

## HUBUNGAN POLA MAKAN DAN MINUM DENGAN KEJADIAN OBESITAS DI SMA NEGERI 1 TOMOHON

**Silvia Kristiana Pelealu<sup>1</sup>, Maxi Moleong<sup>2</sup>, Lucyana Pongoh<sup>3</sup>**

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat  
Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Manado  
Email : [silvypelealu8888@gmail.com](mailto:silvypelealu8888@gmail.com)

Diterima : 22-04-2021

Direvisi : 23-04-2021

Disetujui : 31-05-2021

### **Abstrak**

*Prevalensi obesitas meningkat sejak 3 periode Riskesdas yaitu pada tahun 2007 10,5%, 2013 14,8% dan meningkat tahun 2018 yaitu 21,8%. Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Utara tahun 2017, persentase penduduk laki-laki dewasa yang mengalami obesitas sebanyak 18%, sedangkan persentase penduduk wanita dewasa yang mengalami obesitas sebanyak 21% (Dinas Kesehatan Sulawesi Utara, 2017). Peneliti melihat hampir sebagian siswa di SMA Negeri 1 Tomohon memiliki kelebihan berat badan atau obesitas. Obesitas merupakan salah satu penyakit yang dipengaruhi oleh pola makan dan termasuk ke dalam 10 penyakit menonjol di Kota Tomohon. Penelitian ini bertujuan untuk Mengetahui Hubungan Pola Makan Dan Minum Dengan Kejadian Obesitas Di SMA Negeri 1 Tomohon. Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian survey analitik dengan rancangan penelitian cross sectional study yang dilakukan selama bulan Oktober-November 2020. Pengambilan sampel menggunakan teknik non probability sampling yaitu aksidental dengan jumlah sebanyak 69 sampel. Penelitian dilakukan dengan cara melakukan observasi terhadap variabel pola makan dan minum responden serta melakukan pengukuran tinggi badan dan berat badan. Analisis data dilakukan secara univariat, bivariat ( uji Chi-Square ). Didapatkan hasil bahwa nilai Chi-Square hitung adalah 7,573 lebih besar dari nilai Chi-Square tabel adalah 5,991 ( $7,573 > 5,99$ ). Yang berarti berhubungan hubungan antara pola makan dan minum dengan kejadian obesitas Kesimpulan: Terdapat hubungan antara pola makan dan minum di SMA Negeri 1 Tomohon.*

**Kata Kunci: Obesitas, Pola Makan dan Minum, Siswa SMA**

### **Abstract**

*The prevalence of obesity has increased since the 3 Riskesdas period, namely in 2007 10.5%, 2013 14.8% and increased in 2018, namely 21.8%. Health Profile of North Sulawesi Province in 2017, the percentage of adult male population who are obese is 18%, while the percentage of adult female population who is obese is 21% (North Sulawesi Health Office, 2017). This study aims to determine the relationship between eating and drinking patterns and the incidence of obesity in SMA Negeri 1 Tomohon. This type of research uses quantitative methods with analytical survey research design with cross sectional study design conducted during October-November 2020. Sampling using non-probability sampling technique, namely accidental with a total of 69 samples. The research was conducted by observing the variables of respondents' eating and drinking patterns and measuring their height and weight. Data analysis was performed using univariate, bivariate (Chi-Square test). The results show that the calculated Chi-Square value is 7.573 greater than the Chi-Square table value is 5.991 ( $7.573 > 5.99$ ). Which means there is a relationship between eating and drinking patterns with the incidence of obesity. Conclusion: There is a relationship between eating and drinking in high school Country 1 Tomohon*

**Keywords Obesity, Diet and Drinking, Senior High School**

## PENDAHULUAN

Pembangunan kesehatan di Indonesia saat ini dihadapkan pada dua masalah, di satu pihak penyakit menular masih merupakan masalah kesehatan masyarakat yang belum banyak ditangani, di lain pihak telah terjadi peningkatan kasus penyakit tidak menular (PTM) yang banyak disebabkan oleh gaya hidup karena urbanisasi, modernisasi, dan globalisasi. Perubahan gaya hidup akibat modernisasi salah satunya tampak dalam pola makan yang tidak sehat. Masyarakat Indonesia biasanya mengkonsumsi makanan secara tidak teratur atau tidak seimbang (KemenKes RI, 2018).

