

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEJADIAN OBESITAS SENTRAL PADA REMAJA DI KOTA JAMBI: PERAN KONSUMSI FAST FOOD DAN RIWAYAT OBESITAS ORANG TUA

Solihin Sayuti^{1*}, Ary Irfan¹, Alpari Nopindra¹

¹Jurusan Promosi Kesehatan, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Jambi

*Korespondensi penulis: solihin.sayuti91@poltekkesjambi.ac.id

ABSTRAK

Latar belakang: Obesitas merupakan kondisi tubuh memiliki berat badan berlebih yang diukur berdasarkan beberapa pengukuran. Adanya penumpukan lemak di jaringan subkutan tubuh, atau di bawah kulit, di sekitar organ, bahkan terkadang di jaringan organ tersebut, adalah tanda obesitas. Dalam lima tahun terakhir, prevalensi obesitas remaja di Indonesia hampir dua kali lipat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas sentral pada remaja di Kota Jambi.

Metode: Penelitian deskriptif kuantitatif ini menggunakan studi *cross-sectional*. Dalam penelitian ini, rumus solvin digunakan untuk menghitung jumlah sampel, yang terdiri dari 96 orang remaja yang tinggal di wilayah kerja puskesmas Putri Ayu pada tahun 2024. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Pengolahan data berupa analisis *univariat* dan *bivariat*. Analisis yang digunakan adalah *chi-square*. Penelitian dilaksanakan pada bulan April hingga Mei 2024.

Hasil: Hasil Penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi *fast food* ($p=0,022$), Riwayat Obesitas Orang tua ($p=0,009$) dengan kejadian obesitas sentral pada remaja di Kota Jambi.

Kesimpulan: Faktor-faktor yang dapat menyebabkan obesitas pada remaja termasuk kebiasaan makan yang tidak sehat, jadi penting untuk menjaga pola makan yang seimbang, kaya serat, dan sering mengonsumsi buah dan sayur.

Kata Kunci: Genetik; *Fast Food*; Obesitas Sentral; Remaja

FACTORS INFLUENCING THE INCIDENCE OF CENTRAL OBESITY IN ADOLESCENTS IN JAMBI CITY: THE ROLE OF FAST FOOD CONSUMPTION AND OBESITY HISTORY OF PARENTS

ABSTRACT

Background: Obesity is a condition in which the body is overweight as measured by several measurements. The accumulation of fat in the subcutaneous tissue of the body, or under the skin, around organs, and sometimes even in the tissue of these organs, is a sign of obesity. In the last five years, the prevalence of adolescent obesity in Indonesia has almost doubled. The purpose of this study was to determine the factors associated with the incidence of central obesity in adolescents in Jambi City.

Method: This quantitative descriptive study used a cross-sectional study. In this study, the Solvin formula was used to calculate the number of samples, consisting of 96 adolescents living in the Putri Ayu Health Center work area in 2024. Data collection used a questionnaire. Data processing in the form of univariate and bivariate analysis. The analysis used is *chi-square*. The study was conducted from April to May 2024.

Results: The results of the study showed that there was a relationship between Fast Food Consumption ($p = 0.022$), Parental Obesity History ($p = 0.009$) and the incidence of central obesity in adolescents in Jambi City.

Conclusion: Factors that can cause obesity in adolescents include unhealthy eating habits, so it is important to maintain a balanced diet, rich in fiber, and frequent consumption of fruits and vegetables.

Keywords: Adolescents; Central Obesity; Fast Food; Genetics

PENDAHULUAN

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (2000), obesitas adalah akumulasi lemak yang berlebihan dalam jangka panjang yang disebabkan oleh ketidakseimbangan antara jumlah energi

yang dikonsumsi dan yang dikeluarkan. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah menetapkan target pada tahun 2025 untuk mengembalikan jumlah orang obesitas ke tingkat tahun 2010. Namun, hingga saat ini, jumlah orang obesitas masih cukup tinggi. ¹

