

## Hubungan Pola Konsumsi dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja di SMP Negeri 3 Sungai Penuh

Etia Saputri<sup>1</sup>, Filius Chandra<sup>2</sup>, Djayusmantoko<sup>3</sup>, Arnati Wulansari<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim Jambi,  
Jln. Prof. DR. M. Yamin SH No. 30, Jelutung, Kota Jambi 36135, Indonesia,

\*Email Korespondensi: [etiasaputri21@gmail.com](mailto:etiasaputri21@gmail.com)

### Abstract

*Overnutrition is a condition in which a person's body is overweight due to an excess amount of energy intake stored in the form of reserves in the form of fat. Overnutrition can be influenced by consumption patterns of energy and protein. Overnutrition is a problem that needs special attention because it has a big influence on determining the growth and development of the body as an adult. This type of research is descriptive-analytic with a cross-sectional approach. The population in this study were all students at SMP N 3 Sungai penuh. The sample in this study was 44 respondents and was carried out using a proportional random sampling technique. The variables used in this study were consumption patterns and nutritional status. Data on consumption patterns were obtained using interviews using the questionnaire of consumption pattern and nutritional status data obtained from direct measurements. Data were collected and then analyzed univariate and bivariate with the chi-square test. The results showed that most of the respondents had poor consumption patterns with more nutritional status (73.7%). The conclusion of this study was that there was no significant relationship between consumption patterns and nutritional status ( $P > 0.05$ ). For this reason, it is expected to increase knowledge about good consumption patterns so that they can influence nutritional status.*

**Keyword** : overnutrition, consumption pattern, adolescents

### Abstrak

Gizi lebih adalah keadaan tubuh seseorang yang mengalami berat badan berlebih karena kelebihan jumlah asupan energi yang disimpan dalam bentuk cadangan berupa lemak. Gizi Lebih dapat dipengaruhi oleh pola konsumsi energi dan protein. Gizi Lebih merupakan masalah yang perlu mendapatkan perhatian khusus sebab pengaruhnya besar dalam menentukan pertumbuhan dan perkembangan tubuh saat dewasa. Jenis penelitian ini adalah deskriptif analitik dengan pendekatan *crosssectional*. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa/I di SMP N 3 Sungai Penuh. Sampel pada penelitian ini berjumlah 44 orang responden dan dilakukan dengan teknik *proportional random sampling*. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah pola konsumsi dan status gizi. Data pola konsumsi diperoleh menggunakan wawancara menggunakan pola konsumsi dan Data status gizi diperoleh dari pengukuran langsung. Data dikumpulkan kemudian dianalisis secara univariat dan bivariate dengan uji *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola konsumsi yang kurang baik dengan status gizi lebih (73.7%). Kesimpulan pada penelitian ini diperoleh bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola konsumsi dan status gizi ( $P > 0.05$ ). Untuk itu diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan mengenai pola konsumsi yang baik sehingga dapat mempengaruhi status gizi.

**Kata Kunci** : gizi lebih, pola konsumsi, remaja,

### PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa transisi atau masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan fisik, psikis dan psikosional. Masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan baik secara fisik, mental dan

ktivitas sehingga, kebutuhan makanan yang mengandung zat-zat gizi menjadi cukup besar (Pujianti dan Rahmalia, 2015).

Masa remaja adalah masa yang lebih banyak membutuhkan zat gizi. Remaja membutuhkan gizi yang optimal untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Berdasarkan usia remaja dibagi menjadi tiga periode yaitu remaja awal pada usia 10-13 tahun, remaja pertengahan pada usia 14-16 tahun, dan remaja akhir pada usia 17-20 tahun. Puncak pertumbuhan remaja putri terjadi pada usia 12 tahun, sedangkan remaja putra terjadi pada usia 14 tahun (Mokoginta *et al*, 2016). Hasil Riskesdas tahun 2018, prevalensi kejadian Obesitas 21,8% di Indonesia sebesar 34.1%, tertinggi di Sulawesi Utara (30,2%), sedangkan terendah di Nusa Tenggara Timur sebesar (10,3). Prevalensi obesitas di Provinsi Jambi menurut Riskesdas 2018 adalah 19,83% dengan 19,57% di Kerinci dan 23,75% di Sungai Penuh.

