

Hubungan Konsumsi Junk Food dengan Status Gizi Lebih pada Siswa SD Pertiwi 2 Padang

Rizki Nur Amalia¹, Delmi Sulastris², Rima Semiarty³

Abstrak

Gizi lebih adalah keadaan tubuh seseorang yang mengalami berat badan berlebih karena kelebihan jumlah asupan energi yang disimpan dalam bentuk cadangan berupa lemak. Prevalensi gizi lebih pada anak di Indonesia mencapai 10,4. Salah satu faktor risiko terjadinya gizi lebih adalah kebiasaan mengonsumsi junk food. Tujuan penelitian ini adalah menentukan hubungan antara konsumsi *junk food* dengan status gizi lebih pada anak usia sekolah. Penelitian ini adalah penelitian analitik dengan rancangan *cross sectional* terhadap populasi penelitian yaitu siswa kelas 1 – 5 di SD Pertiwi 2 Padang sebanyak 250 siswa. Teknik pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner semi kuantitatif FFQ. Status gizi ditentukan dengan pengukuran berat badan dan tinggi badan yang hasilnya dikategorikan menggunakan standar antropometri penilaian status gizi anak menurut Depkes Indonesia. Pada hasil penelitian didapatkan bahwa siswa yang memiliki status gizi lebih hanya 23,6% dengan rata – rata IMT $16,9 \pm 3,69$. Rata – rata frekuensi konsumsi junk food $4,6 \pm 2,9$ kali per hari dan rata – rata asupan energi junk food $1046,5 \pm 918,4$ kkal per hari. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi frekuensi konsumsi junk food dengan kejadian gizi lebih ($p = 0,013$) dan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara asupan energi junk food dengan kejadian gizi lebih ($p = 0,120$).

Kata kunci: gizi lebih, junk food, FFQ

Abstract

Overweight is a condition of an individual who suffer from excessive weight due to an excess of energy intake stored in fat tissue. Prevalence of overweight in children in Indonesia reaches 10,4 %. One of the risk factors contributing to this condition is consuming junk food. The objective of this study was to identify the relationship of junk food consumption and overweight in students. This research is an analytic study conducted in a cross sectional design using 250 students of class 1-5 in SD Pertiwi 2 Padang as subjects. The data was obtained using semi-quantitative FFQ. Nutrition status is defined using the measurement of body weight and height. The results are categorized using anthropometric standard for nutrition status assessment developed by Depkes Indonesia. The result revealed that the students with overweight was 23,6 % with average BMI of $16,9 \pm 3,69$. The average frequency of junk food consumption was $4,6 \pm 2,9$ times per day and the average energy intake from junk food was $1046,5 \pm 918,4$ kcal per day. The conclusion is that the frequency of junk food consumption has a significant relationship to overweight and there's no significant relationship between energi intake from junk food and overweight.

Keywords: *overweight, junk food, FFQ*

Affiliasi penulis: 1. Pendidikan Dokter FK UNAND (Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Padang), 2. Bagian Gizi FK UNAND, 3. Bagian Kesehatan Masyarakat FK UNAND.

Korespondensi: Rizki Nur Amalia, Email: rizki.nuramalia@gmail.com
Telp: 0811850629

PENDAHULUAN

Status gizi lebih adalah istilah yang digunakan untuk kelebihan berat badan dimana berat badan seseorang melebihi berat badan normal yang terjadi akibat adanya ketidakseimbangan antara asupan dan

pengeluaran energi.¹ Faktor yang mempengaruhi status gizi lebih adalah perilaku dan kebiasaan makan.