Obesitas adalah kondisi di mana tubuh memiliki berat badan yang berlebihan yang diukur dengan beberapa pengukuran. Adanya penumpukan lemak di jaringan subkutan tubuh (di bawah kulit) dan di sekitar organ, bahkan terkadang di jaringan organ sendiri, adalah tanda obesitas. Untuk mengetahui apakah seseorang mengalami obesitas, Anda dapat menggunakan indeks massa tubuh (BMI), yang dihitung dengan membagi berat badan dengan tinggi badan. Tubuh menghasilkan lebih banyak energi melalui konsumsi makanan yang mengandung sumber energi dan lemak, sedangkan tubuh tidak melakukan aktifitas fisik atau menjalani gaya hidup yang sehat dapat mengurangi pengeluaran energi.²

Di Indonesia, ada dua krisis gizi: kekurangan gizi dan kelebihan gizi. Kebiasaan makan yang tidak seimbang menyebabkan ketidakseimbangan antara asupan energi tubuh dan pengeluaran energi harian, yang menyebabkan kegemukan dan obesitas. Ketika asupan energi tidak seimbang, terjadi penimbunan lemak di jaringan adiposa. Penimbunan lemak sangat berbahaya karena dapat meningkatkan risiko diabetes melitus tipe 2, hipertensi, dislipidemia, penyakit kardiovaskular, penyakit jantung, dan kanker. Obesitas dapat menyebabkan banyak masalah kesehatan dan masalah emosional dan sosial jika dibiarkan.³

Menurut Riskesdas 2018, prevalensi obesitas pada orang dewasa usia ≥ 18 tahun mencapai 21,8%, meningkat dari 13,5% pada periode sebelumnya⁴. Studi lain bahkan mencatat prevalensi obesitas dewasa telah mencapai 23,4% pada tahun 2023⁵. Selain itu, persentase orang dewasa dengan indeks massa tubuh (IMT) ≥ 25 juga terus meningkat, meskipun belum terdapat angka resmi terbaru melebihi capaian 28,7% sebelumnya. Sementara itu, pada kelompok anak usia 5–12 tahun, prevalensi overweight mencapai 10,8% dan obesitas 9,2%, dengan total sekitar 20% anak usia sekolah

mengalami kelebihan berat badan menurut laporan UNICEF⁵. Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa upaya pengendalian obesitas yang menjadi target dalam RPJMN 2020–2024 masih menghadapi tantangan besar, karena prevalensi obesitas dan kelebihan berat badan terus meningkat baik pada orang dewasa maupun anak-anak.

Karena prevalensi obesitas terus meningkat, obesitas masih menjadi masalah kesehatan bagi anak-anak dan dewasa. Tingkat obesitas yang tinggi dapat menyebabkan munculnya berbagai penyakit, terutama hipertensi, penyakit kardiovaskular, dan kanker. Obesitas masih menjadi masalah kesehatan yang serius di Indonesia. Obesitas pada masa dewasa meningkatkan risiko diabetes tipe 2, kanker, dan penyakit kardiovaskular lainnya, yang berdampak negatif pada kesehatan dan kematian pada usia dini.⁶

Untuk mencegah obesitas pada remaja meningkat, penting untuk mengetahui faktor resiko yang terkait dengan obesitas. Salah satu dari banyak faktor yang dapat menyebabkan obesitas pada remaja adalah konsumsi makanan tinggi lemak dan gula. Kemudian, gaya hidup yang tidak sehat, seperti pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktifitas fisik, dan kemajuan sosial ekonomi. Selain itu, pengetahuan tentang gizi juga dapat menjadi faktor penyebab obesitas, karena pemilihan makanan yang buruk dan kurangnya pengetahuan tentang gizi yang berdampak pada masalah gizi yang kemudian berdampak pada status gizi seseorang. Pola makan seseorang dapat menentukan status gizi seseorang. Pola makan yang sehat bergantung pada makanan yang seimbang, alami, dan sehat.⁷

