BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

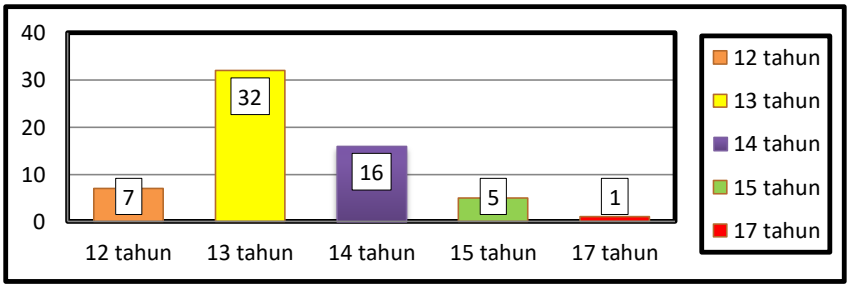
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SMP Bintang Persada adalah sekolah swasta yang baru berdiri sejak tahun 2014 di kabupaten Denpasar. Sekolah ini terletak di Jalan Gunung Catur 1, No 4a, Padangsambian Kaja, Denpasar Barat, dengan luas tanah 1700 m^2 serta luas bangunan 900 m^2 dengan jenis bangunan permanen bertingkat. SMP Bintang Persada dilengkapi dengan 6 buah ruang belajar, perpustakaan, ruang laboratorium IPA, ruang kepala sekolah, ruang guru, ruang tenaga administrasi, tempat ibadah, ruang konseling, ruang UKS, ruang organisasi kesiswaan, dan kantin sekolah. Jumlah siswa SMP Bintang Persada tahun ajaran 2017/2018 berjumlah 184 siswa yang terbagi menjadi tiga kelas dengan jumlah terbanyak adalah kelas VII yaitu 103 orang. SMP Bintang Persada dipimpin oleh seorang kepala sekolah yang dibantu oleh 12 orang guru pengajar yaitu terdiri dari 10 orang guru perempuan dan 2 orang guru laki-laki. Kegiatan ekstra olahraga yang diadakan di sekolah yaitu voli, basket, sepak bola, bulu tangkis, yoga dan meditasi. Selain itu SMP Bintang Persada merupakan SMP swasta yang lokasinya dekat dengan restoran fast food seperti MCD dan KFC, diketahui pula siswa SMP Bintang Persada sering mengunjungi restauran fast food setelah pulang sekolah.

2. Gambaran Umum Sampel

a. Umur

Kisaran Umur sampel yaitu 12 sampai dengan 17 tahun. Jumlah yang terbanyak umur sampel adalah 13 tahun yaitu 32 orang dengan persentase (54.2%), dan yang paling sedikit adalah umur 17 tahun yaitu 1 orang dengan persentase (1.7%). Untuk lebih jelas dapat dilihat pada gambar 1.

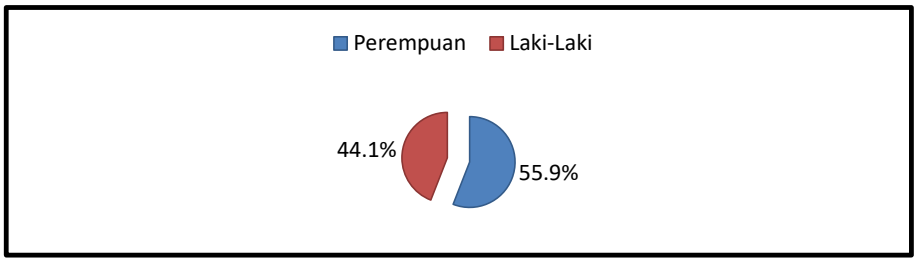


Gambar 1.

Sebaran Umur Sampel

b. Jenis Kelamin

Jenis Kelamin dilihat dari sampel sebagian besar adalah perempuan sebanyak 33 orang dengan persentase (55.9%) dari 59 orang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 2.

