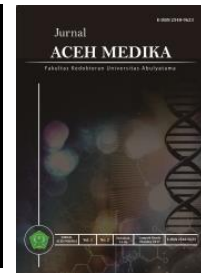


Available online at : <http://jurnal.abulyatama.ac.id/index.php/kandidat>
ISSN 2548-9623(Online)

Universitas Abulyatama Jurnal Aceh Medika



Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Makan pada Remaja Obesitas di SMA Kota Banda Aceh

Meri Lidiawati¹, Namora Lumongga², Anto²

¹) Program Studi S2 Ilmu Kesehatan Masyarakat, Institut Kesehatan Helvetia, Medan

²) Fakultas Kesehatan Masyarakat, Institut Kesehatan Helvetia, Medan

* Email korespondensi: meylidya30@gmail.com

Diterima 28 Januari 2020; Disetujui 25 Februari 2020; Dipublikasi 30 April 2020

Abstract: *Overweight (obesity) adolescents is still a health problem that can interfere with the activities and learning processes. Observations from 5 secondary schools consisting of SMAN 1, SMAN 2, SMAN 3, SMA Methodist, and SMA Cut Meutia in Banda Aceh were found in 134 obese teenagers. This incident was allegedly caused by factors of knowledge, attitudes, pocket money, family roles and peer roles. The purpose of the study was to determine the effect of knowledge, attitudes, eating habits, family roles and peer roles on the behavior of obese adolescents. This type of research is qualitative using the Case Control design. The population was 134 people with a sample of 134 cases and controls (not obese) 134 people were taken by sex and age matching. The technique of collecting data using a questionnaire. The analyzed data were analyzed by univariate, bivariate and multivariate using multiple logistic regression tests at the significance level of 95%. The results showed that knowledge, attitudes and pocket money, family role and peer role influence the eating behavior of obese adolescents with a value of $p < 0.05$. It is recommended that the School activate School Health Efforts and empower peers and provide healthy canteens so that teenagers are controlled in buying food. Adolescent parents can implement evaluations of snacking behavior once a month to monitor unhealthy snacking habits and adolescents to apply economical behavior.*

Keywords: *Eating Behavior, Obesity, Adolescence*

Abstrak: Kelebihan berat badan (obesitas) remaja sampai saat ini masih menjadi masalah kesehatan yang dapat mengganggu aktivitas dan proses belajar mengajar. Hasil pengamatan dari 5 sekolah menengah terdiri dari SMAN 1, SMAN 2, SMAN 3, SMA Methodist, dan SMA Cut Meutia Kota Banda Aceh ditemukan 134 remaja obesitas. Kejadian ini diduga disebabkan faktor pengetahuan, sikap, uang jajan, peran keluarga dan peran teman sebaya. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh pengetahuan, sikap, kebiasaan makan, peran keluarga dan peran teman sebaya terhadap perilaku remaja obesitas. Jenis penelitian adalah kuantitatif menggunakan desain Case Control. Populasi sebanyak 134 orang dengan sampel sebanyak kasus sebanyak 134 dan kontrol (tidak obesitas) 134 orang diambil dengan matching jenis kelamin dan umur. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Data dianalisis dianalisis secara univariat, bivariat dan multivariat menggunakan uji regresi logistik berganda pada taraf kemaknaan 95%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan, sikap dan uang jajan, peran keluarga dan peran teman sebaya berpengaruh terhadap perilaku makan remaja obesitas dengan nilai $p < 0,05$. Disarankan pihak Sekolah mengaktifkan Usaha Kesehatan Sekolah yang dinamakan kantin sehat, dikelola oleh guru supaya remaja terkontrol dalam membeli makanan dengan memberdayakan teman sebaya sebagai

promosi. Peran Orangtua remaja sangat penting dengan mengurangi uang jajan dan menerapkan perilaku hidup hemat dengan menabung.