Masalah gizi lebih saat ini telah menjadi masalah kesehatan yang mendunia. Prevalensi obesitas di seluruh dunia semakin meningkat dari tahun ke tahun, sebanyak 21-24% anak di Amerika menderita *overweight* dan 10% obesitas.² Kelebihan gizi dapat terjadi baik pada anak – anak hingga usia dewasa. Pada tahun 2007 dan 2010, prevalensi *overweight* pada anak-anak usia 6-14 tahun meningkat dari 9,5% menjadi 10,7% pada laki-laki dan 6,4% menjadi 7,7% pada perempuan.³

Penelitian yang dilakukan oleh Sjarif menunjukkan prevalensi gizi lebih atau kegemukan pada anak – anak usia sekolah terjadi di 10 kota besar di Indonesia sebesar 5%, dengan prevalensi terdapat di Jakarta (25%), Semarang (24,3%), Medan (17,75%), Palembang (13,2%), Denpasar (11,7%), Surabaya (11,4%), Padang (7,1%), Manado (5,3%), Yogyakarta (4,1%), Solo (2,1%). Rata-rata prevalensi di 10 kota besar tersebut mencapai 12,2%.⁴

Kebiasaan makan merupakan salah satu faktor terjadinya gizi lebih pada anak terutama kebiasaan makan *junk food*. Penelitian yang dilakukan oleh Jackson menunjukkan bahwa konsumsi *junk food* meningkatkan kejadian obesitas pada anak-anak.⁵ Pola makan *junk food* pada anak yang tinggi lemak jenuh dan gula tetapi rendah serat dan gizi mikro tentu saja jauh dari konsep gizi seimbang, hal ini akan berdampak negatif terhadap kesehatan dan status gizi anak.⁶

Kebiasaan makan *junk food* cenderung dilakukan oleh anak yang memiliki status sosioekonomi yang tinggi. Peningkatan daya beli para orang tua cenderung memanjakan anak-anak mereka dengan *junk food*. Ketersediaan *junk food* dan kemudahan akses untuk mendapatkannya memberikan pengaruh besar terhadap kebiasaan makan *junk food* pada anak.⁷

SD Pertiwi 2 Padang merupakan salah satu SD yang terletak di tengah kota yang berada pada kawasan strategis dimana terdapat cukup banyak gerai makanan. Selain letaknya yang terdapat di tengah Kota, rata – rata siswa SD Pertiwi 2 memiliki status sosioekonomi menengah ke atas dimana hal ini

sangat berpengaruh terhadap kebiasaan jajan *junk food*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui lebih lanjut apakah terdapat hubungan antara konsumsi *junk food* dengan status gizi lebih pada siswa SD Pertiwi 2 Padang.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *cross sectional* dimana kebiasaan makan *junk food* sebagai faktor risiko dan status gizi lebih pada anak usia sekolah sebagai efek yang diteliti. Populasi penelitian ini adalah siswa SD Pertiwi 2 Padang kelas 1 sampai dengan kelas 5 pada tahun 2013. Sampel merupakan bagian dari populasi yang diteliti jumlahnya dan mempunyai kriteria inklusi dan eksklusi.

Data didapat dengan cara wawancara langsung menggunakan kuesioner terhadap siswa SD Pertiwi 2 Padang mengenai kebiasaan makan *junk food* dengan menggunakan *Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire*. Peneliti melakukan pengukuran berat badan menggunakan timbangan digital dan tinggi badan menggunakan *microtoise* sebagai alat ukur pada responden untuk mendapatkan status gizi responden.

Berat badan diukur dengan cara responden berdiri tegak pada timbangan dengan posisi lengan disamping. Tinggi badan diukur menggunakan *microtoise* dengan cara responden berdiri tegak dengan kepala, punggung dan tumit menyentuh dinding dengan pandangan lurus kedepan. Pengukuran dilakukan tanpa menggunakan alas kaki.

Data hasil wawancara *Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire* diolah terlebih dahulu dengan menggunakan Nutri Survey 2005 (versi Indonesia) yang kemudian dilengkapi dengan Nutri Survey 2007 (untuk makanan internasional) dan pencatatan kandungan gizi pada makanan. Takaran makanan diseragamkan dengan ukuran rumah tangga (URT). Jumlah asupan energi dihitung dan dibandingkan dengan asupan energi harian yang dibutuhkan anak pada Nutri Survey 2005. Data tinggi dan berat badan dikalkulasikan dengan rumus IMT dari tinggi dan berat badan yang telah tercantum di lembar entri data. Hasil kalkulasi dicatat pada lembar yang sama.