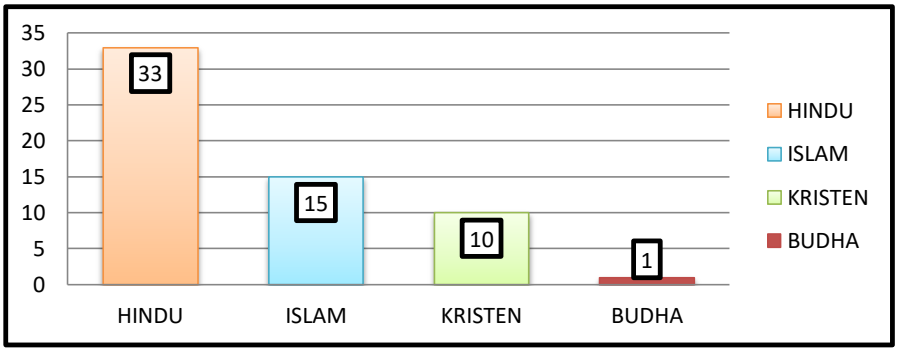


Gambar 2.

Sebaran Jenis Kelamin Sampel

c. Agama

Sebagian besar agama di SMP Bintang Persada adalah beragama hindu sebanyak 33 orang dengan persentase (55.9%), agama islam 15 orang dengan persentase (25.4%), agama kristen 10 orang dengan persentase (16.9%) dan agama budha dengan persentase (1.7%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 3.



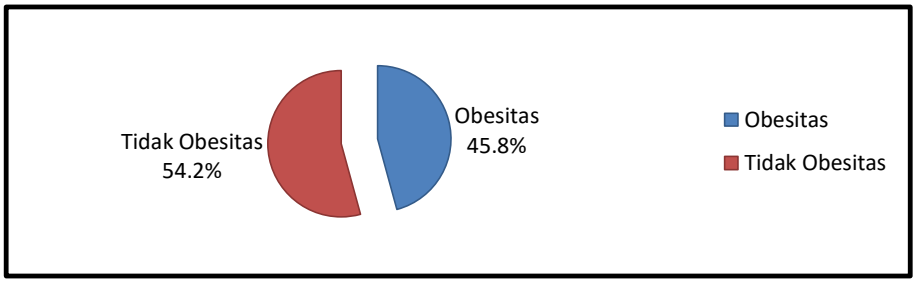
Gambar 3.

Sebaran Agama Sampel

3. Hasil Analisis Data

a. Status Obesitas Menurut IMT/U

Berdasarkan penelitian yang dilakukan diketahui dari 59 sampel yang diteliti sebanyak 27 sampel (45.8%) termasuk dalam kategori obesitas sedangkan 32 sampel (54,2%) termasuk dalam kategori tidak obesitas. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah.

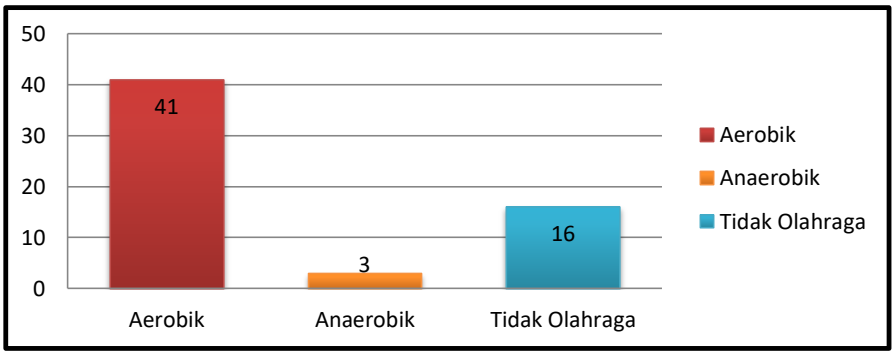


Gambar 4.

Sebaran Status Obesitas Sampel

b. Jenis Olahraga

Berdasarkan gambar 5 sebaran jenis olahraga sampel, diketahui sebagian besar sampel sebanyak 41 sampel (69.5%) melakukan olahraga aerobik, sedangkan hanya 3 sampel (5.1%) melakukan olahraga anaerobik dan sisanya 15 sampel (25.4%) tidak melakukan aktivitas olahraga, lebih jelas dapat dilihat pada gambar di bawah.