Gizi adalah masalah di Indonesia. Karena dijamin sekarang ini Indonesia mengalami kekurangan gizi dan gizi yang berlebihan, kasus gizi kurang telah lama di Indonesia, tapi dengan berubahnya pola makan, kemajuan ekonomi disertai dengan kurangnya pengetahuan gizi menyebabkan semakin meningkatnya angka gizi lebih di Indonesia. Salah satu masalah gizi lebih adalah obesitas (Adriani dan Wirjatmadi 2012).

Obesitas adalah keadaan dimana terdapat penimbunan kelebihan lemak di tubuh yang berlebihan pada seseorang. Obesitas disebabkan oleh ketidakseimbangan antara jumlah energi yang masuk dengan yang dibutuhkan oleh tubuh untuk berbagai fungsi biologis. Selain itu juga berisiko untuk menjadi obesitas pada saat dewasa dan berpotensi mengakibatkan gangguan metabolisme glukosa serta penyakit degeneratif seperti penyakit jantung, penyumbatan pembuluh darah dan lain-lain (Anas, 2011).

*World Health Organization* (WHO) mengatakan lebih dari 1,9 miliar orang dewasa pada tahun 2014 mengalami kelebihan berat badan. Dari jumlah tersebut lebih dari 600 juta orang mengalami obesitas. Secara keseluruhan pada tahun 2014, sekitar 13% dari populasi orang dewasa di dunia mengalami obesitas sedangkan 39% populasi orang dewasa di dunia mengalami kelebihan berat badan. Di Asia

Tenggara, prevalensi obesitas menunjukkan angka cukup tinggi. Di Indonesia dalam urutan yang kedua obesitas terbesar yaitu 12,2%, Thailand 8%, kemudian Malaysia 6%, Vietnam sebesar 4,6% (WHO, 2015).

Kasus obesitas atau kegemukan pada anak dan orang dewasa di Indonesia meningkat berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar sejak 2013 hingga 2018. Berdasarkan data, penurunan kasus obesitas hanya terjadi pada kategori balita dari 12,7% pada 2013 menjadi 3% pada 2018. Sementara prevalensi obesitas (indeks massa tubuh di atas 27,0) usia di atas 18 tahun pada 2013 sebesar 14,8% dan pada tahun 2018 sebesar 13,6%. Sedangkan prevalensi obesitas sentral (lingkar perut perempuan lebih dari 80 cm dan laki-laki 90 cm) untuk usia di atas 15 tahun lebih besar, yakni pada tahun 2013 sebesar 26,6% dan pada tahun 2018 sebesar 31% (Risikesdas, 2013).

Berdasarkan data Risikesdas tahun (2018) prevalensi obesitas atau kegemukan pada orang dewasa di atas 18 tahun terus meningkat dari tahun ke tahun. Berdasarkan hasil, prevalensi obesitas meningkat sejak 3 periode Risikesdas yaitu pada tahun 2007 10,5%, 2013 14,8% dan meningkat tahun 2018 yaitu 21,8%. persentase penduduk obesitas tertinggi berada di Provinsi Sulawesi Utara yaitu pada kasus obesitas sentral yang diukur lewat lingkar perut persentase sebesar 42,5%, sementara obesitas dewasa paling tinggi persentase sebesar 30,2% dan terendah berada di Provinsi Nusa Tenggara Timur dengan persentase sebesar 19,3%. Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Sulawesi Utara tahun 2017, persentase penduduk laki-laki dewasa yang mengalami obesitas sebanyak 18%, sedangkan persentase penduduk wanita dewasa yang mengalami obesitas sebanyak 21% (Dinas Kesehatan Sulawesi Utara, 2017).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Tomohon (Dinkes Tomohon, 2017), Kota Tomohon merupakan daerah dengan kasus obesitas tertinggi dan masuk dalam satu daerah

tertinggi tingkat obesitasnya di Indonesia. Dari hasil observasi awal yang dilakukan oleh peneliti di SMA Negeri 1 Tomohon. Peneliti melihat hampir sebagian siswa di SMA Negeri 1 Tomohon memiliki kelebihan berat badan atau obesitas. Obesitas merupakan salah satu penyakit yang dipengaruhi oleh pola makan dan termasuk ke dalam 10 penyakit menonjol di Kota Tomohon.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan pola makan dan minum dengan kejadian obesitas di SMA Negeri 1 Tomohon.