Kata kunci : Perilaku Makan, Obesitas, Remaja

Obesitas merupakan suatu kelainan disebut juga sebagai penyakit yang ditandai oleh penimbunan jaringan lemak dalam tubuh secara berlebihan. Obesitas adalah kelebihan berat badan dari ukuran normal yang sebenarnya. Obesitas dapat terjadi ketika sering mengonsumsi makanan berkalori tinggi dan tidak seimbang input kalori dengan pemakaian kalori tubuh.¹

World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa pada 2016, lebih dari 1,9 miliar orang dewasa usia 18 tahun atau lebih tua mengalami kelebihan berat badan. Dari jumlah tersebut lebih dari 650 juta orang mengalami obesitas, 39% orang dewasa berusia 18 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan dan 13% mengalami obesitas.²

World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa overweight dan obesitas menempati peringkat ke lima teratas dari risiko kematian global, dimana sekurang-kurangnya 2,8 juta penduduk pada usia dewasa meninggal setiap tahunnya. Selain itu, obesitas juga dianggap sebagai pemicu terjadinya penyakit-penyakit noninfeksi.²

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 prevalensi secara nasional kategori berat badan lebih (overweight) pada usia remaja pada usia >18 tahun adalah 11,5% tahun 2013 dan mengalami peningkatan menjadi 13,6% tahun 2018. Prevalensi kategori obesitas secara nasional pada remaja usia >18 tahun adalah 14,8% tahun 2013 dan mengalami peningkatan menjadi

21,8% tahun 2018. Data Riskesdas tahun 2018, prevalensi kategori obesitas di tingkat nasional pada remaja usia >18 tahun sebanyak 21,8%.³

Berdasarkan hasil Studi Monitoring dan Evaluasi Program Gizi PSG dan PKG Aceh tahun 2017 yang dilakukan oleh Poltekkes Kementerian Kesehatan (Kemenkes) Aceh bekerja sama dengan Dinas Kesehatan Aceh, menemukan bahwa masalah obesitas di Aceh mengalami penurunan. Masalah obesitas di Aceh tahun 2010 berada pada angka 3,1%, sedangkan pada tahun 2017 berada pada angka 3,0%. Namun permasalahan obesitas di Kota Banda Aceh mengalami peningkatan, di mana pada tahun 2016 berkisar 1,7 % dan mengalami peningkatan pada tahun 2017 menjadi 2,9% dengan selisih peningkatan obesitas yaitu 1,2%.⁴

Obesitas dapat meningkatkan risiko diabetes, penyakit vaskuler, tipe kanker tertentu, dan penyakit lain. Penyakit terkait obesitas lainnya yang perlu diidentifikasi dan ditatalaksana dengan tepat antara lain kelainan ginekologi, osteoarthritis, penyakit kandung empedu, dan inkontinuitas stress. Risiko kematian dari semua kasus pada orang yang gemuk adalah 50% sampai 100% lebih besar daripada orang memiliki berat badan normal. Selain itu, biaya perawatan kesehatan per tahun untuk orang obesitas diperkirakan sebesar \$92,6 milyar. Selain risiko morbiditas penyakit terkait obesitas juga dapat meningkatkan morbiditas atau kelainan lain yang telah ada. Pasien overweight dan gemuk dapat menderita penyakit arteri koroner, diabetes tipe 2,

stroke.⁵

Remaja obesitas dapat mengalami masalah kesehatan dengan sistem jantung dan pembuluh darah kardiovaskuler yaitu hipertensi dan dislipidemia (kelainan pada kolesterol). Remaja juga bisa mengalami gangguan fungsi hati dimana terjadi peningkatan Serum Glutamic Oxaloacetic Transaminase (SGOT) dan Serum Glutamic Piruvic Transaminase (SGPT) serta hati yang membesar dan dapat juga terbentuk hati empedu dan penyakit kencing manis (diabetes mellitus). Pada sistem pernafasan dapat terjadi gangguan fungsi paru, mengorok saat tidur, dan sering mengalami tersumbatnya jalan nafas (obstructive sleep apnea). Hal tersebut akan membuat remaja kurang konsentrasi dalam menangkap pelajarannya karena mengantuk dan nantinya dikhawatirkan bisa memengaruhi prestasinya di sekolah. Obesitas juga bisa memengaruhi kesehatan kulit dimana dapat terjadi striae atau garis-garis putih terutama didaerah perut (white/purple stripes).⁶

Selain itu, gangguan psikologis juga dapat terjadi pada remaja dengan obesitas. Badan yang terlalu gemuk sering membuat si remaja sering diejek oleh teman-teman sebayanya. Sehingga memiliki dampak yang kurang baik pada perkembangan psikologisnya.⁷ Dampak lain yang sering diabaikan adalah remaja obesitas dapat mengganggu kejiwaan yakni sering merasa kurang percaya diri dan mengalami gangguan belajar pada anak sekolah. Apalagi jika anak sedang dalam masa remaja dan mengalami obesitas, biasanya akan menjadi pasif dan depresi (stres) karena sering tidak dilibatkan pada kegiatan yang dilakukan oleh teman sebayanya.⁷