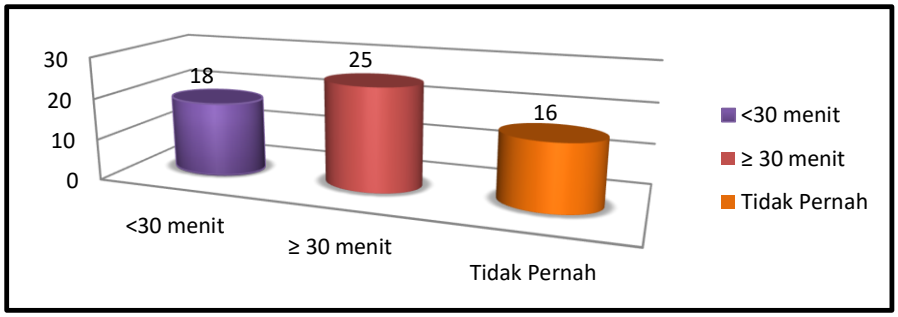


Gambar 5.

Sebaran Jenis Olahraga Sampel

c. Lama Olahraga

Hasil penelitian menunjukkan bahwa durasi olahraga yang diperlukan dalam setiap kali olahraga diketahui sampel yang berolahraga dengan durasi ≥ 30 menit sebanyak 25 sampel (42.4%), sedangkan 18 sampel (30.5%) berolahraga dalam durasi <30 menit, dan sisanya (27,2%) tidak melakukan olahraga, lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah.

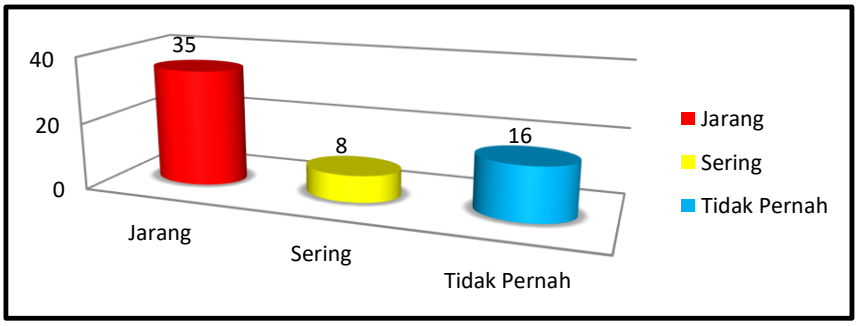


Gambar 6

Sebaran Lama Olahraga Sampel

d. Frekuensi Olahraga

Frekuensi olahraga dikategorikan menjadi dua kategori yaitu jarang bila frekuensi olahraga kurang dari <3 kali seminggu dan sering bila frekuensi olahraga lebih dari ≥3 kali seminggu. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diketahui dari 59 sampel yang diteliti sebanyak 35 sampel (59.3%) melakukan kegiatan olahraga dalam kategori jarang, lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah.

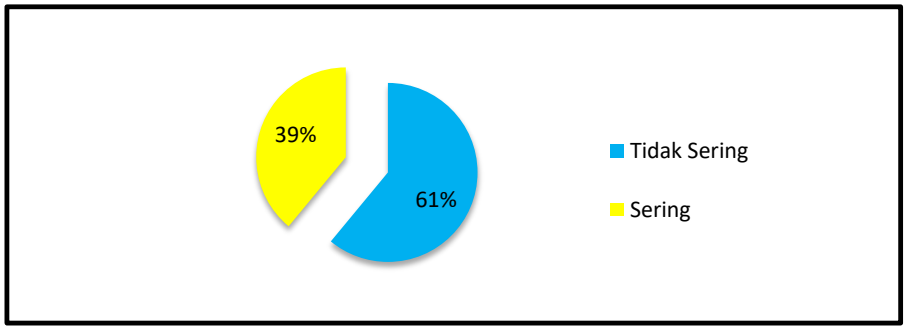


Gambar 7

Sebaran Frekuensi Olahraga Sampel

e. Frekuensi Konsumsi Fast Food

Berdasarkan gambar 8 sebaran frekuensi fast food diketahui dari 59 sampel yang diteliti dimana frekuensi konsumsi fast food dalam kategori tidak sering sebanyak 36 sampel (61.0%), sedangkan frekuensi konsumsi fast food sampel dalam kategori sering hanya 23 sampel (39.0%).