HASIL

Sebanyak 250 responden dapat dilihat bahwa sebanyak 23,6% memiliki status gizi lebih.

Tabel 1. Status gizi responden

Status Gizi	f	%
Kurus	30	12%
Normal	161	64,4%
Gemuk	30	12%
Obesitas	29	11,6%
Jumlah	250	100%

Semua responden mengonsumsi *junk food* (100%). Rata – rata frekuensi konsumsi *junk food* pada responden adalah $4,6 \pm 2,9$ kali per hari.

Tabel 2. Rata – rata frekuensi dan asupan energi *junk food*

Variabel	Mean \pm SD	Min	Maks	%AKG
Frekuensi Konsumsi	4,6 \pm 2,9	1,03	17,3	58,13%
Asupan Energi (kkal)	1046,5 \pm 918,4	87,9	6597,1	

Rata – rata asupan energi *junk food* pada responden adalah $1046,5 \pm 918,4$ kkal per hari. Pada penelitian ini sebanyak 58,13% dari asupan energi total berasal dari *junk food*.

Tabel 3. Hubungan frekuensi konsumsi *junk food* dengan gizi lebih

Frek	Gizi Lebih				OR	p
	Ya		Tidak			
	F	%	f	%		
Sering	30	32,3	63	67,7	2,13	0,013
Jarang	29	18,4	128	81,6		
Total	59	23,6	191	76,4		

Pada Tabel 3 dapat dilihat bahwa responden dengan gizi lebih yang sering mengonsumsi *junk food* (32,3%) lebih banyak dibandingkan dengan responden yang jarang mengonsumsi *junk food* (18,4%). Hasil uji statistik dengan *chi-square* dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara frekuensi konsumsi *junk food* dengan gizi lebih ($p = 0,013$).

Tabel 4. Hubungan jumlah asupan energi *junk food* dengan status gizi lebih

Jumlah Asupan Energi	Gizi Lebih				OR (95%) CI	p
	Ya		Tidak			
	f	%	f	%		
Banyak	24	29,6	57	70,4	1,61	0,12
Sedikit	35	20,7	134	79,3		
Total	59	23,6	191	76,4		

Tabel 4 memperlihatkan responden dengan status gizi lebih yang banyak mengonsumsi *junk food* (29,6%) lebih banyak dibandingkan dengan yang sedikit mengonsumsi *junk food* (20,7%). Dari hasil uji statistik dengan *chi-square* maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan bermakna antara asupan energi *junk food* dengan gizi lebih ($p = 0,120$).

PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) sebagai pengukur status gizi yaitu berupa hasil dari pengukuran berat badan dan tinggi badan. Penilaian status gizi merupakan penjelasan yang berasal dari data yang diperoleh dengan menggunakan berbagai macam cara untuk menemukan suatu populasi atau individu yang memiliki risiko status gizi kurang maupun gizi lebih. Berdasarkan pada pendapat tersebut, maka telah dilakukan pengukuran tinggi badan dan berat badan pada siswa SD Pertiwi 2 Padang kelas 1-5 untuk mengetahui gambaran status gizi.

Pada penelitian yang dilakukan dari kelas 1 sampai dengan kelas 5 di SD Pertiwi 2 Padang, ditemukan prevalensi gizi lebih sebanyak 23,6%. Hal ini dijelaskan dalam penelitian yang dilakukan oleh Andrisi *et al* pada tahun 2013, bahwa gizi lebih ditemukan lebih banyak pada daerah urban jika dibandingkan dengan daerah rural.⁸

