

Hubungan Konsumsi *Fast food* Dengan Peningkatan Lingkar Pinggang Pada Siswa Perempuan SMA Methodist-1 Medan

¹Billy Simanjuntak, ²Suryati Sinurat, ³Inda Meirani Sinaga.

¹ Program Studi Pendidikan Kedokteran, Fakultas Kedokteran Universitas Methodist Indonesia

² Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran Universitas Methodist Indonesia

³Departemen Ilmu Farmakologi dan Farmasi, Fakultas Kedokteran Universitas Methodist Indonesia

email: simanjuntak3701@gmail.com

ABSTRAK

Saat ini, banyak remaja yang menyukai makanan cepat saji atau *fast food*. Remaja yang memiliki aktivitas sosial yang tinggi, cenderung memperlihatkan interaksi dengan temannya. Di kota besar, banyak dijumpai sekelompok remaja yang makan bersama di tempat makan yang menyediakan *fast food*. Menurut Kementerian Kesehatan remaja adalah kelompok usia 10 tahun sampai berusia 19 tahun. Gaya hidup seseorang tercermin dari perilaku sehari-harinya, apa yang dilakukan dan apa yang dikonsumsi. Ini membentuk gaya hidup sehat atau tidak sehat tergantung pada individu. Dalam beberapa tahun terakhir, masalah kesehatan terkait pola makan muncul di semua negara, tidak hanya negara berkembang tetapi juga negara maju memiliki masalah kesehatan pola makan. *Fast food* adalah makanan yang tergolong makanan tinggi lemak, tinggi natrium, tinggi gula tetapi kandungan serat dan vitaminnya rendah. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian menggunakan studi korelasi. Data yang diperoleh dari hasil penelitian yaitu sebanyak 46 responden, dengan menggunakan teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling*, Pengambilan data dengan cara kuesioner yang diberikan kepada siswa perempuan SMA-Methodist-1 Medan. Ada hubungan yang signifikan terhadap peningkatan lingkar pinggang pada siswa perempuan SMA Methodist-1 Medan sebelum dan sesudah penelitian ($p < 0,005$)

Kata Kunci/Keywords: *Fast food*

ABSTRACT

Nowadays, many teenagers like *fast food* or *fast food*. Teenagers who have high social activity tend to show interaction with their friends. In big cities, you can often find groups of teenagers eating together in places that provide *fast food*. According to the Ministry of Health, adolescents are the age group from 10 years to 19 years old. A person's lifestyle is reflected in their daily behavior, what they do and what they consume. This forms a healthy or unhealthy lifestyle depending on the individual. In recent years, health problems related to diet have emerged in all countries, not only developing countries but also developed countries have dietary health problems. *Fast food* is food that is classified as high fat, high sodium, high sugar but low in fiber and vitamins. This research is a type of quantitative research with a research design using correlation studies. The data obtained from the research results were 46 respondents, using a *purposive sampling* technique. Data were collected using a questionnaire given to female students at SMA-Methodist-1 Medan. There was a significant relationship with increasing waist circumference in female students at Medan Methodist-1 High School before and after the research ($p < 0.005$)

Kata Kunci/Keywords: *Fast food*

PENDAHULUAN

Dalam beberapa tahun terakhir, masalah kesehatan terkait pola makan muncul di semua negara, tidak hanya negara berkembang tetapi juga negara maju memiliki masalah kesehatan pola makan. Masalah gizi yang umum terjadi di negara berkembang adalah masalah yang berkaitan dengan kelebihan gizi, seperti kelebihan berat badan dan obesitas. Kelebihan lemak dalam tubuh disebabkan oleh ketidakseimbangan antara jumlah makanan yang dimakan dengan kemampuan tubuh membakar lemak untuk energi. Kelebihan lemak dalam tubuh seringkali menimbulkan beberapa masalah kesehatan bagi individu.

