

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN OBESITAS  
(Di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang)**

**Karinda Heryuditasari\*Hidayatun Nufus \*\*Dwi Prasetyaningati\*\*\***

**ABSTRAK**

**Pendahuluan** Obesitas adalah orang yang memiliki berat badan yang berlebih yang dikaitkan oleh penimbunan lemak tubuh yang berlebihan. Obesitas dipengaruhi banyak hal salah satunya adalah pola makan yang tidak teratur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian obesitas di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang. **Metode Penelitian** Desain penelitian adalah analitik korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasinya semua siswi yang mengalami obesitas di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang sejumlah 131 siswi. Tehnik sampling menggunakan *proportional random sampling* dengan sampel sejumlah 56 siswi. Variabel independen pola makan dan variabel dependennya kejadian obesitas. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner dengan pengelolaan data *editing, coding, scoring, dan tabulating* dan analisa data menggunakan uji *rank spearman*. **Hasil Penelitian** Hasil penelitian menunjukkan pola makan tidak teratur menunjukkan 34 siswi (60,7%) dan pola makan teratur 22 siswi (39,3%) tidak obesitas. Hasil uji statistik *Spearman rho* diperoleh angka signifikan atau angka  $p = 0,000 < \alpha (0,05)$ , sehingga  $H^1$  diterima, artinya ada hubungan pola makan dengan kejadian obesitas. **Kesimpulan** Kesimpulan adalah ada hubungan pola makan dengan kejadian obesitas di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang.

**Kata Kunci : Pola Makan, Obesitas, Remaja**

**RELATION OF MEAL PATTERN TO OBESITY  
(In SMK Bakti Indonesia Medika Jombang)**

**ABSTRACT**

**Introduction** Obesity is a person who has excess body weight caused by excessive accumulation of body fat. Obesity is influenced by many things, one of which is an irregular diet. This study aims to know the Relation Of Meal Pattern To Obesity in SMK Bakti Indonesia Medika Jombang. **Research Method** The research design was correlation analytic with cross sectional approach. The population were all female students who had obesity in SMK Bakti Indonesia Medika Jombang, a number of 131 students. The sampling technique used proportional random sampling with sample were 56 female students. Independent variable was meal pattern and dependent variable was obesity. The research instrument used questionnaires with data management were editing, coding, scoring, and tabulating and data analysis used Spearman rank test. **Research Result** The results showed that irregular meal pattern stated 34 female students (60.7%) and regular meal pattern a number of 22 female students (39.3%) were not obese. so that  $H^1$  was accepted, that meant there was Relation sOf Meal Pattern To Obesity. **Conclusion** The conclusion says that there is Relation Of Meal Pattern To Obesity in SMK Bakti Indonesia Medika Jombang

**Keywords : Meal Pattern, Obesity, Adolescent**

## PENDAHULUAN

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 makan yang serba gampang menjadi makanan kegemaran kebanyakan remaja, sehingga dapat mengakibatkan kegemukan atau bahkan mencapai obesitas level tertinggi.

Prevalensi obesitas di beberapa negara Asia Tenggara juga menunjukkan cukup tinggi. Berdasarkan United Nations Children's Fund (UNICEF) 2012 Indonesia menempati urutan kedua setelah Singapura dengan jumlah remaja obesitas terbesar yaitu 12,2% kemudian Thailand sebesar 8%, Malaysia sebesar 6% dan Vietnam sebesar 4,6%. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Risdesdas) menunjukkan terjadi peningkatan prevalensi anak usia 16-18 tahun untuk kategori gemuk dari 1,4% pada tahun 2010 menjadi 7,3% yang terdiri dari gemuk 5,7% dan obesitas 1,6% pada tahun 2013. Di Provinsi Riau prevalensi obesitas untuk usia 16-18 tahun adalah 1% pada tahun 2010 dan pada tahun 2013 menjadi 2,4%.

Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Anisa M N terhadap siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Pekanbaru pada tahun 2012 menunjukkan proporsi obesitas pada siswa SMAN 1 Pekanbaru sebesar 26,2%. Hasil studi pendahuluan pada tanggal 22 April didapatkan dari 10 siswi terdapat 6 siswi yang mengalami kegemukan dari 1 obesitas dan yang 3 siswi lainnya berbadan kurus.

Penyebab obesitas sangat kompleks dalam arti banyak sekali faktor yang menyebabkan obesitas terjadi. Beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya obesitas seperti faktor lingkungan, genetik, psikis, kesehatan, obat-obatan, perkembangan dan aktivitas fisik. Faktor lingkungan seseorang

memegang peranan yang cukup berarti, lingkungan ini termasuk pengaruh gaya hidup dan bagaimana pola makan seseorang. Pola makan yang berlebih dapat menjadi faktor terjadinya obesitas. Pada hakikatnya, tubuh memerlukan asupan kalori untuk kelangsungan hidup dan aktivitas fisik, namun untuk menjaga berat badan perlu adanya keseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar. Keseimbangan energi yang terjadi dapat mengarah pada kelebihan berat badan dan obesitas. Dampak dari obesitas adalah berpotensi mengalami berbagai penyakit kardiovaskular, diabetes mellitus, dan lain-lain (Thasim, et al, 2013, 58).