Obesitas adalah kelebihan energi jika mengkonsumsi makanan yang berlebihan dan energi yang dikeluarkan, kelebihan energi ini akan menjadi lemak tubuh. (Sunita Almatsier, 2012).

Gangguan buang air di dalam tubuh bisa meningkatkan resiko penyakit atau bberbagai gangguan sulit untuk buang air besar, gangguan ginjal akut, obesitas (Sutriono, 2016)

Masyarakat Indonesia disarankan untuk makan sayur dan buah-buahan 300 sampai 400 gram/orang, dan dalam sehari untuk anak-anak dari balita sampai usia sekolah, Untuk usia remaja dan dewasa sebanyak 400-600 gram/orang. Dua pertiga dari jumlah sayuran dan buah-buahan adalah sayur (Sediaoetama, 2013)

Kegemukan atau biasa disebut dengan obesitas itu bukan cum hanya maalah dalam etetika, tapi itu dinyatakan tepat sebagai masalah dalam kesehatn karena dapat mempengaruhi kerja seseorang (Koes Irianto, 2014).

Faktor yang diketahui bisa mempengaruhi terjadi obesitas adalah jenis kelamin, aktifitas fisik, sosial ekonomi, psikologis, faktor genetik (Manurung, 2009)

## METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian ini adalah Kuantitatif dengan metode survei analitik. Penelitian ini dilakukan pada bulan Oktober-November 2020.

Dimana variabel yang diteliti yaitu Variabel bebas pola makan dan minum dan variabel terikat Kejadian Obseitas. Teknik pengambilan sampel dengan *teknik Purposive Sampling* sebesar 69 orang sebagai sampel. Analisis data menggunakan analisis univariat yang bertujuan untuk mengetahui distribusi masing-masing variabel yang diteliti.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	%
Laki-Laki	24	34,78
Perempuan	45	65,22
Jumlah	69	100

Pada tabel 1 Jumlah subyek penelitian ada 69 orang (100%), yang paling banyak berjenis kelamin perempuan yaitu 45 orang (65,22%) dan paling sedikit berjenis kelamin laki-laki yaitu 24 orang (34,78%).

Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Kelas di SMA Negeri 1 Tomohon

Kelas	N	%
Kelas 1	28	40,58
Kelas 2	19	27,53
Kelas 3	22	31,89
Jumlah	69	100

Pada tabel 2 Menunjukkan bahwa responden yang paling banyak berada di kelas X yaitu 28 orang (40,58%), kelas XII yaitu (31,89%) dan yang paling sedikit pada kelas XI yaitu 19 orang (27,53%).

Tabel 3 Distribusi Responden Berdasarkan Pola Makan dan Minum

Pola Makan & Minum	N	%
Teratur	29	42,03
Tidak Teratur	40	57,97
Jumlah	69	100

Pada tabel 3 Dapat dilihat bahwa dari 69 orang (100%) responden, responden yang memiliki pola makan teratur berjumlah 29 orang (42,03%) dan responden yang memiliki pola

makan tidak teratur berjumlah 40 orang (57,97%).

Tabel 4 Distribusi Responden Berdasarkan Kejadian Obesitas

Kejadian Obesitas	N	%
Obesitas	40	57,97
Tidak Obesitas	29	42,03
Jumlah	69	100

Berdasarkan Tabel 4 Menunjukkan bahwa responden yang obesitas yaitu 40 orang (57,97%) dan responden yang tidak obesitas berjumlah 29 orang (42,03%).