Remaja overweight dan obesitas lebih sering

merasa tidak puas dengan citra tubuh mereka dan self-esteem/ harga diri yang rendah. Remaja berisiko berkembang menjadi depresi dan mungkin remaja obesitas lebih sulit untuk mempunyai teman baru.⁸

Faktor yang dapat memengaruhi obesitas salah satunya adalah faktor keturunan (orang tua), faktor kebiasaan hidup dan jenis makanan yang dikonsumsi. Risiko obesitas dewasa lebih besar pada anak-anak obesitas ataupun non-obesitas jika setidaknya memiliki satu orang tuayang memiliki kelebihan berat badan. Selain faktor dari orang tua, faktor lain yang menyebabkan obesitas adalah lingkungan.⁹

Faktor lain yang menyebabkan terjadinya obesitas adalah karena asupan makanan yang berlebihan atau pola makan.¹⁰ Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Toschke (2005) bahwa penurunan prevalensi obesitas sebanding dengan penurunan frekuensi makan sehari. Hasil penelitiannya menemukan bahwa frekuensi makan tiga kali atau kurang menunjukkan penurunan sebesar 4,2%; makan empat kali penurunannya sebesar 2,8%; dan lima kali atau lebih penurunannya sebesar 1,7%. Pada penelitian ini mengungkapkan bahwa frekuensi makan berat sehari menunjukkan peranannya terhadap kejadian obesitas dengan nilai $p=0,038$ dengan $OR=2,337$.¹¹

Kota Banda Aceh merupakan Kota Provinsi Aceh tahun 2018 memiliki jumlah penduduk 339.283 jiwa diantaranya usia remaja 10-24 tahun yaitu 93.234 orang. Remaja yang duduk sekolah menengah atas atau sederajat seperti SMA, MAN, SMK sebanyak 47 unit sekolah dengan jumlah siswa sebanyak 14.836 siswa. Budaya atau kebiasaan makan masyarakat Kota Banda Aceh

terkenal makanan bersantan dan makanan banyak mengandung rempah seperti kuah belango, gulai pliek, asam sunti dan gulai aceh, gulai yang dapat disajikan pada acara keagamaan Islam dan hari besar. Menu makanan ini juga dapat disajikan dalam menu makanan keluarga. Jenis makanan ini dapat meningkatkan selera makan yang tinggi bagi masyarakat Kota Banda Aceh.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti di Sekolah Menengah Atas Kota Banda Aceh yang memiliki remaja obesitas yaitu 134 terdiri dari SMAN 1 berjumlah 625 orang siswa dengan frekuensi obesitas sebesar 5,1% (32 orang). SMA Negeri 2 Banda Aceh terdiri dari 736 orang siswa dengan remaja obesitas 5,2% (39 orang siswa). SMA Negeri 3 Banda Aceh terdiri dari 785 orang siswa dengan remaja obesitas 5,4% (42 orang siswa), SMA Methodist terdiri dari 119 orang dengan remaja obesitas 7,6% (9 orang siswa) dan SMA Cut Meutia terdiri dari 128 orang dengan remaja obesitas 9,4% (12 orang siswa). Lokasi inilah sebagai alasan peneliti mengambil tempat penelitian karena remaja yang bersekolah di SMA tersebut memiliki prevalensi obesitas yang cukup tinggi.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti penyebab remaja mengalami obesitas disebabkan kebiasaan jajan di sekolah maupun di luar sekolah. Setelah pulang sekolah mereka menyukai nongkrong di kuliner menjual berbagai makanan terletak di Jalan Blang Padang Banda Aceh. Tempat kuliner ini cukup terkenal di Kota Banda Aceh dan merupakan lokasi remaja berkumpul setelah pulang sekolah.

Berdasarkan wawancara dengan 10 orang remaja obesitas diketahui bahwa mereka lebih

banyak perempuan yaitu 7 orang dan 3 orang laki-laki karena mereka memiliki kebiasaan mengemil makanan jajanan, baik di sekolah maupun setelah pulang di sekolah. Remaja memiliki uang saku lebih dari 20-30 ribu per hari. Ini tentunya berkaitan dengan status sosial ekonomi atau pendapatan keluarga yang tinggi sehingga mereka dapat membeli makanan jajanan. Remaja juga kurang paham tentang dampak kebiasaan makanan jajanan yang kurang *hygiene* mungkin disebabkan masa remaja merupakan perkembangan yang penuh aktivitas sehingga memerlukan konsumsi makanan yang cukup banyak.