Penanganan pada obesitas dapat dilakukan dengan cara diet sehat dengan mengurangi cemilan dan mengurangi makan yang berkarbohidrat tinggi selalu melakukan olahraga secara teratur yang efektif untuk membakar kalori sehingga berat badan akan berkurang sedikit-demi sedikit, dan mengurangi makanan yang berlemak atau kolesterol karena menyebabkan penumpukan lemak dalam tubuh. Selain perilaku makan yang sehat, ada juga perilaku makan yang tidak sehat yang akan memberikan banyak dampak di kehidupan remaja. Seseorang dengan pola makan mengandung serat tinggi efek kenyang yang lebih lama sehingga tidak cepat timbul lapar. Asupan tinggi serat tidak akan menyumbang energi lebih sehingga dapat membantu mengontrol berat badan (Thasim, et al, 2013, 60).

## BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Desain penelitian adalah analitik korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasinya semua siswi yang mengalami obesitas di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang sejumlah 131 siswi. Teknik sampling menggunakan *proportional random sampling* dengan sampel sejumlah 56 siswi. Variabel independen pola makan dan variabel dependennya kejadian obesitas.

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner dengan pengelolaan data *editing, coding, scoring, dan tabulating* dan analisa data menggunakan uji *rank spearman*.

## HASIL PENELITIAN

### Data Umum

Tabel 1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kelas di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang

No	Kelas	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Kelas X	25	44.6
2.	Kelas XI	14	25.0
3.	Kelas XII	17	30.4
Total		56	100.0

Sumber : Data primer 2018

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa hampir setengah responden adalah kelas sepuluh berjumlah 25 responden (44,6%).

Tabel 2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jurusan di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang

No	Kejuruan	Frekuensi	Persentase (%)
1	Farmasi Klinis Komunitas 1	11	19.6
2	Farmasi Klinis Komunitas 2	9	16.1
3.	Asisten Keperawatan	14	25.0
4.	KPR (keperawatan)	6	10.7
5.	Farmasi 1	3	5.4
6.	Farmasi 2	5	8.9
7.	AKS	3	5.4
8.	Teknologi Laboratorium Medik	5	8.9
Total		56	100.0

Sumber : Data primer 2018

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa hampir setengahnya responden adalah asisten keperawatan berjumlah 14 responden (25,0%).

Tabel 3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang

No	Umur	Frekuensi	Persentase (%)
1.	12-15 th	0	0
2.	15-18 th	30	53.6
3.	18-21 th	26	46.4
Total		56	100.0

Sumber : Data primer 2018

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden adalah umur 15-18 tahun berjumlah 30 responden (53,6%).

Tabel 4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin wali murid di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang

No	Jenis kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Laki-laki	29	51.8
2.	Perempuan	27	48.2
Total		56	100.0

Sumber : Data primer 2018

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar dari jenis kelamin laki-laki berjumlah 29 wali murid (51,8%)

Tabel 5 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang

No	Pekerjaan	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Petani	7	12.5
2.	Pedagang	13	23.2
3.	PNS	17	30.4
4.	Swasta	19	33.9
Total		56	100.0

Sumber : Data primer 2018

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa hampir setengah dari responden pekerjaan wali murid adalah swasta berjumlah 19 wali murid (33,9%).

Tabel 6 Distribusi frekuensi responden pendidikan terakhir wali murid di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang

No	Pendidikan terakhir	Frekuensi	Persentase (%)
1.	SD	8	14.3
2.	SMP	24	42.9
3.	SMA	11	19.6
4.	PT	13	23.2
	Total	56	100.0

Sumber : Data primer 2018

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa hampir setengah dari responden pendidikan SMP berjumlah 24 wali murid dengan (42,9%).

### Data Khusus

Tabel 7 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pola makan di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang

No	Pola makan	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Teratur	22	39.3
2.	Tdk teratur	34	60.7
	Total	56	100.0

Sumber : Data primer 2018

Berdasarkan tabel 7 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden dengan pola makan tidak teratur berjumlah 34 responden (60,7%).

Tabel 8 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kejadian obesitas di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang

No	Kejadian obesitas	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Obesitas	31	55,4
2.	Tidak obesitas	25	44,6
	Total	56	100.0

Sumber : Data primer 2018

Berdasarkan tabel 8 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami kejadian obesitas berjumlah 31 responden (55,4%).