## PEMBAHASAN

Dari hasil distribusi frekuensi responden berdasarkan umur terhadap responden di SMA Negeri 1 Tomohon terbanyak yaitu umur 16 tahun sebanyak 25 orang (36,24%) dan umur yang sedikit terbagi dari 2 umur yaitu umur 15 tahun dan 17 tahun yaitu 22 orang (31,88%). Di usia remaja cenderung tidak bisa mengatur makan dimana lebih suka dengan makanan yang siap saji. Umur remaja butuh kalori yang tinggi karena beraktifitas diluar rumah sangat padat remaja juga paling suka engan makanan cepat saji, minuman ringan, pizza sehingga bisa menimbulkan efek yang kurang baik bagi kesehatan. Hal yang idak baik untuk kesehatan karena remaja mempunyai aktivitas luar rumah dan lupa waktu makan dan bisa sakit. Salah satu hal yang dapat mempengaruhi kejadian obesitas adalah usia remaja karena pertumbuhan pada usia remaja sangat cepat terutama pada perubahan berat badan dan fisik. Sebab itu memerukan pengawwasan dari orang tua tentang pola makan usia remaja sehingga karolinya bagus.

Berdasarkan jenis kelamin dilihat dari hasil distribusi frekuensi responden terhadap kejadian obesitas di SMK Negeri 1 Tomohon didapatkan bahwa dari 69 responden yang diteliti, yang paling banyak terdapat pada jenis kelamin perempuan yaitu 45 orang (65,22%) dan yang paling sedikit jenis kelamin laki-laki

yaitu 24 orang (34,78%) dengan kelas yang paling banyak yaitu kelas X berjumlah 28 orang (40,58%) dan yang paling sedikit kelas XI yaitu 19 orang (27,53%). Hal ini menunjukkan bahwa persentase perempuan lebih besar dibandingkan dengan laki-laki. Besarnya persentase perempuan kemungkinan disebabkan oleh populasi yang ada di SMK Negeri 1 Tomohon proporsi jenis kelamin perempuan jauh lebih besar daripada laki-laki.

Laki-laki maupun perempuan memiliki resiko yang sama untuk mengalami obesitas sehingga jenis kelamin tidak mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja. Perempuan lebih tinggi obesitasnya dibandingkan laki-laki, karena perbedaan sifat hormonal. Laki-laki memiliki metabolisme lebih tinggi daripada perempuan. Akibatnya, tubuh laki-laki akan lebih banyak membakar kalori tidak tertimbun jaringan lemak. Pada perempuan, metabolisme lebih sedikit sehingga mudah terjadi obesitas. Selain itu, laki-laki juga cenderung lebih aktif dan lebih banyak beraktivitas daripada Perempuan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari hasil distribusi frekuensi responden berdasarkan pola makan dan minum di SMA Negeri 1 Tomohon didapatkan bahwa dari 69 responden yang diteliti, jumlah responden yang memiliki pola makan teratur atau yang menjawab ya sebanyak 29 orang (42,03%), dan responden yang memiliki pola makan tidak teratur atau yang menjawab tidak sebanyak 40 orang (57,97%). Makan 3 kali dalam sehari dan kalau melewatkan makan pagi tidak baik untuk kesehatan.

Pola makan adalah usaha dalam jenis makanan mempertahankan kesehatan membantu dan mencegah penyakit. Pola makan diartikan dengan kegiatan berulang kali. Mengalami kelebihan berat badan sebanyak 40 siswa (57,97%) dan tidak berjumlah 29 siswa (42,03%). Penelitian dari gizi ini diukur dengan pengukuran berat badan badan dan juga tinggi badan dari WHO ditetapkan sebagai parameter obesitas atau tidak, obesitas dapat

mudah dikenali karena mempunyai tanda dan gejala yang khas antara lain wajah membulat, pipi tembem, dagu rangkap, leher relatif pendek dan perut berlipat-lipat. Obesitas seseorang terjadi jika mengkonsumsi kalori yang berlebihan. Karena tubuh membutuhkan asupan kalori dalam kelangsungan hidup. Ketika menjaga berat badan perlu menjaga keseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang masuk dan keluar.