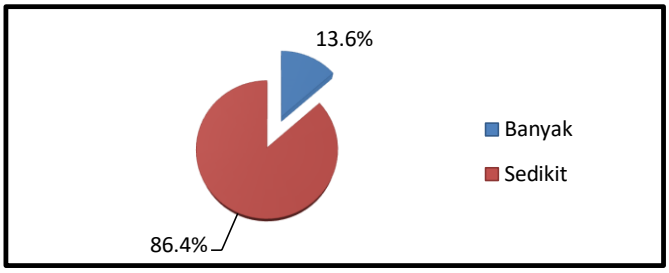


Gambar 8

Sebaran Frekuensi Konsumsi Fast Food Sampel

f. Jenis Konsumsi Fast Food

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diketahui dari 59 sampel yang diteliti didapatkan bahwa sebagian besar sampel mengkonsumsi jenis fast food dalam kategori sedikit yaitu sebanyak 51 sampel dengan persentase 86.4% serta jenis fast food yang dikonsumsi adalah ayam goreng, burger dan spageti. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini.

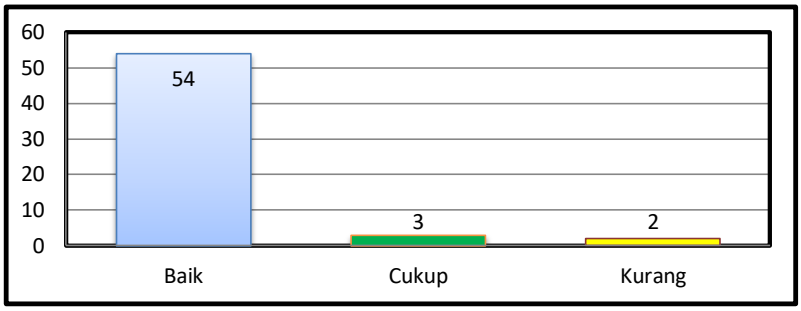


Gambar 9

Sebaran Jenis Konsumsi Fast Food Sampel

g. Pengetahuan Fast Food

Penilaian pengetahuan fast food sampel dilaksanakan dengan memberi pernyataan sesuai dengan kuesioner yang dibagikan. Kemudian dikategorikan menjadi baik, kurang dan cukup. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan didapatkan bahwa rata-rata nilai pengetahuan sampel adalah 83.73 sedangkan nilai terendah adalah 30 dan nilai tertinggi yaitu 90. Dari 59 sampel yang diteliti diketahui pengetahuan sampel mengenai fast food sebagian besar yaitu termasuk dalam kategori pengetahuan baik sebanyak 54 sampel (91.5%), sisanya termasuk dalam kategori cukup dan kurang lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah.

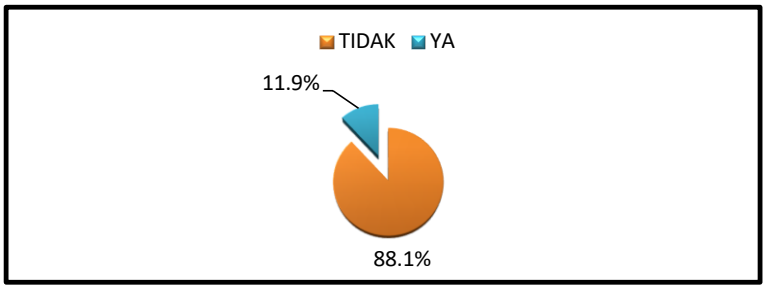


Gambar 10

Sebaran Pengetahuan Fast Food Sampel

h. Genetik

Berdasarkan hasil penelitian pada gambar 11 diketahui dari 59 sampel yang diteliti sebanyak 52 sampel (88.1%) tidak adanya faktor genetik dari keluarga sedangkan dari 7 sampel (11.9%) adanya faktor genetik dari keluarga sampel.