Tabel 9 Tabulasi silang Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang

No	Pola makan	Obesitas		Tidak		Total	
		Σ	%	Σ	%		
1	Teratur	5	8.9	17	30.4	22	39.
2	Tidak teratur	26	46.4	8	14.3	34	60.
	Total	31	55.4	25	44.6	56	100.0

Uji *Spearman's rho* p= 0,000

Sumber : Data primer 2018

Berdasarkan tabel 9 dapat diketahui bahwa hampir setengahnya dari responden pola makan tidak teratur dan mengalami obesitas sebanyak 26 responden (46,4%). Hasil uji statistik *rank spearman* diperoleh angka signifikan atau angka *probabilitas* (0,000) jauh lebih rendah standart signifikan dari 0,05 atau ( $p < \alpha$ ), maka data  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima yang berarti ada hubungan pola makan dengan kejadian obesitas SMK Bakti Indonesia Medika Jombang.

## PEMBAHASAN

### Pola Makan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden pola makan tidak teratur berjumlah 34 responden (60,7%). Parameter untuk pengukuran pola makan dikategorikan menjadi tiga golongan yaitu menu makan, frekuensi makan, dan porsi makan. Hasil tabulasi data persentase pada masing-masing parameter yaitu menu makan 35%, frekuensi makan 39%, porsi makan

26%. Berdasarkan data diatas menggambarkan dari tiga parameter pola makan yang terendah pada parameter porsi makan yaitu pertanyaan positif pada item soal No. 10 tentang “ saya makan 1 piring nasi dan lauk setiap harinya”, dengan rata-rata responden 2,0 artinya dari 56 responden terdapat 50 responden (89,2%) dengan pola makan “kadang-kadang” .

Berdasarkan bukti diatas hampir seluruh responden dengan makan 1 piring nasi dan lauk setiap harinya kadang-kadang. Hal tersebut menunjukkan bahwa mereka yang tidak sempat untuk sarapan dikarenakan bangunnya yang kesiangan jadi tidak sempat untuk sarapan pagi dan pola makan yang sesuai yaitu 3x sehari jika mereka melewatkan sarapan pagi akan berdampak pada kesehatan.

Menurut teori menurut Depkes RI (2011, 46) pola makan suatu cara atau usaha dalam tingkah laku dan jenis makanan dengan meliputi mempertahankan kesehatan status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit. Pola makan didefinisikan sebagai karakteristik dari kegiatan yang berulang kali makan individu atau sikap orang makan dalam memenuhi kebutuhan makan (Sulistyoningsih, 2011, 49).

Faktor lain yang mempengaruhi pola makan tidak teratur adalah umur. Berdasarkan hasil penelitian bahwa sebagian besar dari responden adalah umur 15-18 tahun sebanyak 30 responden (53,6%).

Menurut peneliti dari data umur responden dengan jumlah 56 responden sebagian besar berumur 15-18 tahun sejumlah 30 responden (53,6%). Pada usia remaja masih belum bisa mengontrol pola makan mereka lebih cenderung tertarik dengan makan makan yang siap saji seperti mie instan, soft drink dan snack.

Hal ini sesuai dengan teori Harap, VY (2012, 97) dimana pada masa usia remaja biasanya membutuhkan kalori yang cukup tinggi karena pada umumnya aktivitas diluar rumah padat. Biasanya para remaja usia 15–17 senang dengan pola makan yang tidak sehat misalnya makanan cepat saji, soft drink, mie instan sehingga menimbulkan efek yang kurang bagus terhadap kesehatan mereka. Tetapi sebagian remaja juga yang mempunyai aktivitas padat di luar rumah sering kali melupakan waktu untuk makan sehingga menimbulkan rasa sakit. Oleh sebab itu perlu ada pengawasan dari orang tua mengenai pola makan anak remaja sehingga semua kebutuhan kalorinya terpenuhi dengan baik.

Faktor pekerjaan wali murid juga mempengaruhi pola makan. Berdasarkan tabel 5.6 dapat diketahui pekerja hampir setengah pekerja swasta yang berjumlah 19 wali murid (33,9%).

Menurut peneliti status pekerjaan dan penghasilan orang tua berpengaruh pada pola makan pada anak dikarenakan khususya bagi orang tua yang berpenghasilan tinggi mereka lebih cenderung menuruti semua kemauan pada anak terutama tentang makanan.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ratu (2012, 53) didapatkan hasil bahwa pola makan pada anak dipengaruhi oleh pendapatan orang tua yang status sosial ekonomi tinggi dibandingkan dengan status ekonomi orang tua yang rendah. Dimana anak yang berasal dari latar belakang keluarga yang penghasilannya tinggi mempunyai resiko lebih besar mengalami obesitas, karena segala kebutuhan anak yang terpenuhi. Menurut Le Bow, prevalensi kegemukan tergantung pada tingkat sosial ekonomi, dengan kriteria kira-kira 40% pada tingakat sosial ekonomi tinggi dan 25% tingakat ekonnomi rendah.