Penelitian juga dilakukan di Sekolah Dasar Katolik (SDK) Soverdi Tuban, didapatkan prevalensi gizi lebih pada siswa kelas IV dan V tahun 2007/2008 cukup tinggi yaitu 37,78%.⁹ Angka ini lebih tinggi dibandingkan dengan prevalensi di SD Pertiwi 2 Padang. Hal ini disebabkan rata – rata asupan energi harian pada siswa SDK lebih tinggi (2539,8 kkal)

dibandingkan dengan siswa SD Pertiwi 2 (1046,5 kkal). Angka kejadian gizi lebih juga ditemukan lebih tinggi pada siswa SD di Pakistan pada penelitian yang dilakukan oleh Anwar *et al* di tahun 2010, yaitu sebesar 33,7%. Anwar *et al* menemukan bahwa tingginya prevalensi gizi lebih selain asupan energi yang tinggi, juga disebabkan oleh rendahnya aktivitas fisik dan faktor lain seperti menonton TV, peran media informasi, dan rendahnya kontrol diet oleh orang tua.¹⁰

Gambaran Konsumsi Junk Food pada Siswa SD Pertiwi 2

Semua responden dalam penelitian ini mengonsumsi *junk food*. Rata-rata frekuensi konsumsi *junk food* pada responden adalah $4,6 \pm 2,9$ kali per hari, frekuensi minimum 1,03 kali per hari, dan frekuensi maksimum adalah 17,3 kali per hari. Rata-rata asupan energi *junk food* pada responden adalah $1046,5 \pm 918,4$ kkal per hari, asupan energi minimum 87,9 kkal per hari, dan asupan energi maksimum 6597,1 kkal per hari. Beberapa faktor penyebab tingginya frekuensi konsumsi *junk food* pada siswa sekolah dasar antara lain pengaruh dari lingkungan, baik itu lingkungan keluarga, sekolah, ataupun lingkungan sekitar. Faktor yang menyebabkan banyaknya responden yang sering mengonsumsi *junk food* adalah lokasi SD Pertiwi 2 yang dekat dengan berbagai macam tempat gerai *junk food* sehingga memudahkan akses untuk mendapatkannya. Selain mudahnya akses, adanya perubahan pengetahuan, sikap, perilaku dan gaya hidup, serta perubahan polamakan merupakan penyebab tingginya frekuensi konsumsi *junk food* pada anak – anak.

Pada penelitian Grunseit *et al* di Sydney pada tahun 2010 juga ditemukan bahwa seluruh sampel penelitian yaitu anak usia 6 – 12 tahun di Sydney mengonsumsi *junk food*. Hal ini terjadi karena anak – anak cenderung mengonsumsi *junk food* sebagai makanan tambahan.¹¹ Penelitian King *et al* pada tahun 2012 disebutkan bahwa konsumsi *junk food* pada anak dapat meningkat pada waktu tertentu, seperti sewaktu anak berkumpul ataupun bermain.¹² Hasil yang sama juga didapatkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Mushtaq *et al* pada tahun 2009 yaitu seluruh anak sekolah dasar di Lahore, Pakistan mengonsumsi *junk food* setidaknya 1 kali dalam

seminggu. Faktor sosiodemografi berperan terhadap kebiasaan konsumsi *junk food* pada siswa sekolah dasar, terutama anak – anak yang tinggal di daerah urban.¹³

Hubungan Frekuensi Junk food dengan Gizi Lebih

Dalam penelitian ini ditemukan adanya hubungan yang bermakna antara frekuensi *junk food* dengan kejadian gizi lebih ($p < 0,05$) artinya frekuensi konsumsi *junk food* merupakan salah satu faktor risiko terjadinya gizi lebih. Terdapatnya hubungan frekuensi konsumsi *junk food* terhadap kejadian gizi lebih pada siswa SD disebabkan karena pola makan yang salah dan juga pengaruh lingkungan sekitar, seperti kemudahan akses untuk membeli *junk food*. Pada penelitian ini ditemukan *odds ratio* sebesar 2,1 yang berarti kejadian gizi lebih pada anak yang sering mengonsumsi *junk food* berisiko dua kali lipat dibandingkan anak yang jarang mengonsumsi *junk food*.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Darvishi *et al* pada tahun 2013, persentase gizi lebih ditemukan pada anak yang mengonsumsi *junk food* setidaknya 6 kali per hari.¹⁴ Frekuensi konsumsi *junk food* yang tinggi seperti minuman dan makanan ringan ($> 1x$ per hari) dapat menyebabkan gizi lebih. Peluang peningkatan gizi lebih dapat mencapai hingga 20,3%.¹⁵ Hal lain juga disebutkan pada penelitian yang dilakukan oleh Bashkar di India pada tahun 2012, bahwa selain *junk food* yang berjenis minuman dan makanan ringan, jenis makanan manis seperti kue, biscuit dan sirup juga dapat menyebabkan gizi lebih. Kecenderungan anak untuk mengonsumsi *junk food* salah satunya karena zat adiktif yang terdapat dalam *junk food* dapat menyebabkan ketergantungan. Zat adiktif ini dapat menyebabkan *over eating* dan akan meningkatkan risiko terjadinya gizi lebih pada anak.¹⁶