Berdasarkan data di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul tentang Faktor Yang Memengaruhi Perilaku Makan Remaja Obesitas di SMU Kota Banda Aceh tahun 2019.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain *Case Control*.

Populasi dan Sampel

Populasi sebanyak 134 orang remaja SMA di 5 sekolah Kota Banda Aceh yaitu SMAN 1, SMA Negeri 2, SMA Negeri 3, SMA Methodist dan SMA Cut Meutia. Sampel *total population*, dimana 134 orang obesitas (kasus) dan 134 orang tidak obesitas (kontrol).

Variabel Penelitian

Variabel dependen adalah pengetahuan, sikap, uang jajan, peran keluarga, dan peran teman sebaya. Variabel independen adalah perilaku obesitas

remaja.

Metode Pengumpulan Data

Instrumen penelitian digunakan untuk pengumpulan data penelitian adalah kuesioner dan observasi.

Uji validitas dan reliabilitas dilakukan kepada SMA Kota Banda Aceh terhadap 20 orang remaja obesitas di luar sampel. Uji validitas dilakukan untuk menghitung korelasi *corrected item-total correlation* dan reliabilitas menghitung korelasi *cronbach alpha*.

Analisis Data

Data kuantitatif dianalisis secara univariat, bivariat menggunakan uji *chi square* dan multivariat regresi logistik berganda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Distribusi Data Karakteristik

Remaja berdasarkan umur lebih banyak tergolong umur antara 17 sampai 18 tahun yaitu 154 orang (57,5%), sedangkan umur 15 sampai 16 tahun yaitu 114 orang (42,5%). Dilihat dari jenis lebih banyak perempuan yaitu 204 orang (76,1%) dan laki-laki 64 orang (23,9%). Remaja berdasarkan aktivitas olahraga lebih banyak jarang melakukan secara rutin yaitu 2016 orang (80,6%) dan sebaliknya rutin melakukan olahraga yaitu 52 orang (19,4%).

Hasil Analisis Univariat

Pengetahuan remaja tentang perilaku makan obesitas lebih banyak dikategorikan baik 142 orang (53%), sikap negatif 146 orang (54,5%), uang jajan setiap hari di bawah Rp. 25.000 yaitu 130 orang (48,5%), peran keluarga kurang baik 150

orang (56%), peran teman sebaya kurang baik 147 orang (54,9%).

Hasil Analisis Bivariat

Terdapat hubungan pengetahuan (0,000), sikap (0,001), uang jajan (0,002), peran keluarga (0,005), peran teman sebaya (0,000) dengan perilaku makan remaja obesitas.

Hasil Analisis Multivariat

Berdasarkan tabel 1 diketahui terdapat pengaruh pengetahuan (0,006), sikap (0,008), uang jajan (0,004), peran keluarga (0,002), peran tenaga kesehatan (0,000) terhadap perilaku makan remaja obesitas.

Variabel pengetahuan diperoleh nilai *Exp (B)* sebesar 0,821, berarti remaja berpendidikan kurang baik cenderung 0,821 kali berperilaku makanan menyebabkan obesitas daripada berpendidikan baik. Variabel sikap diperoleh nilai *Exp (B)* sebesar 0,763, berarti remaja bersikap negatif cenderung 0,763 kali berperilaku makanan menyebabkan obesitas daripada bersikap positif.

Variabel uang jajan diperoleh nilai *Exp (B)* sebesar 0,567, berarti remaja diberi uang jajan lebih dari Rp. 25.000 cenderung 0,567 kali berperilaku makanan menyebabkan obesitas daripada uang jajan Rp. 25.000. Variabel peran keluarga diperoleh nilai *Exp (B)* sebesar 0,799, berarti orangtua kurang berperan cenderung 0,799 kali remaja berperilaku makanan menyebabkan obesitas daripada orangtua berperan dengan baik. Variabel peran teman sebaya diperoleh nilai *Exp (B)* sebesar 0,859, berarti teman sebaya kurang berperan cenderung 0,859 kali remaja berperilaku makanan menyebabkan obesitas daripada teman sebaya berperan dengan baik.

Hasil uji regresi logistik berganda diperoleh

nilai *Overall Percentage*= 70,9% yang artinya faktor pengetahuan, sikap, uang jajan, peran keluarga dan peran teman sebaya memengaruhi perilaku makan remaja obesitas sebesar 70,9% sisanya 28,1% dipengaruhi oleh faktor lain.