Gambar 11

Sebaran Genetik Sampel

i. Hubungan Frekuensi Olahraga dengan Obesitas

Dilihat dari hasil penelitian status obesitas sampel berdasarkan frekuensi olahraga ditunjukkan pada tabel 4 bahwa sampel yang mengalami obesitas yang melakukan frekuensi olahraga dalam kategori jarang sebanyak 18 sampel (66.7%) dan sampel yang tidak obesitas melakukan frekuensi olahraga jarang sebanyak 17 (53.1%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4.

Status Obesitas Berdasarkan Frekuensi Olahraga

Frekuensi Olahraga	Status Obesitas						*p-value*
	Obesitas		Tidak Obesitas		Total		
	n	%	n	0.034	n	%	
Jarang	18	66.7	17	53.1	35	59.3	
Sering	2	7.4	6	18.8	8	13.6	0.393
Tidak Olahraga	7	25.9	9	28.1	16	27.1	
Total	27	100	32	100	59	100	

Berdasarkan uji analisis statistic *Chi-Square* didapatkan hasil bahwa p > 0.05 dimana nilai (p =0.393). Dengan demikian tidak adanya hubungan yang signifikan antara frekuensi olahraga dengan obesitas.

j. Hubungan Frekuensi Konsumsi Fast Food dengan Obesitas

Dilihat dari tabel 5 status obesitas berdasarkan frekuensi konsumsi fast food didapatkan hasil penelitian bahwa sampel yang mengalami obesitas yang frekuensi konsumsi fast food dalam kategori tidak sering sebanyak 18

sampel (66.7%) sedangkan sampel yang frekuensi konsumsi fast food sering sebanyak 9 orang (33.3%) Adapun sampel yang tidak obesitas dimana frekuensi konsumsi fast food dalam kategori tidak sering sebanyak 18 orang (56,2) dan yang sering sebanyak 14 orang (43,8%).

Tabel 5.

Status Obesitas Berdasarkan Frekuensi Konsumsi Fast Food

Frekuensi Konsumsi Fast Food	Status Obesitas						*p-value*
	Obesitas		Tidak Obesitas		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Tidak Sering	18	66.7	18	56.2	36	61.0	0.414
Sering	9	33.3	14	43.8	23	39.0	
Total	27	100	32	100	59	100	

Berdasarkan uji analisis statistic *Chi-Square* didapatkan hasil bahwa p > 0.05 dimana nilai (p =0.414). Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi fast food dengan obesitas.

B. Pembahasan

Kegemukan (obesitas) adalah kelebihan berat badan sebagai akibat dari penimbunan lemak tubuh yang berlebihan yang dapat mengganggu kesehatan. Seseorang bisa dikatakan kelebihan berat badan bila IMT/U >1SD hingga 2SD. Masa remaja adalah masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang melibatkan perubahan fisik maupun emosional, seiring meningkatnya

kemandirian dan semakin banyaknya pilihan pribadi. Pilihan makanan berdampak pada asupan dan status gizi mereka.

Era globalisasi membawa dampak yang sangat buruk terhadap perubahan gaya hidup terutama untuk remaja. Masa remaja merupakan masa pertumbuhan yang sangat penting, namun banyak remaja yang melewatkan masa pertumbuhan ini tidak optimal dimana remaja sekarang dihadapkan dengan masalah yang sangat trend yaitu terjadinya kegemukan atau obesitas pada remaja.

Faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya obesitas pada remaja salah satunya yaitu makanan cepat saji. Cepat saji (*fast food)* adalah makanan yang tersedia dalam waktu yang cepat dikemas secara praktis dan siap disantap serta ukuran porsi yang besar dan makanan yang mengandung tinggi kalori dan tinggi lemak, seperti *fried chiken, hamburger* dan yang lainnya.

