

RINGKASAN PENELITIAN

Gambaran Status Kegemukan Berdasarkan Pola Konsumsi *Junk Food* Siswa SMPK 2 Harapan Untal-Untal Kecamatan Kuta Utara Badung Tahun 2018

Oleh : Ni Nyoman Ayu Margaretha Yustiningsih (P07131015007)

Kegemukan merupakan salah satu masalah kesehatan di Indonesia. Kecenderungan terjadinya kegemukan berhubungan erat dengan pola makan. Berbagai faktor berperan dalam timbulnya kegemukan, tetapi yang paling penting adalah ketidak seimbangan antara masukan makanan dan aktifitas fisik. Di Indonesia prevalensi kegemukan terus meningkat dari 12% hingga menjadi 20%. Di DKI Jakarta prevalensi kegemukan meningkat dengan bertambahnya umur. Pada anak umur 6-12 tahun ditemukan sekitar 4%. Pada remaja umur 12-18 tahun ditemukan 6,2%. Prevalensi di Bali khususnya di Badung pada remaja umur 13-15 tahun ditemukan 15,3% pada anak remaja yang mengalami status kegemukan.

Status kegemukan adanya pengaruh genetik dan hormon pada berat badan. Hal yang paling mendasar adalah kegemukan akan terjadi jika tubuh menerima lebih banyak atau kelebihan energi dari pada membakarnya. Kelebihan energi kemudian akan menumpuk dan menjadi lemak. Kegemukan dapat terjadi karena banyak faktor, namun, 90% kegemukan terjadi karena gaya hidup yang tidak sehat. Salah satunya adalah asupan makanan yang melebihi kebutuhan tanpa diimbangi aktivitas yang cukup, atau sering disebut *sedentary lifestyle* (gaya hidup tanpa banyak bergerak) dan mengkonsumsi *junk food*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran status kegemukan berdasarkan pola konsumsi *junk food* siswa SMPK 2 Harapan Untal-Untal Kuta Utara Badung. Dengan jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasional. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *cross sectiona*, yaitu penelitian yang hanya dilakukan pada waktu tertentu dengan mengamati satu kali dari setiap subjek untuk mendapatkan gambaran saat itu. Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas VIII. Yang dilaksanakan pada bulan mei 2018 diperoleh jumlah sampel 80 orang.

Berdasarkan penelitian didapatkan hasil Indeks Masa Tubuh dibagi 3 kategori yaitu gemuk, normal, dan obesitas. Untuk kategori normal adalah sebanyak 47 orang dengan presentase 58,75%, hasil IMT yang gemuk sebanyak 13 orang dan obesitas sebanyak 20 orang dengan presentase 25%. Berdasarkan hasil pengamatan tingkat konsumsi *junk food* sampel diketahui rata-rata konsumsi *junk food* sampel adalah 212 kkal per minggu dengan konsumsi tertinggi 455 kkal per minggu dan terendah 66 kkal per minggu. Apabila dibuat

kategori dengan nilai pembatas 400 kkal maka sebagian besar konsumsi energi dari *junk food* sampel berada dalam kategori kurang. Maka untuk keperluan analisis selanjutnya kategori konsumsi energi dan protein *junk food* digunakan dengan pendekatan nilai rata-rata sehingga diperoleh hasil pengamatan frekuensi dibawah rata-rata 43 sampel (53,75%), dan diatas rata-rata 37 sampel (46,25%), tingkat konsumsi energi dibawah rata-rata 42 sampel (52,5%), dan diatas rata-rata 38 sampel (47,5%), tingkat konsumsi protein dibawah rata-rata 50 sampel (62,5%), dan diatas rata-rata 30 (37,5%).

Setelah dilakukan diketahui terdapat kecenderungan bahwa proporsi yang tingkat konsumsi frekuensi, tingkat konsumsi energi dan tingkat konsumsi protein *junk food*nya diatas rata-rata lebih banyak yang gemuk atau obesitas dibandingkan yang normal.

Maka penulis menyarankan kantin sekolah perlu diberikan penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan pedagang di kantin sekolah agar menyediakan menu yang bergizi (menu yang seimbang). Perlu penyuluhan tentang akibat/dampak negatif kegemukan serta upaya menghindari pada siswa. Perlu pula dilakukan penelitian lebih lanjut tentang kegemukan dengan variabel lain yang tidak diteliti pada penelitian ini seperti aktivitas fisik, genetik dan sebagainya.

Daftar Bacaan: 20 (Tahun 2004-2017)