. Sarapan Dan Asupan Selingan Terhadap Status Obesitas Pada Anak Usia 9-12 Tahun. *Ilmu Gizi Indones* 2018;1(2):69
26. Gunawan IMA. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia* Faktor risiko sarapan pagi dan makanan selingan terhadap kejadian overweight pada remaja sekolah menengah atas. 2014;10(03):139-49.
27. Aprilia D. Hubungan Kebiasaan Sarapan dan Asupan Kalori dengan Persentase Lemak Tubuh pada Mahasiswa Prodi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan. 2016;6(2):265-70.
28. Ali R, Nuryani. Sosial ekonomi, konsumsi. *Media Gizi Indones [Internet].* 2018;13(2018):123-32.