

HUBUNGAN KEBIASAAN MENGGOMSUMSI *JUNKFOOD* DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA SISWA DI SD KATOLIK DON BOSCO MANADO

Stefanus Timah

Universitas Pembangunan Indonesia Manado

Alamat Korespondensi : Jl. R.W. Monginsidi VI No. 129, Kec. Malalayang, kota mando

E-mail: : stefanustimah@gmail.com

ABSTRAK

Makanan yang termasuk dalam golongan *Junkfood* adalah semua makanan yang kandungan garam, gula, lemak dan kalorinya tinggi, tetapi kandungan gizinya sedikit serta pengolahan yang menggunakan bahan-bahan berbahaya seperti zat aditif yaitu bahan yang ditambahkan kedalam pangan untuk mempengaruhi sifat atau bentuk pangan diberikan untuk meningkatkan kualitas, menambah rasa, dan memantapkan kesegaran produk makanan. Obesitas telah menjadi pandemi global di seluruh dunia dan dinyatakan sebagai masalah kesehatan kronis terbesar, sehingga menjadi masalah kesehatan masyarakat yang utama. Lebih dari 340 juta anak-anak dan remaja berusia 5 sampai 19 tahun *Overweight* pada tahun 2016. Sekitar sepertiga dari seluruh orang dewasa dan 37% anak-anak di Amerika Serikat mengalami obesitas atau kelebihan berat badan. jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *crossectional study*. Penelitian telah dilaksanakan pada bulan Agustus tahun 2023 dan dilaksanakan di SD Katolik Don Bosco Manado, dengan jumlah responden 162. Hasil penelitian dengan menggunakan uji Uji *Chi-Square* dengan tingkat kemaknaan (α) : 0,05. Didapatkan nilai *p value* sebesar 0,000 yang berarti terdapat hubungan bermakna kebiasaan mengkonsumsi *Junkfood* dengan kejadian *Obesitas* pada siswa kelas 4 dan 5 di SD Katolik Frater Don Bosco Manado. Menurut penelitian hal ini dapat terjadi karena siswa lebih senang mengkonsumsi *junkfood*.

Kata Kunci : Kebiasaan Mengonsumsi *Junkfood*, Kejadian obesitas.

ABSTRACT

*Foods that are included in the Junk food category are all foods that contain high salt, sugar, fat and calories, but have little nutritional content and processing that uses hazardous materials such as additives, namely ingredients added to food to affect the nature or form of food given to improve quality, add flavor, and improve the freshness of food products. Obesity has become a global pandemic worldwide and is declared a major chronic health problem, thus becoming a major public health problem. More than 340 million children and adolescents aged 5 to 19 years were overweight in 2016. About a third of all adults and 37% of children in the United States are obese or overweight. type of quantitative descriptive research with a cross-sectional study approach. The research was conducted in Agust 2023 and was carried out at Don Bosco Catholic Elementary School in Manado, with a total of 162 respondents. The results of the study used the Chi-Square test with a significance level (α): 0.05. Obtained a *p-value* of 0.000, which means that there is a significant relationship between the habit of consuming junk food and the incidence of obesity in grade 4 and 5 students at the Catholic Elementary School of Frater Don Bosco Manado. According to research, this can happen because students prefer to consume junk food.*

Keywords: *Habits Of Consuming Junkfood, Incidence of obesity.*

PENDAHULUAN

Data saat ini, menurut *world Health Organisation* (WHO) tahun 2021 mencatat, sebanyak 358 juta anak usia 5 – 15 tahun di dunia mengalami obesitas. Risiko obesitas diprediksi akan meningkat pada satu dekade mendatang dan terjadi di 191 negara. laporan juga menemukan, tak ada satu pun negara yang dapat mencapai target yang telah ditentukan dalam konferensi Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada 2021 lalu. Pertemuan itu mengeluarkan mandatori untuk menekan angka obesitas anak pada 2025 mendatang agar tak 150 juta ditahun 2022. Anak dengan obesitas berisiko mengalami hal yang sama saat dewasa kelak. Obesitas pada orang dewasa menjadi faktor risiko

<i>junkfood</i>	Jumlah	Presepsi
Sering	54	33,3
Jarang	108	66,7
Total	162	100

sejumlah penyakit kronis seperti diabetes dan gangguan kardiovaskular.