Asupan makanan seseorang adalah salah satu penyebab obesitas selain faktor-faktor lain yang disebutkan di atas. Salah satunya adalah asupan energi dan karbohidrat. Karena energi yang dikonsumsi tubuh tidak digunakan secara efektif,

jaringan lemak tubuh menimbun. Tubuh akan menyimpan lebih banyak kalori dalam bentuk lemak, tetapi menyimpan kalori secara terus menerus menyebabkan obesitas. Karena karbohidrat sangat penting untuk memenuhi kebutuhan energi tubuh, asupan karbohidrat yang berlebihan dapat menyebabkan obesitas.⁸

METODE

Penelitian ini ialah penelitian kuantitatif dengan Desain *Cross Sectional*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas sentral pada remaja di Kota Jambi⁹. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja wilayah kerja puskesmas Putri Ayu pada tahun 2024 dengan menggunakan rumus solvin digunakan untuk menghitung jumlah sampel, yang terdiri dari 96 orang remaja yang tinggal di wilayah kerja puskesmas Putri Ayu pada tahun 2024. dengan menggunakan teknik pengambilan sampel secara teknik proporsional *random sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Pengolahan data berupa analisis *univariat* dan *bivariat*. Analisis yang digunakan adalah *chi-square*. Penelitian dilaksanakan pada bulan April hingga mei 2024.¹⁰

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 menunjukkan bahwa konsumsi fast food menunjukkan bahwa 61,5% remaja mengonsumsi fast food secara sering, sementara 38,5% tidak mengonsumsinya secara sering. Terkait dengan riwayat obesitas orang tua, sebanyak 43,8% remaja memiliki orang tua dengan riwayat obesitas, sementara 56,2% tidak memiliki riwayat tersebut. Mengenai kondisi obesitas sentral pada remaja, 34,4% remaja

mengalami obesitas sentral, sedangkan 65,6% lainnya tidak mengalami obesitas sentral. Data ini memberikan gambaran tentang prevalensi kebiasaan makan fast food, riwayat obesitas pada orang tua, dan kondisi obesitas sentral pada remaja, yang bisa berhubungan dengan faktor risiko kesehatan, terutama terkait dengan masalah obesitas.

Tabel 1. Distribusi frekuensi berdasarkan variabel Konsumsi Fast Food, Riwayat Obesitas Orang Tua dan obesitas sentral pada remaja di Kota Jambi

Variabel	f	%
Konsumsi Fast Food		
Sering	59	61,5
Tidak Sering	37	38,5
Riwayat Obesitas Orang Tua		
Ada	42	43,8
Tidak Ada	54	56,2
Obesitas Sentral remaja		
Obesitas Sentral	33	34,4
Tidak Obesitas Sentral	63	65,6
Total	96	100,0

Analisis *bivariate* pada penelitian ini memakai uji statistik *chi-square* guna menetapkan apakah variabel independen berhubungan dengan variabel dependen. Variabel dependen yang dipakai pada penelitian ini ialah obesitas yang berdasarkan konsumsi remaja putri dalam tiga bulan terakhir dan setiap hari saat menstruasi.

Tabel 2 menunjukkan bahwa Variabel Konsumsi Fast Food menunjukkan bahwa dari 59 responden Konsumsi Fast Food sering terdapat 27 (45,8%) responden dengan kejadian obesitas sentral pada remaja dan dari 37 responden Konsumsi Fast Food tidak sering terdapat 31 (83,8%) responden tidak obesitas sentral. Hasil uji statistik *chi-square* di peroleh nilai $p = 0,022$ ($p < 0,05$), hal ini berarti ada hubungan antara Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Obesitas Sentral pada Remaja.