Fast food adalah makanan yang tergolong makanan tinggi lemak, tinggi natrium, tinggi gula tetapi kandungan serat dan vitaminnya rendah (Rahma B, 2021). *Fast food* sangat digemari oleh masyarakat terutama remaja karena penyajiannya yang cepat dan rasanya yang enak. Orang mengira *fast food* itu sehat dan bergizi karena mengandung sayuran seperti *hamburger*. Namun pemahaman seperti itu tidak boleh dipertahankan karena konsumen tidak mengetahui secara pasti bahan apa yang digunakan untuk membuat fastfood. (Mustofa A & Nugroho PS, 2021) Kandungan gizi pada *fast food* tidak seimbang, jika di konsumsi terus menerus secara berlebih akan menimbulkan masalah gizi seperti obesitas. *Fast food* memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang yaitu tinggi kalori, tinggi lemak, tinggi gula, dan rendah serat. (Rahma B, 2021)

Obesitas adalah suatu kondisi patologis yang disebabkan oleh kelebihan makanan, yang menyebabkan penumpukan lemak yang berlebihan di dalam tubuh. Obesitas dapat diakibatkan oleh ketidakseimbangan pola makan dan aktivitas fisik yang terkait dengan perubahan gaya hidup yang mengarah pada gaya hidup yang kurang gerak. Pola makan dapat mempengaruhi obesitas pada anak, terutama di kota-kota besar. (Apriliyanti NKV, Andayani NLN, Muliarta M, & Ruma MW, 2022)

Obesitas sentral adalah suatu kondisi di mana lemak menumpuk di daerah perut, yang

ditandai dengan bertambahnya lingkaran pinggang. Obesitas sentral didefinisikan sebagai lingkaran pinggang > 90 cm pada laki-laki dan > 80 cm pada perempuan. Pada tahun 2018 prevalensi obesitas sentral di Indonesia pada penduduk usia diatas 15 tahun sebesar (31%) lebih tinggi dibandingkan pada tahun 2013 (26,6%) (Riskesdas 2018, 2018). Pada tahun 2018 prevalensi obesitas sentral di Sumatera Utara pada penduduk usia diatas 15 tahun sebesar (34,94%) dan prevalensi di Medan (39,67%) (Tim Riskesdas 2018, 2019). SMA Methodist-1 Medan dipilih sebagai tempat penelitian karena merupakan salah satu sekolah di kota Medan yang disekitar sekolah SMA Methodist-1 Medan banyak yang menjual fast food. Tujuan untuk mengetahui hubungan konsumsi *fast food* dengan peningkatan lingkaran pinggang pada siswa perempuan SMA Methodist-1 Medan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan studi korelasi. Lokasi penelitian ini dilakukan di SMA Methodist-1 Medan yang beralamat di Jl. Hang Tuah no 4 Medan. Populasi pada penelitian adalah seluruh siswa perempuan SMA Methodist-1 Medan dengan sampel menggunakan cara *purposive sampling* yaitu sebanyak 46 responden. Pada penelitian ini menggunakan kuesioner dan pita ukur. yang kemudian dianalisis menggunakan uji *chi-square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Penelitian

Tabel 1 Karakteristik Usia Responden

<u>Karakteristik Usia (tahun)</u>	<u>N</u>	<u>%</u>
16	14	30,43
17	8	17,39
18	21	45,65
19	3	6,52
Total	46	100

Karakteristik usia responden dapat dilihat pada tabel 1 ini didapati hasil responden yang berusia paling rendah yaitu 19 tahun sebanyak 3 orang (6,52%), sedangkan usia paling tinggi sebanyak 18 tahun sebanyak 21 orang (45,65%).