Berdasarkan hasil observasi awal pada Siswa Kelas 1 dan 5 di SD Katolik Don Bosco Manado terdapat 271 siswa hasil

Obesitas	Jumlah	Presepsi
Normal	76	46,9
obesitas	86	53,1
Total	162	100

observasi didapati mayoritas siswa lebih doyan terhadap makanan *Junkfood* yakni mie instan, gorengan, bakso tusuk dan makanan cepat saji. Terdapat juga di sekitar luar sekolah rumah makan, kantin, warung dan dekat dengan pusat perbelanjaan, Hal tersebut yang menjadi dasar peneliti untuk meneliti tentang Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi *Junkfood* Dengan kejadian Obesitas Pada Siswa Kelas 1 sampai Kelas 5 di SD Katolik Don Bosco Manado.

METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif sebagai metode penelitian yang digunakan peneliti pada populasi dan sampel yang telah ditentukan. Pengumpulan data menggunakan instrument penelitian dan analisis data yang bersifat kuantitatif dengan rancangan *crossectional study* Penelitian ini dilakukan di SD Katolik Frater Don Bosco Manado dengan waktu pengambilan data pada bulan Februari sampai maret 2023. Sampel menggunakan rumus slovin yaitu sebanyak 162 responden. Data dianalisis dengan menggunakan Uji *Chi-square*. Berikut adalah prosedur penelitian :

1. Peneliti menjelsakan penelitian dengan menggunakan form penjelasan penelitian.
2. Setelah responden paham, kemudian diberikan informed consent untuk ditandatangani, apabila klien bersedia menjadi repsonden.
3. Membagikan Kuesioner pada Ibu
4. Dokumentasi Penelitian
5. Mengambil Data Profil SD Katolik Frater Don Bosco Manado

HASIL PENELITIAN

1. Analisa UnivariatP

- a. Tabel 1.1 Kebiasaan mengkonsumsi *junkfood* pada siswa
Tabel 1.1 Kebiasaan mengkonsumsi *junkfood* tahun 2023.

Berdasarkan jumlah 162 responden lebih banyak siswa jarang mengkonsumsi *junkfood* atau 108 (66,7%).

- b. Obesitas

Tabel 1.2 Kejadian Obesitas Siswa SD Katolik Frater Don Bosco Manado tahun 2023

Berdasarkan tabel 1.2 dari 162 responden diperoleh siswa obesitas paling banyak pada kategori obesitas 86 responden(53,1%).

2. Analisa Bivariat

a. Tabel 1.3. Hubungan kebiasaan konsumsi *junkfood* dengan obesitas
Kebiasaan Konsumsi *Junkfood* * Kejadian Obesitas
Crosstabulation

Kejadian Obesitas	Total <i>P=0,000</i>
-------------------	-------------------------

	Non Obesitas	Ob esitas	
Ke biasaan Konsums i	38 23.5 %	12 7.4 %	50 30.9%
Jun ering kfood	38 23.5 %	74 45. 7%	112 69.1%
Total	76 46.9 %	86 53. 1%	162 100.0%

Bedasarkan hasil analisis dengan menggunakan uji *chi-square* di peroleh nilai signifikan 0.000 atau lebih kecil dari nilai α 0,05. Dengan demikian terdapat hubungan bermakna antara hubungan kebiasaan mengkonsumsi *Junkfood* dengan kejadian *Obesitas* pada siswa kelas 1 dan 5 di SD Katolik Frater Don Bosco Manado.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian diperoleh kebiasaan konsumsi *junkfood* sebanyak 108 responden (66.7%) berada pada kategori jarang dan kebiasaan konsumsi *junkfood* sebanyak 54 responden (33.3%) berada pada kategori sering.

Gula, terutama gula buatan sangat tidak baik bagi kesehatan tubuh kita karena dapat menyebabkan penyakit diabetes, kerusakan pada gigi kita dan menyebabkan obesitas. Minuman bersoda mengandung paling banyak gula sementara kebutuhan gula dalam tubuh tidak boleh lebih dari empat gram atau satu sendok teh sehari (Griffindors, 2019)

Berdasarkan Penelitian ini menunjukkan hasil 162 responden untuk kejadian obesitas sebanyak 40 responden (24.7%) berada pada kategori normal, *over weight* sebanyak 35 responden (21,6%), risiko sebanyak 31 responden (19,1%), obesitas 1 sebanyak 26 responden (16%) dan obesitas 2 sebanyak 30 responden (18,5%).