Tabel 2. Hubungan Konsumsi Fast Food dan Riwayat Orang Tua dengan Kejadian Obesitas Sentral pada Remaja di Kota Jambi

Variabel	Kejadian Obesitas Sentral pada Remaja				Total (N = 100)		P-Value
	Obesitas Sentral		Tidak Obesitas Sentral		n	%	
	n	%	n	%			
Konsumsi Fast Food							0,022
Sering	27	45,8	32	54,2	59	100	
Tidak Sering	6	16,2	31	83,8	37	100	
Riwayat Obesitas Orang Tua							0,009
Ada	13	24,1	41	75,9	54	100	
Tidak Ada	20	47,6	22	52,4	42	100	

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Maria Nova (2017) pada orang dewasa bahwa terdapat hubungan antara Konsumsi Fast Food dengan kejadian obesitas pada orang dewasa. Hal ini disebabkan oleh kurang sampainya informasi obesitas yang disampaikan oleh tenaga kesehatan sehingga responden tidak mengetahui tentang obesitas dan beberapa responden melanggar diet obesitas.¹¹

Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang pada akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi yang bersangkutan serta berpengaruh pembentukan kebiasaan makan seseorang. Pengetahuan gizi yang tidak memadai, kurangnya pengertian tentang kebiasaan makan yang baik, serta pengertian yang kurang tentang kontribusi gizi dari berbagai jenis makanan akan menimbulkan masalah kecerdasan dan produktivitas. Pengetahuan gizi yang baik dalam menentukan kuantitas dan kualitas dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi menjadi salah satu faktor penyebab nya obesitas.

Upaya promosi kesehatan dapat menggunakan teknologi yaitu dengan menggunakan media audio visual video yang berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan remaja hingga dewasa terkait dengan obesitas. Intervensi dengan penggunaan media audio visual video tersebut melibatkan panca indra dalam melihat dan mendengar, sehingga akan lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan

pada remaja hingga dewasa. Media audio visual dapat digunakan tenaga kesehatan dari puskesmas setiap ada kegiatan yang berkaitan dengan obesitas.

Dari 42 responden dengan riwayat orang tua ada obesitas terdapat 20 (47,6%) responden dengan kejadian obesitas sentral pada remaja. Dari 45 responden dengan riwayat orang tua tidak ada obesitas terdapat 41 (75,9%) responden tidak obesitas sentral. Hasil uji statistik *chi-square* di peroleh nilai $p = 0,028$ ($p < 0,05$), hal ini berarti ada hubungan antara riwayat orang tua dengan Kejadian Obesitas Sentral pada Remaja di Kota Jambi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Shinta (2020) yang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan obesitas. Hal ini diperkirakan adanya perbedaan antara kebutuhan dan aktifitas lemak antara perempuan dengan laki-laki dimana perempuan lebih tinggi dikarenakan dalam sistem hormon yang terjadi dalam tubuh¹²

Jenis kelamin dapat menjadi salah satu penyebab terjadinya obesitas Perempuan biasanya memiliki potensi untuk melakukan diet agar tetap menjaga bentuk tubuhnya namun perempuan memiliki risiko terjadinya obesitas karena faktor hormon. Pengaruh hormon pada tubuh wanita tak sebatas siklus menstruasi. Hal ini dapat disebabkan oleh pada perempuan secara alami menyimpan lebih banyak lemak tubuh dibandingkan pria, terutama dibagian perut.

Pada pria makanan yang masuk diubah menjadi energi siap pakai sedangkan pada perempuan makanan banyak diubah menjadi lemak. Sehingga pada perempuan memiliki sedikit kesempatan untuk membakar lemak karena otot membantu membakar lemak lebih efisien daripada sel lain.¹³

Intervensi permasalahan obesitas dapat ditempuh melalui promosi kesehatan, pembatasan ruang gerak makanan maupun minuman penyebab obesitas, memaksimalkan fungsi fasilitas public seperti taman berolahraga dan lainnya serta kebijakan mengenai dukungan fasilitas publik untuk beraktivitas fisik. Kesadaran diri juga harus dimunculkan pada remaja agar remaja dapat mengupayakan kesehatannya secara mandiri tanpa tergantung pada orang lain

KESIMPULAN

Proporsi kejadian obesitas sentral pada remaja di Kota Jambi yaitu 34,4% dari total responden.

Terdapat hubungan antara Konsumsi Fast Food nilai $p = 0,022$ ($p < 0,05$); Riwayat Obesitas Orang Tua nilai $p = 0,009$ ($p < 0,05$) dengan Kejadian Obesitas Sentral pada Remaja.