Tabel 1. Hasil Uji Multivariat

Variabel Independen	Nilai β	Nilai p	Exp(B)
Pengetahuan	0,821	0,006	2,272
Sikap	0,763	0,038	2,145
Uang jajan	0,567	0,004	1,762
Peran keluarga	0,799	0,002	2,223
Peran teman sebaya	0,859	0,000	2,360
Constant	-1,987	0,006	0,137

Overall Percentage = 70,9%

PEMBAHASAN

Pengaruh Pengetahuan terhadap Perilaku Makan Remaja Obesitas

Ada pengaruh pengetahuan terhadap perilaku makan remaja obesitas ($p=0,006 < p=0,05$). Hal ini dapat diartikan remaja memiliki pola makan berisiko obesitas dapat dipengaruhi faktor pengetahuan gizi tentang bagaimana remaja mengkonsumsi makanan yang dapat meningkatkan berat badan berlebih (obesitas).

Penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian lainnya yang menyatakan bahwa ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan perilaku makan. Sebuah penelitian studi *cross sectional* oleh Nyapera (2012) terhadap 280 siswa di Kenya menunjukkan ada korelasi antara pengetahuan gizi dan diet pada siswa untuk melakukan praktik gizi seimbang.¹¹ Penelitian Rahman (2016) menyatakan ada hubungan antara pengetahuan gizi dengan perilaku makan pada remaja SMA Negeri 1 Palu.¹²

Temuan dalam penelitian ini menjelaskan bahwa remaja yang berpengetahuan baik tetapi

memiliki perilaku makan yang kurang baik. Hal ini disebabkan remaja tidak menerima pendidikan khusus gizi di sekolah serta kurangnya iklan/promosi mengenai prinsip gizi seimbang sehingga berdampak pada perilaku makan mereka. Menurut Mubarak bahwa pendidikan bagi kehidupan manusia merupakan kebutuhan mutlak yang harus dipenuhi sepanjang hayat. Tanpa pendidikan sama sekali mustahil suatu kelompok manusia dapat hidup berkembang sejalan dengan inspirasinya (cita-cita) untuk maju, sejahtera dan bahagia menurut konsep pandangan hidup yang sehat.¹³

Perlunya pihak sekolah memberikan pendidikan gizi terhadap remaja tanpa menggaunggu jam pelajaran seperti pada kegiatan ekstrakurikuler. Pemberian informasi tentang pola makan sehat secara kontrinyu akan meningkatkan pengetahuan dan menimbulkan kesadaran walaupun perubahan perilaku makan dengan cara ini akan memakan waktu lama.

Diharapkan di masa mendatang pihak sekolah dapat memberikan pendidikan kesehatan tentang pola makan sehat yang dapat diberikan kepada siswa pada jam pelajaran ekstrakurikuler tentang dampak perilaku makan yang kurang sehat.

Pengaruh Sikap terhadap Perilaku Makan Remaja Obesitas

Ada pengaruh sikap terhadap perilaku makan remaja obesitas ($p=0,038 < p=0,05$). Hal ini dapat diartikan respons remaja yang negatif menyebabkan mereka mengkonsumsi makanan yang dapat berisiko obesitas.

Sejalan dengan penelitian Dewi (2013) bahwa sikap terhadap gizi secara positif dan nyata berkorelasi dengan pola konsumsi makan ($p < 0,05$). Hubungan yang nyata antara sikap terhadap gizi dengan pola konsumsi makan terlihat dimana semakin baik sikap terhadap gizi maka semakin baik pola konsumsi makan dan sebaliknya semakin kurang sikap terhadap gizi maka akan semakin kurang pola konsumsi makan.¹⁴

Sikap remaja tentang perilaku makan yang terbentuk dapat memengaruhi remaja dalam memilih berbagai jenis makanan yang tentunya dapat berdampak pula terhadap status gizi. Remaja umumnya cenderung mengkonsumsi makanan yang manis, kaya energi yang berasal dari karbohidrat dan lemak tinggi. Jika keadaan tersebut berlangsung secara terus menerus dalam jangka waktu yang panjang maka bukan tidak mungkin remaja tersebut dapat mengalami obesitas.