Obesitas merupakan keadaan yang menunjukkan ketidakseimbangan antara tinggi dan berat badan akibat kelebihan jaringan lemak dalam tubuh sehingga terjadi kelebihan berat badan yang melampaui ukuran ideal (Sumanto, 2016).

Hubungan kebiasaan mengkonsumsi *Junkfood* dengan kejadian *Obesitas*.

Penelitian ini menunjukan untuk kejadian obesitas dari hasil penelitian ternyata sebagian besar siswa Kels 1- Kelas 5 SD Katolik Frater Don Bosco Manado berada pada kategori obesitas.

Peneliti juga berpendapat bahwa responden yang tidak biasa mengkonsumsi *junkfood* tidak akan mengalami *Obesitas* sedangkan responden yang biasa mengkonsumsi *Junkfood* akan mengalami *Obesitas* maka dari itu responden yang sering mengkonsumsi *Junkfood* diharapkan untuk mengkonsumsi makanan yang lebih sehat agar tidak akan mengalami kejadian *Obesitas*.

SIMPULAN

Hubungan Kebiasaan Mengkonsumsi *Junkfood* Dengan kejadian Obesitas Pada Siswa Kelas 1 sampai Kelas 5 di SD Katolik Don Bosco Manado

SARAN

1. Bagi instansi pendidikan

Dengan adanya penelitian ini kiranya Universitas Pembangunan lebih meningkatkan pengetahuan mahasiswa dalam memberikan pengarahan terhadap masyarakat tentang kecukupan gizi pada anak usia sekolah.

2. Bagi SD Katolik 03 Frater Don Bosco Manado

Kejadian *obesitas* yang tergolong tinggi di SD Katolik 03 Frater Don Bosco Manado dapat diantisipasi dengan mengatur pola makan dan memberikan arahan tentang gizi terhadap siswa-siswi dan orang tua murid.

3. Bagi Peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian lainnya terhadap kebiasaan mengkonsumsi *junkfood* dan kejadian *obesitas* pada anak usia sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Ashakiran and Deepthi , 2018. *Fast Food and Their Impact on Health. journal of Krishna Institute of Medical Science university.*
- Barlow, 2017. Obesitas, harus mengarah pada upaya yang lebih besar untuk membangun atau memperbaiki perilaku sehat, EGC, Jakarta.
- Datusanantyo & Robertus.(2019). *Bebas Masalah Berat Badan.*Yogyakarta Kanisius.

- Elmarits, *et all.* 2020. *Hubungan Obesitas dengan Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Etnik Minangkabau di Kota Padang.* *Majalah Kedokteran Andalas.* Vol.36, No.2.
- Fajar, 2018. *Metode dan teknik dalam pencegahan dan penanggulangan Obesitas pada anak sekolah*, EGC, Jakarta.
- Frank, B. 2019. *Overweight and Obesity in Women :Health Risk and Consequences.*
- Fatiregun, 2019. gangguan pernafasan karena terjadi penimbunan lemak yang berlebihan di bawah diafragma dan pada dinding dada hingga menekan paru-paru, Gajahmada, Jakarta.
- Sugino.2012.*Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.*Bandung. Alvabeta CV.
- Standford Health Care, 2019. *Effect of Obesity.*
- Saryono, 2020. *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Yogyakarta. Mitra Cendekia Press.
- Subarja, 2020. *Bahaya obesitas pada anak dan konsumsi junkfood*, Gajahmada, Surabaya.
- Sukmawati, 2019. *Hubungan Pola makan Juckfood dengan kelebihan berat badan (obesitas) pada anak di SD Nusantara.*
- Sebayang, 2019. BAB II TINJUAN PUSTAKA. Makanan rendah gizi (Junkfood) diakses tanggal 20 Desember 2022.
- Soegih, Wiramihardja. (2013). *Obesitas : Permasalahan dan Terapi Praktis.* Jakarta: Sagung Seto.
- Sparling, 2019. *Obesity on Campus. Preventing Chronic Disease Public Health Research, Practice, and Policy:* 4(3); A72.
- WHO, 2020. *Obesity : Preventing and Managing The Global Epidemic: Technical Report Series.* World Health Organization.
- Wikipedia, 2013. *Junkfood-repository (USU)- Universitas Sumatera Utara* di akses tanggal 2 Desember 2022.
- Yusuf, Susi F. 2015. *Metodologi Penelitian Kesehatan.*