Tabel 2 Jenis makanan *fast food* yang dikonsumsi responden

No	Jenis Makanan
1	<i>Fried Chicken</i>
2	<i>Hamburger</i>
3	<i>Hot dog</i>
4	<i>Pizza</i>
5	<i>Sandwich</i>
6	<i>Spaghetti</i>
7	Kentang goreng
8	<i>Chicken nugget</i>
9	<i>Donuts</i>

Untuk melihat Jenis makanan *fast food* yang dikonsumsi responden dapat dilihat p table 2 yaitu ada 9 (sembilan) jenis makanan *fast food* yang dikonsumsi siswa perempuan SMA Methodist-1 Medan

Analisis Univariat

Tabel 3 Rata-rata lingkaran pinggang pada siswa perempuan SMA Methodist-1 Medan sebelum dan sesudah penelitian

Lingkaran Pinggang (cm)	$\bar{x} \pm SD$
Sebelum	80,17±5,42
Sesudah	80,67±5,88

Rata-rata pengukuran lingkaran pinggang pada siswa perempuan SMA Methodist-1 Medan sebelum penelitian adalah 80,17±5,42 sedangkan sesudah penelitian adalah 80,67±5,77.

Tabel 4 Frekuensi selisih peningkatan lingkaran pinggang pada siswa perempuan SMA Methodist-1 Medan

Peningkatan Lingkaran Pinggang	Frekuensi	%
0 cm	24	52,2
1 cm	21	45,7
2 cm	1	2,2
Total	46	100

Pada penelitian ini dari 46 orang yang diukur lingkaran pinggang didapatkan 24 orang tidak mengalami peningkatan lingkaran pinggang, 21 orang meningkat 1 cm dan 1 orang meningkat 2 cm.

Analisis Bivariat

Tabel 5 Hubungan mengkonsumsi *Fast food fried chicken* dengan peningkatan lingkaran pinggang siswa perempuan SMA Methodist-1 Medan

Konsumsi <i>fast food</i>	Peningkatan lingkaran pinggang			P
	0 cm	1 cm	2 cm	
1x/hari	0	6	0	
>3x/minggu	2	6	1	
2x/minggu	3	6	0	0,013
1-2x/bulan	9	1	0	
3-4x/bulan	9	2	0	
0	1	0	0	
Total	24	21	1	

Berdasarkan hasil dari analisis menggunakan *chi-square* didapati nilai $p : 0,013 (p < 0.05)$ hal ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *fried chicken* dengan peningkatan lingkaran pinggang.

Tabel 6 Hubungan mengkonsumsi *Fast food hamburger* dengan peningkatan lingkaran pinggang siswa perempuan SMA Methodist-1 Medan

Konsumsi <i>fast food</i>	Peningkatan lingkaran pinggang			P
	0 cm	1 cm	2 cm	
1x/hari	0	2	0	
>3x/minggu	1	9	1	
2x/minggu	1	7	0	0,011
1-2x/bulan	9	3	0	
3-4x/bulan	7	0	0	
0	6	0	0	
Total	24	21	1	

Berdasarkan hasil analisis menggunakan *chi-square* didapati nilai $p : 0.011 (p < 0.05)$ hal ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *hamburger* dengan peningkatan lingkaran pinggang.

Tabel 7 Hubungan mengkonsumsi *Fast food hot dog* dengan peningkatan lingkaran pinggang siswa perempuan SMA Methodist-1 Medan

Konsumsi <i>fast food</i>	Peningkatan lingkaran pinggang			P
	0 cm	1 cm	2 cm	
1x/hari	0	2	0	
>3x/minggu	2	3	1	
2x/minggu	2	6	0	0,032
1-2x/bulan	6	3	0	
3-4x/bulan	3	7	0	
0	9	0	0	
Total	24	21	1	

Berdasarkan hasil dari analisis menggunakan *chi-square* didapati nilai p : 0.032 ($p < 0.05$) hal ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food hot dog* dengan peningkatan lingkaran pinggang.