Selain dari factor makanan kebiasaan olahraga juga merupakan factor yang berpengaruh terhadap terjadinya obesitas pada remaja di zaman era globalisasi sekarang hal-hal yang mempengaruhi remaja menjadi obesitas adalah perilaku yang kurang tepat, diantaranya adalah kurangnya aktivitas fisik pada remaja dapat mengakibatkan obesitas. Misalnya kurang olah raga, banyak tidur, nonton TV, dimana sikap fisik yang kurang yang mengakibatkan proses metabolisme dalam tubuh berlangsung lambat sehingga terjadi proses penimbunan lemak pada organ-organ tubuh.

Dari analisis statistika terhadap keterkaitan antara frekuensi olahraga dengan status obesitas pada sampel menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara kebiasaan olahraga (frekuensi olahraga) dengan obesitas pada remaja di SMP Bintang Persada ($p>0,05$). Hal Ini tidak sesuai dengan teori yang

disampaikan oleh Mustofa (2010), yaitu kebiasaan olahraga merupakan salah satu bentuk aktifitas fisik yang dapat menurunkan berat badan.

Frekuensi olahraga yang baik yaitu 5 kali dalam seminggu tergantung dari jenis olahraga, keadaan fisik dan tujuan dari olahraga. Dari frekuensi olahraga yang dilakukan dengan cukup sehingga dapat membakar kalori yang digunakan sebagai cadangan energi sehingga dapat mencegah penimbunan lemak dalam tubuh yang dapat mencegah terjadinya obesitas.

Sedangkan menurut Thomson aktivitas fisik (olahraga) yang dilakukan 3 sampai 5 kali setiap minggu dengan waktu minimal 30 menit setiap pelaksanaannya, akan dapat mengurangi risiko terjadinya overweight. Olahraga jenis aerobik dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan ketahanan cardiovascular dan untuk menurunkan berat badan. Olahraga jenis ini sangat dianjurkan pada orang yang mengalami obesitas atau overweight (Cleveland Clinic, 2000).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Chintya, et al., (2010), bahwa tidak ada hubungan antara kebiasaan olahraga (frekuensi olahraga dan durasi olahraga) dengan status gizi. Hal ini didukung juga oleh penelitian Dwiseptiani (2008), tidak ada hubungan yang signifikan ($p>0,05$) antara kebiasaan olahraga dengan kejadian kegemukan.

Tidak adanya keterkaitan antara kebiasaan olahraga dan status obesitas dalam penelitian ini dapat disebabkan kebiasaan olahraga tidak dispesifikan dalam 4 aspek yaitu frekuensi olahraga, jenis olahraga, dan durasi olahraga tetapi juga intensitas aktivitas fisik.

Menurut Iftitah (2008), status gizi remaja tidak hanya dipengaruhi oleh kebiasaan olahraga saja tetapi banyak faktor lain yang memengaruhinya, diantaranya adalah penyakit infeksi, genetik dan hormonal.

Menurut Rimbawan (2004), meskipun kebiasaan olahraga baik maupun aktivitas tinggi tapi tidak diimbangi dengan pemasukan energi yang rendah maka akan memudahkan seseorang menjadi gemuk. Hal ini didukung oleh Penelitian Hanley (2000), tentang *Overweight Among Children And Adolescent In Native Cannadian Community* menyatakan ada beberapa faktor yang berkontribusi terhadap tingkat kesegaran jasmani dan perubahan IMT, meliputi keteraturan atau intensitas aktivitas fisik..

Namun berbeda dengan hasil penelitian dengan studi yang dilakukan Sherwood, et al., (2008), yang menunjukkan bahwa olahraga berkontribusi pada pencegahan kenaikan berat badan. Hubungan Kebiasaan Olahraga dengan Obesitas pada Remaja adalah aktivitas fisik yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan, atau memelihara kesegaran jasmani (fitness) atau sebagai terapi untuk memperbaiki kelainan atau mengembalikan fungsi organ dan fungsi fisiologis tubuh (Mosby's Medical Dictionary, 2009). Menurut Kuntaraf (2008), Kebiasaan olahraga merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang dapat menurunkan berat badan.