Remaja memiliki sikap positif terhadap tetapi berperilaku makan obesitas dapat disebabkan faktor lingkungan, dimana di sekitar sekolah tersedia berbagai jenis makanan yang diujakan oleh pedagang. Setelah pulang sekolah mereka menyukai nongkrong di kuliner menjual berbagai makanan terletak di Jalan Blang Padang Banda Aceh. Tempat kuliner ini cukup terkenal di Kota Banda Aceh dan merupakan lokasi remaja berkumpul setelah pulang sekolah. Variabel sikap diperoleh nilai *Exp* (B) sebesar 0,763, berarti remaja bersikap negatif cenderung 0,763 kali berperilaku makanan menyebabkan obesitas daripada bersikap positif.

Diharapkan di masa mendatang pihak sekolah dapat memberikan pendidikan kesehatan tentang pola makan sehat yang dapat diberikan kepada

siswa pada jam pelajaran ekstrakurikuler tentang dampak perilaku makan yang kurang sehat.

Pengaruh Uang Jajan terhadap Perilaku Makan Remaja Obesitas

Ada pengaruh uang jajan terhadap perilaku makan remaja obesitas ($p = 0,004 < p = 0,05$). Hal ini dapat diartikan remaja yang memiliki uang jajan dapat meningkatkan perilaku makan berisiko obesitas.

Penelitian Imtihan (2013) menjelaskan rata-rata uang saku remaja SMA Theresiana 1 Semarang per hari yaitu sebesar Rp. 11471 ± 6585,5. Berdasarkan hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa korelasi frekuensi konsumsi makanan cepat saji dengan uang saku memiliki hubungan yang bermakna secara statistik ($p < 0,05$).¹⁵ Penelitian serupa oleh Syamsinar (2016) pada Remaja di SMA Negeri 4 Kendari dengan hasil bahwa terdapat hubungan antara uang jajan ($p = 0,017$) dengan kejadian obesitas.¹⁶

Remaja mempunyai uang jajan setiap hari di bawah Rp. 25.000 tetapi berperilaku makan berisiko obesitas disebabkan remaja memiliki tabungan atau simpanan yang sewaktu-waktu dapat digunakan. Orangtua remaja selain memberikan uang jajan harian juga memberikan uang simpanan yang dapat digunakan jika ada keperluan yang mendesak guna memperlancar proses belajar di sekolah. Berdasarkan nilai *Exp* (B) uang jajan diperoleh sebesar 0,567, berarti remaja diberi uang jajan lebih dari Rp. 25.000 cenderung 0,567 kali berperilaku makanan menyebabkan obesitas daripada uang jajan Rp. 25.000.

Diharapkan di masa mendatang pihak sekolah juga dapat membuat kantin sehat agar remaja lebih

memiliki makanan-makanan yang telah disiapkan dengan bahan makanan sedikit mengandung gula atau pemanis buatan dan lemak tinggi.

Pengaruh Peran Keluarga terhadap Perilaku Makan Remaja Obesitas

Ada pengaruh peran keluarga terhadap perilaku makan remaja obesitas ($p=0,002 < p=0,05$). Hal ini dapat diartikan perilaku makan remaja obesitas dapat dipengaruhi dari dukungan orangtua dalam memberikan perhatian tentang perilaku makan dalam keluarga.

Sejalan dengan penelitian Arisdanni (2018) mengatakan bahwa ada hubungan yang negatif antara peran orang tua dengan status gizi anak di sekolah. Semakin rendah peran orang tua, maka IMT/U cenderung semakin tinggi (mendekati gizi lebih).¹⁷

Pendapat Skardal mengatakan ada pengaruh peran orangtua terhadap perilaku makan obesitas disebabkan penghasilan orang tua. Keadaan ekonomi keluarga berpengaruh terhadap perilaku makanan remaja. Orang tua dapat menyediakan berbagai jenis-jenis makanan yang harganya cukup mahal tetapi mengandung zat-zat yang mudah meningkatkan berat badan.¹⁴

Perlu di masa mendatang ditingkatkan peran orangtua dengan menyediakan menu makanan rumah yang disukai oleh para remaja agar mereka lebih memilih makan di rumah daripada makanan di kuliner. Orangtua juga dapat mengevaluasi uang jajan setiap minggu atau bulan dan memberikan informasi agar membeli makanan yang tidak mengandung gula dan pemanis dan kadar lemak tinggi dengan membaca label terlebih dahulu sebelum membeli makanan tersebut.

Pengaruh Peran Teman Sebaya terhadap Perilaku Makan

Ada pengaruh peran teman sebaya terhadap perilaku makan remaja obesitas ($p=0,000 < p=0,05$). Hal ini dapat diartikan remaja memiliki perilaku makan obesitas dapat disebabkan pengaruh dari teman sebaya.