Tabel 8 Hubungan mengkonsumsi *Fast food pizza* dengan peningkatan lingkaran pinggang siswa perempuan SMA Methodist-1 Medan

Konsumsi <i>fast food</i>	Peningkatan lingkaran pinggang			P
	0 cm	1 cm	2 cm	
1x/hari	0	1	1	
>3x/minggu	1	1	0	
2x/minggu	1	8	0	0,019
1-2x/bulan	8	3	0	
3-4x/bulan	4	7	0	
0	10	1	0	
Total	24	21	1	

Berdasarkan hasil dari analisis menggunakan *chi-square* didapati nilai p : 0,019 ($p < 0.05$) hal ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food pizza* dengan peningkatan lingkaran pinggang.

Tabel 9 Hubungan mengkonsumsi *Fast food sandwich* dengan peningkatan lingkaran pinggang siswa perempuan SMA Methodist-1 Medan

Konsumsi <i>fast food</i>	Peningkatan lingkaran pinggang			P
	0 cm	1 cm	2 cm	
1x/hari	0	1	0	
>3x/minggu	2	5	1	
2x/minggu	2	7	0	0,043
1-2x/bulan	9	2	0	
3-4x/bulan	3	6	0	
0	8	0	0	
Total	24	21	1	

Berdasarkan hasil dari analisis menggunakan *chi-square* didapati nilai p : 0,043 ($p < 0.05$) hal ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food sandwich* dengan peningkatan lingkaran pinggang.

Tabel 10 Hubungan mengkonsumsi *Fast food spaghetti* dengan peningkatan lingkaran pinggang siswa perempuan SMA Methodist-1 Medan

Konsumsi <i>fast food</i>	Peningkatan lingkaran pinggang			P
	0 cm	1 cm	2 cm	
1x/hari	0	2	0	
>3x/minggu	2	7	1	
2x/minggu	3	7	0	0,031
1-2x/bulan	8	1	0	
3-4x/bulan	9	2	0	
0	2	2	0	
Total	24	21	1	

Berdasarkan hasil dari analisis menggunakan *chi-square* didapati nilai p : 0,031 ($p < 0.05$) hal ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food spaghetti* dengan peningkatan lingkaran pinggang.

Tabel 11 Hubungan mengkonsumsi *Fast food* kentang goreng dengan peningkatan lingkaran pinggang siswa perempuan SMA Methodist-1 Medan

Konsumsi <i>fast food</i>	Peningkatan lingkaran pinggang			P
	0 cm	1 cm	2 cm	
1x/hari	1	1	1	
>3x/minggu	2	8	0	
2x/minggu	4	6	0	0,004
1-2x/bulan	3	3	0	
3-4x/bulan	13	3	0	
0	1	0	0	
Total	24	21	1	

Berdasarkan hasil dari analisis menggunakan *chi-square* didapati nilai $p : 0,004$ ($p < 0,05$) hal ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* kentang goreng dengan peningkatan lingkaran pinggang.

Tabel 12 Hubungan mengkonsumsi *Fast food chicken nugget* dengan peningkatan lingkaran pinggang siswa perempuan SMA Methodist-1 Medan

Konsumsi <i>fast food</i>	Peningkatan lingkaran pinggang			P
	0 cm	1 cm	2 cm	
1x/hari	1	1	0	
>3x/minggu	1	13	0	
2x/minggu	3	4	0	0,011
1-2x/bulan	12	2	1	
3-4x/bulan	6	1	0	
0	1	0	0	
Total	24	21	1	

Berdasarkan hasil dari analisis menggunakan *chi-square* didapati nilai $p : 0,011$ ($p < 0,05$) hal ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food chicken nugget* dengan peningkatan lingkaran pinggang.

Tabel 13 Hubungan mengkonsumsi *Fast food donuts* dengan peningkatan lingkaran pinggang siswa perempuan SMA Methodist-1 Medan

Konsumsi <i>fast food</i>	Peningkatan lingkaran pinggang			P
	0 cm	1 cm	2 cm	
1x/hari	0	1	0	
>3x/minggu	1	2	1	
2x/minggu	4	14	0	0,021
1-2x/bulan	8	2	0	
3-4x/bulan	9	2	0	
0	2	0	0	
Total	24	21	1	

Berdasarkan hasil dari analisis menggunakan *chi-square* didapati nilai $p : 0,021$ ($p < 0,05$) hal ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food donuts* dengan peningkatan lingkaran pinggang.