Berdasarkan laporan penjarangan yang di peroleh dari Dinas Kesehatan Kota Sungai Penuh tahun 2021, menunjukkan bahwa dari 11 Puskesmas Prevalensi Gizi lebih tertinggi di Puskesmas Pondok Tinggi 20%. Data selengkapnya dapat di lihat di lampiran. Puskesmas Pondok Tinggi hanya memiliki 1 wilayah binaan UKS di SMP N 3 Sungai Penuh. Untuk itu, Lokasi penelitian ini di rencanakan di SMP N 3 Sungai Penuh. Survei awal yang di lakukan di SMP Negeri 3 Sungai Penuh di peroleh dari 10 remaja yang memiliki status gizi kategori Gizi Lebih 6 orang (60%), dan Obesitas 4 orang (40%). Selanjutnya, dari 10 remaja yang memiliki pola konsumsi kategori baik 4 orang (40%) dan remaja yang memiliki pola konsumsi kategori kurang 6 orang (60%).

Gizi lebih ditandai dengan kelebihan berat badan karena adanya penumpukan lemak yang berlebihan di dalam tubuh. Gizi lebih disebabkan oleh tidak seimbangnya jumlah energi yang masuk dan jumlah energi yang dikeluarkan sehingga berat badan (Widawati, 2018). Fenomena gizi lebih diakibatkan adanya perubahan pola makan yang tadinya tinggi karbohidrat, tinggi serat dan rendah lemak berubah ke pola makan baru yang rendah karbohidrat, tinggi lemak sehingga menggeser mutu makanan ke arah yang tidak seimbang. Perubahan pola makan pada golongan tertentu menyebabkan masalah gizi lebih berupa kegemukan dan obesitas. Gizi lebih dapat menyebabkan gangguan dalam fungsi tubuh, merupakan risiko untuk menderita penyakit seperti diabetes melitus, hipertensi, penyakit jantung koroner, penyakit kanker dan dapat memperpendek harapan hidup (Muchlisa dan Indriasari, 2013). Permasalahan gizi pada remaja jika tidak diupayakan perbaikannya akan mempengaruhi kualitas masyarakat di masa mendatang, sehingga perlu dilakukan penelitian terkait pola konsumsi dengan kejadian gizi lebih agar faktor risiko tersebut dapat diidentifikasi sedini mungkin dan ditanggulangi dengan baik (Aini, 2013).

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah deskriptif analitik dengan pendekatan *crosssectional*. Penelitian ini menjelaskan gambaran variabel pola konsumsi dan variabel status gizi dan kemudian menganalisis hubungan antara variabel pola konsumsi dengan status gizi. Sebagai subjek penelitian adalah remaja, sedangkan obyek penelitian pola konsumsi dan status gizi. Lokasi penelitian di SMP N 3 Sungai Penuh Tahun 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa/I SMP N 3 Sungai Penuh yang berjumlah 380 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja kelas VII, kelas VIII, kelas IX SMP N 3 Sungai Penuh. Berdasarkan perhitungan dengan rumus Slovin diperoleh jumlah sampel 44 orang. Teknik pengambilan sampel masing-masing kelas secara proporsional. Instrumen dalam pengambilan data menggunakan kuesioner dan pengukuran langsung. Kuesioner yang digunakan untuk mengambil data pola konsumsi adalah kuesioner pola konsumsi dan pengukuran langsung dilakukan untuk mengukur tinggi badan menggunakan *microtoise*

dan berat badan pgunakan timbangan digital. Kemudian data status gizi diperoleh dengan menggunakan perhitungan IMT. Kuesioner pola konsumsi meliputi pertanyaan terkait dengan frekuensi konsumsi makanan sumber lemak seperti daging, susu kental manis, mentega, gorengan, bakso, pemanis, santan, dan lainnya. Data IMT diolah menjadi *z-score* dengan indeks BB/U. gizi lebih ditandai dengan *z-score* >1SD dan gizi baik -2 SD sampai 1 SD (Kemenkes RI, 2018). Data kemudian dianalisis menggunakan *chi-square test*.