Dari analisis statistika terhadap keterkaitan antara frekuensi konsumsi fast food dengan status obesitas pada sampel menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara kebiasaan konsumsi fast food dengan obesitas pada remaja di SMP Bintang Persada ($p>0,05$). Hal ini tidak sesuai dengan yang disampaikan oleh Agoes Poppy (2003), yaitu *fast food* yang tinggi kalori apabila dikonsumsi dalam

frekuensi yang sering, dan tidak sesuai dengan energi yang digunakan untuk beraktivitas dapat menyebabkan adanya penimbunan kalori dalam tubuh yang kemudian akan menyebabkan terjadinya kegemukan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Rahmawati (2009), tidak menemukan hubungan yang bermakna antara frekuensi konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian obesitas, serta penelitian menurut Nanik Kristianti, dkk., (2009), mengenai hubungan pengetahuan gizi dan frekuensi konsumsi fast food dengan status gizi siswa sma negeri 4 surakarta tidak ada hubungan antara frekuensi konsumsi fast food dengan status gizi.

Hasil analisis yang dilakukan oleh Cici, dkk., (2014), menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang tidak bermakna antara pola makan anak dengan kejadian obesitas (p value = 0,245). Penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa pola makan anak tidak memiliki pengaruh terhadap kejadian obesitas pada anak. Perbedaan ini dapat terjadi karena sangat banyaknya faktor risiko terjadinya overweight dan obesitas. Hal-hal tersebut juga dipengaruhi oleh sosial dan budaya suatu daerah yang berpengaruh dengan gaya hidup masyarakat (Andriadus, 2011).

Penelitian yang dilakukan Kurnia, dkk., (2016), menjelaskan tidak terdapat hubungan signifikan antara pola makan dengan stats gizi pada anak (p value = 0,63). Tidak adanya hubungan antara frekuensi konsumsi fast food dengan status gizi ini dikarenakan banyak faktor-faktor lain yang mempengaruhi status gizi antara lain infeksi, pendapatan, ketersediaan pangan, pendidikan gizi, pengetahuan gizi, sosial budaya dan aktivitas fisik.

Hasil penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian Yueniwati (2001) dan Rahmawati (2009) yang menemukan adanya hubungan antara kebiasaan konsumsi

fast food dengan kejadian gizi lebih, serta penelitian Oktaviani (2012), bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi fast food dengan kenaikan berat badan.

Frekuensi makan adalah jumlah makan dalam sehari, hasil penelitian diperoleh prevalensi frekuensi makan lebih dari 3 kali sehari lebih besar dibanding dengan prevalensi makan 2 kali sehari. Hal ini dapat mempengaruhi jumlah asupan makanan yang masuk ke dalam tubuh sehingga menyebabkan penimbunan lemak dan meningkatkan risiko terjadinya obesitas.

Pernyataan serupa ditunjukkan oleh Andriadus (2011), yang menyatakan terdapat hubungan bermakna antara pola makan dengan overweight. Anak yang mempunyai pola makan berlebih mempunyai rasio prevalensi unuk berat badan lebih. Kenaikan berat badan yang terus menerus maka akan mengakibatkan status gizi lebih.

Asupan makanan merupakan faktor utama yang dapat menentukan status gizi seseorang. Orang dengan status gizi yang baik biasanya didukung supan yang baik juga, setiap individu harus mengatur jumlah makanan sesuai dengan kebutuhannya agar tidak mengalami gizi kurang maupun gizi lebih.

Kesimpulan penulis perbedaan hasil penelitian ini diperkirakan karena data frekuensi makan yang didapatkan hanya dalam waktu beberapa minggu terakhir saja selain itu pengumpulan data yang digunakan hanya menggunakan kuesioner kebiasaan mengonsumsi fast food dan tidak menggunakan Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQFFQ), sehingga hasil yang didapatkan tidak mencerminkan konsumsi nyata sehingga menyebabkan tidak adanya hubungan antara obesitas dengan frekuensi fast food.