Pada penelitian ini didapatkan responden siswa perempuan SMA Methodist-1 Medan dengan umur paling banyak 18 tahun (45,65%) dan paling sedikit 19 tahun (6,52%). Responden pada penelitian ini perempuan karena perempuan 6,13 kali lebih besar mengalami peningkatan lingkaran pinggang dibandingkan jenis kelamin laki-laki. Penelitian ini sejalan dengan Lubis MY, Hermawan, dkk (2020) bahwa perempuan cenderung memiliki cadangan lemak di daerah perut.

Pada penelitian ini didapatkan 21 responden mengalami peningkatan 1 cm dan 1 responden mengalami peningkatan 2 cm. Pada analisis bivariat dapat dilihat dari 9 jenis *fast food* yang dikonsumsi, setiap *fast food* memiliki hubungan yang signifikan terhadap peningkatan lingkaran pinggang yaitu nilai ($p < 0,005$). Hasil penelitian ini sejalan dengan Budiarti A, Utami MPP (2021) bahwa mengkonsumsi *fast food* dalam jumlah banyak akan meningkatkan lingkaran pinggang. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan Parinduri FK, Djokosujono K, Parinduri SK (2021) konsumsi *fast food* dengan frekuensi sering mempunyai peluang untuk mengalami obesitas sentral.

Pada penelitian ini juga didapatkan sebanyak 24 responden tidak mengalami peningkatan tidak mengalami peningkatan

lingkar pinggang ini mungkin disebabkan oleh karena faktor aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa perempuan tersebut. penelitian selanjutnya memberikan perlakuan yang homogen/sama pada sampel untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik contohnya: aktivitas fisik, kualitas tidur dan makanan yang dikonsumsi pada waktu pagi siang dan malam hari.

KESIMPULAN

1. Ada 9 jenis makanan yang dikonsumsi yaitu *fried chicken, hamburger, hot dog, pizza, sandwich, spaghetti, kentang goreng, chicken nugget dan donuts*
2. Pada penelitian ini waktu intensitas konsumsi responden ada yang perhari, perminggu dan perbulan.
3. Ada hubungan yang signifikan terhadap peningkatan lingkar pinggang pada siswa perempuan SMA Methodist-1 Medan sebelum dan sesudah penelitian ($p < 0,005$).

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia A, & Nugroho PS. (2021). Hubungan Antara Frekuensi Konsumsi Mie Instan dan Minuman Soda dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja. *Borneo Student Research*.
- Apriliyanti NKV, Andayani NLN, Muliarta M, & Ruma MW. (2022). Hubungan Antara Lingkar Pinggang Dan Tekanan Darah Pada Anak Sekolah Dasar Kelas 4-6 Di Denpasar Timur. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*.
- Budiarti A, & Utami MPP. (2021). Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja di Surabaya. *Makia*.
- Lubis MY, Hermawan D, Febriani U, & Farich A. (2020). Hubungan Antara Faktor Keturunan, Jenis Kelamin Dan Tingkat Sosial Ekonomi Orang Tua Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Di Universitas Malayati. *Human Care*.
- Mustofa A, & Nugroho PS. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dan Junk Food dengan Kejadian Overweight pada Remaja. *Borneo Student Research*.
- Parinduri FK, Djokosujono K, & Parinduri SK. (2021). Faktor Dominan Obesitas Sentral Pada Usia 40-60 Tahun Di Indonesia. *Kesehatan Masyarakat Hearty*.
- Rahma B. (2021). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast food dan Stress Terhadap Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri SMAN 12 Kota Bekasi. *Health Sains*.
- Riskesdas 2018. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Tim Riskesdas 2018. (2019). *Laporan Provinsi Sumatera Utara RISKESDAS 2018*. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB).