Hubungan Asupan Energi Junk Food dengan Gizi Lebih

Dalam penelitian ini didapatkan tidak adanya hubungan yang bermakna antara jumlah asupan energi *junk food* dengan gizi lebih ($p > 0,05$). Terdapat berbagai faktor yang menyebabkan gizi lebih pada anak, selain energi dari *junk food*, asupan energi dari *home food* juga dapat mempengaruhi status gizi anak.

Pada penelitian ini didapatkan hubungan yang bermakna antara asupan energi *home food* dengan kejadian gizi lebih ($p=0,002$), artinya asupan energi *home food* juga dapat berperan sebagai faktor risiko terhadap kejadian gizi lebih. Selain faktor pola makan di rumah, faktor aktivitas fisik juga berpengaruh terhadap status gizi anak. Dalam penelitian ini kemungkinan responden memiliki aktivitas fisik yang sesuai dengan asupan energi yang dikonsumsi, sehingga terjadi *balance* antara *intake* gizi dan *output* kalori tubuh.

Hal ini juga ditemukan dalam penelitian Hook dan Altman 2011, bahwa asupan energi *junk food* dan ketersediaan *junk food* di sekolah tidak mempengaruhi status gizi lebih pada siswa SD.¹⁷ Pada penelitian yang dilakukan oleh Ashlesa dan Nancy pada tahun 2009 juga ditemukan bahwa konsumsi *junk food* tidak mempengaruhi IMT pada anak dimana didapatkan hanya 20% anak yang banyak mengonsumsi *junk food* dan mengalami gizi lebih. Hal ini membuktikan bahwa seberapa besar asupan energi *junk food* yang dikonsumsi anak di sekolah jika diimbangi dengan aktivitas fisik yang seimbang, maka tidak akan mempengaruhi status gizi.¹⁸ Faktor genetik juga berperan terhadap kejadian gizi lebih pada anak. Hal ini telah dibuktikan oleh penelitian Shalata *et al* pada tahun 2013 bahwa genetik merupakan salah satu faktor risiko yang berperan terhadap kejadian gizi lebih.¹⁹ Dapat disimpulkan bahwa tidak hanya asupan energi *junk food* saja yang mempengaruhi gizi lebih, namun faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti gaya hidup dan genetik juga berpengaruh terhadap kejadian gizi lebih pada anak.

KESIMPULAN

Semua siswa SD Pertiwi 2 mengonsumsi *junk food* dengan lebih dari setengah asupan energi harian berasal dari *junk food*. Terdapat hubungan bermakna antara frekuensi konsumsi *junk food* dengan kejadian status gizi lebih pada siswa SD Pertiwi 2. Asupan energi *junk food* tidak memiliki hubungan yang bermakna dengan kejadian status gizi lebih.