Sejalan dengan penelitian Nomate (2017) mengatakan bahwa ada hubungan teman sebaya dengan status gizi remaja putri SMAN 1 Kupang dengan nilai $p = 0,040 < 0,05$. Hal ini disebabkan karena pada masa ini remaja putri memiliki kebutuhan yang kuat untuk disukai dan diterima oleh teman sebayanya. Remaja akan merasa senang apabila diterima dan sebaliknya akan merasa tertekan dan cemas apabila ditolak dan disindir oleh teman sebayanya.¹⁸

Temuan penelitian bahwa remaja dengan kategori peran teman sebaya memberikan pengaruh kurang baik lebih banyak memiliki perilaku makan obesitas. Situasi tersebut dapat terjadi karena aktivitas yang banyak di luar rumah membuat remaja jarang makan di rumah bersama keluarga serta menghabiskan waktu bersama teman-temannya dan makan merupakan bentuk sosialisasi dan rekreasi.

Menurut pendapat Keller bahwa kekuatan dari teman sepermainan sangat kuat pada masa anak-anak dan remaja karena kebanyakan waktunya dihabiskan di sekolah atau tempat lain bersama dengan temannya, sehingga teman sepermainan dapat mengubah perilaku dan kebiasaan yang baik dan sehat berkaitan dengan pola makan.¹⁹

Peran teman sebaya remaja memberikan pengaruh yang baik lebih banyak memiliki perilaku makan obesitas. Hal tersebut dapat disebabkan oleh

sikap para remaja yang gemar mencoba hal baru, dalam hal ini remaja mulai belajar untuk menentukan sendiri makanan yang akan dikonsumsi tanpa adanya pengaruh dari teman sebaya. Menurut Sulistyoningsih bahwa remaja biasanya menjadi bebas dalam memutuskan untuk memilih makanan sesuai dengan keinginannya, misalnya remaja lebih suka mengonsumsi jenis makanan *junk food*.²⁰

Faktor peran teman sebaya dominan memengaruhi perilaku makan obesitas remaja sehingga untuk itu perlunya di masa mendatang pihak sekolah mengaktifkan peran UKS dengan melibatkan siswa sebagai penyuluh teman sebaya untuk memberikan informasi tentang perilaku makan berisiko obesitas sehingga diharapkan remaja dapat menghindari makanan siap saji yang dapat meningkatkan berat badan secara signifikan.

Implikasi

Hasil penelitian diharapkan dapat berkontribusi bagi SMA di Kota Banda Aceh dalam memberikan pendidikan kesehatan kepada remaja terutama memiliki berat badan berlebih (obesitas) dengan mengaktifkan kembali Usaha Kesehatan Sekolah dengan membentuk konselor sebaya sebagai informator tentang perilaku hidup sehat. Pihak sekolah juga dapat menyediakan kantin sehat dengan menerapkan pengawasan terhadap makanan yang dijual dan bekerjasama dengan orangtua remaja mengevaluasi perilaku jajan remaja.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

- a. Pengetahuan remaja tentang gizi sudah baik

dan berpengaruh terhadap perilaku makan obesitas.

- b. Sikap remaja tentang gizi cenderung negatif dan berpengaruh terhadap perilaku makan obesitas.
- c. Uang jajan remaja cenderung di atas Rp. 25.000 per hari dan berpengaruh terhadap perilaku makan obesitas.
- d. Peran keluarga cenderung kurang baik dan berpengaruh terhadap perilaku makan obesitas.
- e. Peran teman sebaya cenderung kurang baik dan berpengaruh terhadap perilaku makan obesitas dan merupakan faktor dominan dalam mengubah perilaku tersebut.

Saran

- a. Pihak Sekolah mengaktifkan Usaha Kesehatan Sekolah dan memberdayakan teman sebaya sebagai konselor bagi remaja lainnya untuk memberikan informasi kesehatan untuk menghindari perilaku makan yang berisiko obesitas.
- b. Pihak Sekolah dapat menyediakan kantin sehat dengan menyediakan berbagai makanan yang sedikit mengandung bahan manis, pemanis buatan dan kadar lemak tinggi untuk menghindari kenaikan berat badan yang signifikan.
- c. Orangtua remaja dapat menerapkan evaluasi tentang perilaku jajan sebulan sekali untuk memantau kebiasaan jajan yang kurang sehat dan menyediakan menu makanan sehari-hari yang disukai para remaja.
- d. Remaja menghindari perilaku makan