Berdasarkan hasil analisa hubungan dengan menggunakan uji Chi-Square dengan variabel independen yaitu pola makan dan minum sedangkan variabel dependen yaitu kejadian obesitas. Dari analisis diketahui bahwa nilai Chi-Square hitung adalah 7,573 lebih besar dari nilai Chi-Square tabel adalah 5,991 ( $7,573 > 5,991$ ) maka  $H_0$  ditolak. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dan minum dengan kejadian gastritis di SMA Negeri 1 Tomohon.

Berdasarkan hasil penelitian usia remaja cenderung tidak teratur karena cepat-cepat ke sekolah sehingga melewati makan pagi dan hanya makan siang. Pola makan memainkan peranan yang penting dalam proses terjadinya obesitas. Pola makan yang kurang baik merupakan pencetus terjadinya obesitas. Obesitas berhubungan dengan pola makan, terutama bila makan makanan yang mengandung tinggi kalori dan rendah serat. Pola makan yang menyebabkan obesitas adalah makan tidak pada saat lapar dan makan sambil menonton televisi atau mengerjakan sesuatu seperti pekerjaan rumah atau membaca.

Yang mengalami obesitas lebih sensitif terhadap rasa lapar, aroma makanan, rasa makanan & juga waktu untuk makan dibandingkan dengan orang berat badan yang normal. Penderita akan merasa lapar pada saat ingin makan. Makan yang berlebihan bisa menyebabkan penderita sulit untuk keluar dari berat badan yang berlebihan, Disebabkan karena tidak memiliki pengendalian diri dan motivasi untuk mengurangi berat badan. Jumlah makanan yang tidak seimbang dan

masuk keluar makanan cepat saji yang teratur dua kali dalam seminggu porsi makanan yang berlebih, kalori dalam jumlah tinggi tingkat obesitasnya bisa lebih cepat.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Karinda Heryuditasari) di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dan minum dengan kejadian obesitas. Begitupun penelitian yang dilakukan oleh (Ampera Miko dan Melsy Pratiwi pada mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara pola makan dan minum dengan kejadian obesitas.

## KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan peneliti, Didapati kesimpulan sebagai berikut : Pola makan dan Minum di SMA Negeri 1 Tomohon sebagian besar Kurang Baik. Jumlah siswa yang diteliti yaitu perempuan berjumlah 45 dan laki-laki berjumlah 24 siswa. Ada hubungan antara pola makan dan minum dengan kejadian obesitas di SMA Negeri 1 Tomohon.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adriani & Wirjatmadi, 2012. *Memahami Berbagai Macam Penyakit*. Diahlibahasakan oleh Paramita. Jakarta : PT Indeks.
- Anas, Nurul R. 2011. *Gambaran Pola Makan dan Aktifitas Fisik Remaja Obesitas Setelah Edukasi di SMA Pondok Pesantren Ummul Mukminin Makassar*. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin, Makassar.
- Dinas Kesehatan Kota Manado, 2017. Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Kota Manado Tahun 2017. Dinas Kesehatan : Sulawesi Utara.
- Riset Kesehatan Dasar, 2013. Masalah Kesehatan di Indonesia. Diakses 10 februari 2019.
- WHO., 2015. World Health Statistics 2015 : World Health Organization ; 2015.

- Sunita Almatsier, 2012 . Prinsip Dasar Ilmu Gizi, Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Sutriono, 2016. Buku ajar Fisiologi Kedokteran. Edisi 9. Jakarta : EGC.
- Sediaoetama, 2013. *Ilmu Gizi*. Jakarta : Dian Rakyat.
- Koes Irianto, 2014. Epidemiologi Penyakit Menular dan Tidak Menular. Bandung : ALVABETA, cv
- Manurung, 2009. *Pengaruh Karakteristik Remaja, Genetik, Aktifitas fisik, Pola makan, terhadap kejadian obesitas di SMU RK Tri Sakti Medan 2008*. Tesis. Sekolah Pasca sarjana. Universitas Sumatera Utara, Medan.