SARAN

Bagi puskesmas Disarankan untuk melakukan peningkatan terhadap upaya promosi kesehatan tentang pengetahuan gizi seperti mendeteksi kasus obesitas sedini mungkin sehingga akan lebih mudah untuk melakukan intervensi yang tepat. Upaya penemuan kasus ini dilakukan melalui kegiatan Posbindu (Pos Pembinaan Terpadu) untuk mendeteksi dini obesitas yang terjadi di masyarakat ataupun melalui upaya cek kesehatan secara mandiri oleh individu dengan mengukur IMT minimal

satu kali dalam sebulan mengenai obesitas, dampak, penyebab, dan cara pencegahan. Melaksanakan tingkat aktifitas fisik, dan mengurangi lemak dengan gerakan berat badan, melaksanakan jalan kaki bersama, dan senam bersama.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Jambi, ketua Pusat Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (PPM) Poltekkes Kemenkes Jambi dalam pendanaan Penelitian Dosen Pemula Tahun 2024 yang mendukung kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Hamzah SR, B H. Gerakan Pencegahan Stunting Melalui Edukasi pada Masyarakat di Desa Muntoi Kabupaten Bolaang Mongondow. *JPKMI (Jurnal Pengabdian Kpd Masy Indones.* 2020;1(4):229–35.
2. Kemenkes RI. Profile Kesehatan Indonesia. Ministry of Health Indonesia. 2012. 107–108 p.
3. Qatrunnada RD, Direct S. Faktor Penyebab Kejadian Kelebihan Berat Badan dan Obesitas pada Anak-anak dan Dewasa Factors that Cause Overweight and Obesity in School-Age Children and Adult. *Media Gizi Kesmas.* 2022;2–6.
4. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar. Kementeri Kesehat RI. 2018;1–582.
5. Suryadinata RV, Soetjningsih, Dewi IAP. Rising Trends in Adult Obesity in Indonesia: A Decade of Growth. *Indonesian Journal of Public Health.* 2023;18(2):145–52.

6. Safitri DE, Rahayu NS. Determinan Status Gizi Obesitas pada Orang Dewasa di Perkotaan: Tinjauan Sistematis. *ARKESMAS (Arsip Kesehat Masyarakat)*. 2020;5(1):1–15.
7. Jufri S, Robert D, Harikedua V, Makaminang MA, Ligawa F. Pengetahuan Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Kabupaten Bolaang Mongondow Timur Nutrition Knowledge and Physical Activity With Obesity in Adults in Kotabunan Village , Kotabunan District , Bolaang. *E- Pros Semnas*. 2022;1(2):168–76.
8. Peralta-argomeda J, Huamantincoraujo A, Luz Yolanda Toro Suarez, Pimentel HF, Quispe Phocco RF, Roldán-Pérez G, et al. HUBUNGAN ANTARA ASUPAN ENERGI, KARBOHIDRAT, PROTEIN, DAN LEMAK TERHADAP OBESITAS SENTRAL PADA ORANGDEWASA DI DESA KEPUHARJO, KECAMATAN CANGKRINGAN, YOGYAKARTA. *Ucv*. 2016;I(02):0–116.
9. Notoatmodjo.S,. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Penerbit Rineka Cipta, Jakarta, Edisi Revisi: viii + 207 hlm. 2012;
10. Arikunto S. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*, Rineka. Cipta. Jakarta. 2006;
11. Nova M, Yanti R. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Obesitas Pada Orang Dewasa Di Kota Padang Panjang. *Nutr J Gizi, Pangan dan Apl*. 2017;1(1):12.
12. Maharani S, Hernanda R. Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Usia Sekolah. *J Ilm Multi Sci Kesehat [Internet]*. 2020;12(2):285–99. Available from: <http://jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id/index.php/Kep/article/view/513/0>
13. Nugroho PS, Masyarakat FK, Muhammadiyah U, Timur K, Timur K. REMAJA DI INDONESIA SEX AND AGE RISK WHICH AFFECTING TO OBESITY ON ADOLESCENT IN. 2020;7(2):110–4.