- obesitas dengan menerapkan perilaku hemat dengan menyisihkan sebagian uang jajan yang dapat digunakan untuk keperluan sekolah lainnya tanpa harus meminta kepada orangtua bila ada keperluan yang mendesak.
- e. Untuk Peneliti selanjutnya bisa menambahkan sampel dan lokasi penelitian, agar lebih akurat hasilnya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Utomo, Galih Tri, Junaidi, Said, Rahayu, Setya. Latihan Senam Aerobik untuk Menurunkan Berat Badan, Lemak, dan Kolesterol. *Journal of Sport Sciences and Fitness*: 2012. 1 (1): 6-10.
2. World Health Organization (WHO). Obesitas dan Kelebihan Berat Badan. [Internet]. [cited] 2017. Tersedia di: <http://www.who.int/topics/obesity/en/html>.
3. Kemenkes RI. Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Jakarta; Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan; 2018
4. Pemerintah Kota Banda Aceh. Profil Dinas Kesehatan Kota Banda Aceh. Banda Aceh; 2017.
5. Gibney, Michael J. Gizi Kesehatan Masyarakat. Jakarta: EGC; 2008.
6. Setas C. Perceived Body Image, Obesity and Food Intake in 13-Years Old Adolescent. *Universidade do Porto*. Tesis. [Internet]. [cited] 2008. Tersedia di: <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/21985>.
7. Pingkan, Palilingan. Apakah Anak Anda Obesitas?. *Betterhealth Tahun II/ Edisi 3/Triwulan/*. [Internet]. [cited] 2010. Tersedia di: <http://www.ekahospital.com/uploads/bulletins/final/%/20/draf.pdf>.
8. Agrawal P, Gupta, Mishra V, Agrawal S. A Study on Body-weight Perception, Future Intention and Weight-management Behaviour among Normal-weight, Overweight and Obese Women in India. *Public Health Nutr*. 2012. 1-12.
9. Deckelbaum, Richard J, Williams CL. Childhood Obesity: The Health Issue. *Obesity Research*. 2001. 9: 239-243.
10. Toschke AM, Kuchenhoff H, Koletzko B, Kries R. Meal Frequency and Childhood Obesity. *Obes Res*. 2005. 13 (11): 1932-1938.
11. Nyapera V. Nutrition Knowledge, Attitudes And Practices Of Children From Isinya And Nkoile Primary Schools In Kajiado District, Kenya. Kenya: Kenyatta University; 2012.
12. Rahman N., Dewi N.U., Armawaty F. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Makan pada Remaja SMA Negeri 1 Palu. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2016;7(1):43-52.
13. Mubarak W.I. Promosi kesehatan Untuk Kebidanan. Jakarta: Salemba Medika; 2012.
14. Dew S.R. Hubungan antara Pengetahuan Gizi, Sikap terhadap Gizi dan Pola Konsumsi Siswa Kelas XII Program Keahlian Jasa Boga di SMK Negeri 6 Yogyakarta. Skripsi. [Internet]. [cited]

-
2013. Tersedia di: <https://eprints.uny.ac.id/19392/1/6.pdf>.
15. Imtihani, T.R. dan Noer. Etika, Ratna. Hubungan Pengetahuan, Uang Saku, dan Peer Group dengan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Remaja Putri. *Journal of Nutrition College*. 2013. 2 (1): 162-169.
 16. Syamsinar Wulandari, S. Lestari H. Fachlevy, Andi, Faizal. Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Negeri 4 Kendari. Skripsi. [Internet]. [cited] 2016. Tersedia di: <https://media.neliti.com/media/publications/186655-ID-faktor-yang-berhubungan-dengan-kejadian.pdf>
 17. Arisdanni H., dan Buanasita A. Hubungan Peran Teman, Peran Orang Tua, Besaran Uang Saku dan Persepsi Terhadap Jajanan Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Anak Sekolah. Arisdanni dan Buanasita. *Amerta Nutr*. 2018: 189-196.
 18. Nomate E.S>, Nur M.L., dan Toy M.S. Teman Sebaya, Citra Tubuh, Pola Konsumsi, Dan Status Gizi Remaja Putri. *Unnes Journal of Public Health*. 2017;6 (3):51-57.
 19. Keller. *Encyclopedia of Obesity*. Sage Publications. London; 2008.
 20. Sulistyoningih, Hariyani. *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu; 2011.