## **Kejadian Obesitas**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang mengalami obesitas berjumlah 31 responden (55,4%).

Hal ini dipengaruhi oleh faktor umur. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berumur 15-18 tahun berjumlah 30 responden (53,6%).

Umur juga dapat mempengaruhi kejadian obesitas salah satunya umur remaja dimana masa remaja pertumbuhannya sangat cepat terutama pada perubahan fisik terutama pada berat badan .

Menurut Papalia dan Olda (2012, 32) Seorang remaja pada tahap ini masih terheran-heran terhadap perubahan yang terjadi pada tubuhnya dan dorongan-dorongan yang menyertai perubahan tersebut. Pada tahap ini, remaja mengalami perubahan fisik terhadap tinggi badan dan berat badan.

## **Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diketahui dari 56 responden, bahwa hampir setengahnya responden yang pola makannya tidak teratur mengalami obesitas sejumlah 26 responden (46,4%).

Hasil uji statistik *rank spearman* diperoleh hasil signifikan atau angka  $p= 0,000$  jauh lebih rendah standart signifikan dari 0,05 atau ( $p < a$ ), maka  $H_1$  diterima yang berarti ada hubungan pola makan dengan kejadian obesitas di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang.

Berdasarkan bukti diatas dengan pola makan pada remaja cenderung tidak teratur dikarenakan mereka terkadang terburu-buru untuk berangkat ke sekolah dan mereka

meninggalkan sarapan pagi dan menggantinya dengan makan siang, sehingga yang seharusnya makan dengan satu porsi akhirnya bertambah dengan tambahan snack atau makanan lainnya hingga rasa kenyang terasa.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sanora Myorisina dan Dewi Rokhanawati (2010, 65) di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta yang menyatakan ada hubungan signifikan antara pola makan dengan obesitas.

Hal ini sesuai dengan teori Thasim, et al (2013) pola makan yang berlebih dapat faktor terjadinya obesitas. Obesitas terjadi jika seseorang mengkonsumsi kalori melebihi jumlah kalori yang dibakar. Pada hakikatnya, tubuh memerlukan asupan kalori untuk kelangsungan hidup dan aktivitas fisik, namun untuk menjaga berat badan perludanya keseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar. Keseimbangan energi yang terjadi dapat mengarah pada kelebihan berat nadan dan obesitas.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

1. Pola makan di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang sebagian besar tidak teratur pola makan.
2. Kejadian obesitas di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang sebagian besar mengalami obesitas.
3. Ada Hubungan Antara Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang.

### **Saran**

1. Bagi Siswa

- Siswi sebaiknya lebih bisa mengatur jenis makan dengan mengkonsumsi makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran dan buah-buahan, frekuensi makan dalam sehari 3 kali makan pagi, siang, malam, jumlah makanan berapa banyak makanan yang dimakan dengan mempertahankan kesehatan, status nutris. Sering melakukan aktifitas fisik dengan berolahraga secara teratur 20 menit minimal tiga kali dalam satu minggu sehingga tidak menimbulkan berat badan berlebih dan berat badan menjadi ideal.
2. Bagi Guru  
Pihak sekolah yaitu untuk lebih memperhatikan murid terutama status gizinya, memberikan edukasi tentang perilaku gizi seimbang serta melaksanakan parents meeting yang membahas tentang menu seimbang harian untuk menjaga pola makan sehat.
  3. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Diharapkan dapat menjadi pertimbangan masukan dalam penelitian selanjutnya yang meneliti tentang pola makan, baik itu dengan kaitannya dengan obesitas maupun kaitannya dengan yang lainnya.
- Papalia, D. E., Old s, S. W., & Feldman, R. D. 2009. *Human Development Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Riset Kesehatan Dasar. 2010. *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia: Jakarta.
- Sulistyoningsih, Hariyani. 2011. *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Thasim, sukmawati. 2013. *Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Perubahan Pengetahuan Dan Asupan Zat Gizi Pada Anak Gizi Lebih Di SDN Sudirman I Makassar*. <http://repository.unhas.ac.id/bitstream/handle/123456789/5675/JURNAL%20%28Sukmawati%20Thasim%29.pdf?sequence=1>. Di akses pada 23 juni 2010

## KEPUSTAKAAN

- Depkes. 2010. *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS)*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Jakarta.
- Harahap, VY. 2012. *Hubungan Pola Konsumsi Makanan Dengan Status Gizi Pada Siswa SMA Negeri 2 Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional (RSBI) Banda Aceh*. <http://repository.unhas.ac.id/bitstream/handle/123456789/5675/JURNAL%20%28Sukmawati%20Thasim%29.pdf?sequence=1>. Diakses pada tanggal 28 Juni 2018.