DAFTAR PUSTAKA

- Gibney MJ. Gizi kesehatan masyarakat. Jakarta: EGC; 2008.
- World Health Organization. Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of WHO Consultation on Obesity in Geneva 3-5 June 1997. 1 Geneva: World Health Organization; 1998.
- Kementerian Kesehatan. Laporan nasional riset kesehatan dasar 2010. Jakarta: Badan Litbangkes Depkes RI; 2010 (diunduh 20 Oktober 2012). Tersedia dari: URL: [HYPERLINK http://www.depkes.go.id](http://www.depkes.go.id)
- Sjarif DR. Obesitas pada anak dan permasalahannya. hot topics in pediatrics II. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran UI; 2005. hlm.219-34.
- Jackson P. Childhood obesity risk factors; junk food consumption increasing obesity in children of Chile. 2005 (diunduh 30 April 2013). Tersedia dari: URL: [HYPERLINK http://search.Proquest.com/docview/207875306?Accountid=50268](http://search.Proquest.com/docview/207875306?Accountid=50268)
- Baliwati YF, Ali K, Dwiriani CM. Pengantar pangan dan gizi. Jakarta; 2004.
- Sari RW. Dangerous junk Penebar Swadaya food: bahaya makanan cepat saji dan gaya hidup sehat. Yogyakarta: O₂; 2008.
- Andrissi L, Giovanni M, Volaria S, Laura B, Alessandro G. Dietary habits and growth: an urban/rural comparison in the Andean region of Apurimac, Peru. Ann 1st Super Sanita. 2013; 49(4):340-6.
- Sutiari NK, Putu ASA, Padmiari IA, Ari KD. Pola makan dan aktivitas fisik pada siswa gizi lebih di SDK Soverdi Tuban, Kuta-Bali. 2008 (diunduh 15 Desember 2013). Tersedia dari: URL: [HYPERLINK http://poltekkes-denpasar.ac.id/files/JIG/V1N1/Sutiari.pdf](http://poltekkes-denpasar.ac.id/files/JIG/V1N1/Sutiari.pdf)
- Anwar A, Anwar F, Joiya HU, Ijaz A, Rashid H, Navaid A. Prevalence of obesity among the school gang children of Lahore and associated factors. J. Ayub Med Coll Abbottabad. 2010;22(4):27-32.
- Grunseit AC, Haray LL, King L, Rangan A. A junk food index for children and adolescents. Sydney: Physical Activity Nutrition Obesity Research Group. NSW Ministry of Health. 2012 (diunduh 20 Desember 2013). Tersedia dari: URL: [HYPERLINK http://www.health.usyd.edu.au/panorg/](http://www.health.usyd.edu.au/panorg/)
- King L, Watson WL, Chapman K, Kelly B, Louie JC, Hughes C. Do we provide meaningful guidance

- for healthful eating? an investigation into consumers' interpretation of frequency consumption terms. *J Nutr Educ Behav*. 2012;44(5):459–63.
13. Mushtaq MU, Sibgha G, Komal M, Ubber A, Mushtaq A, Javed A. Dietary behaviours, physical activity & sedentary lifestyle associated with overweight and obesity and their sociodemography correlates, among Pakistani primary school children. *International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity*. 2011;(8):130.
14. Darvisshi L, Reza G, Maryam A, Elnaz, A, Gholamreza A, Afshin S. Relationship between junk food intake and weight in 6 – 7 years old children, Shahin shalir & Meymeh, Iran. *Journal of Education and Health Promotion*. 2013; 2: 2.
15. Taber DS, June S, Kelly RE, Dianne SW, Charles P, Matthew LM. State policies targeting junk food in schools: racial/ethnic differences in the effect of policy change on soda consumption. *Am J Public Health*. 2007;101(9):1769–75.
16. Bhaskar R, Ola Monika. Junk food: impact on health. *Journal of Drug Delivery & Therapeutics*. 2012;2(3): 67-73.
17. Hook JV, Altman C. Competitive food sales in school and childhood obesity: a longitudinal study. *sociology of education* January. 2011;85(1):23– 9.
18. Ashlesha D, Nancy N. Junk food in schools and childhood obesity. *J. Policy Anal Manage*. 2012;31(2): 312-37.
19. Shalata A, Maria CR, Robert JD, Nolan P, Christoph B, Claudia L. Morbid obesity resulting from inactivation of the ciliary protein CEP19 in humans and mice. *The American Journal of Humans Genetics*. 2013 (diunduh 21 Desember 2013). Tersedia dari: URL: HYPERLINK <http://www.doi.org/10.1016.j.ajhg.2013.10.025>