## HASIL

### Karakteristik

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan kelas dan usia

Variabel	n	%
Kelas		
VII	16	36
VIII	18	41
IX	10	23
Usia		
12 tahun	10	24
13 tahun	16	36
14 tahun	13	28
15 tahun	5	12

Sebagian besar responden adalah kelas VIII (41%) dan berusia 13 tahun (36%). Mayoritas memiliki status gizi lebih dengan *z-score* > 2 SD (74%). Namun sebagian besar pola konsumsi tergolong baik. Usia remaja merupakan periode rentan gizi karena pada masa ini remaja akan mengalami perkembangan dan perubahan fisik yang pesat, selain itu remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi apalagi remaja umumnya melakukan aktivitas fisik lebih tinggi dibanding usia lainnya. Kebutuhan zat gizi laki-laki lebih besar dibandingkan dengan perempuan. Gizi seimbang pada masa tersebut akan sangat menentukan kematangan mereka dimasa depan (Adriani dan Wirjatmadi 2014).

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan status gizi dan pola konsumsi

Variabel	n	%
Status gizi IMT/U		
Gizi Baik	11	26
Gizi Lebih	33	74
Pola Konsumsi		
Kurang	19	43
Baik	25	57

Remaja merupakan kelompok umur yang rentan berisiko terhadap masalah kesehatan. Hal ini juga sering diakibatkan perubahan gaya hidup yang mempengaruhi pola konsumsi. berdasarkan hasil wawancara menggunakan kuesioner, konsumsi yang paling banyak adalah susu kental manis dan yang paling jarang adalah jeroan. Susu kental manis merupakan bahan makanan dengan kandungan gula lebih banyak, sehingga untuk dapat meningkatkan berat badan sangat mempengaruhi dan meningkatkan asupan energi menjadi berlebih. Menurut Rahmawati (2017) konsumsi makanan dengan kalori berlebih maka akan

dilakukan penyimpanan energi menjadi cadangan energi dalam bentuk lemak. Hal ini meningkatkan risiko terjadinya gizi lebih.

### Hubungan Pola Konsumsi dengan Gizi Lebih Pada Remaja

Tabel 3. Hasil uji statistik

NO	Pola konsumsi	Gizi Lebih				F	Total %	OR 95% CI	P-Value
		Gizi Baik		Gizi Lebih					
		F	%	F	%				
1.	Kurang	5	26,3%	14	73,7%	19	100	0,172	0,363
2.	Baik	9	36,0%	16	64,0%	25	100		

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 44 responden di SMP Negeri 3 Sungai Penuh sebagian besar memiliki pola konsumsi baik berkategori dengan status gizi obesitas yaitu sebanyak 25 orang (64,0%). Sementara itu, remaja yang memiliki pola konsumsi kurang dari 19 (73,7%). Dari hasil uji statistik *chi square* didapatkan nilai *p value* 0,363 ( $>0,05$ ) yang berarti tidak ada hubungan antara Pola Konsumsi dengan status gizi. Berdasarkan nilai OR 95% CI = 0,172 berarti 95% disimpulkan bahwa pola konsumsi yang baik peluang tidak berpengaruh besar terjadinya gizi lebih dibandingkan dengan responden yang memiliki pola konsumsi kurang.

### PEMBAHASAN

Pada dasarnya masalah gizi pada remaja timbul karena perilaku gizi yang salah, yaitu ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Keadaan gizi atau status gizi merupakan gambaran apa yang dikonsumsi dalam jangka waktu lama. Keadaan gizi dapat berupa gizi kurang, baik atau normal, gizi lebih dan Obesitas. Kekurangan salah satu zat gizi dapat menimbulkan penyakit berupa penyakit defisiensi. Bila kekuarangan dalam batas marginal menimbulkan gangguan yang sifatnya lebih ringan atau menurunnya kemampuan fungsional. (Dewi, 2014).

Remaja merupakan kelompok yang rawan, dan perlu diperhatikan status gizinya, mengingat percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh remaja memerlukan energi dan zat gizi lain yang lebih banyak. Dengan demikian remaja harus memperoleh asupan bahan makanan yang sesuai dengan kebutuhannya untuk mendukung proses metabolisme tubuh. Asupan makan secara langsung mempengaruhi status gizi seseorang, namun masih banyak ditemui pada remaja putri yang asupan makannya belum sesuai dengan kebutuhan. Status gizi secara umum merupakan kondisi tubuh yang muncul akibatnya adanya keseimbangan antara konsumsi dan pengeluaran zat gizi (Reppi *et al.* 2015).

Pola konsumsi yang menyebabkan gizi lebih adalah makan tidak pada saat lapar dan makan sambil menonton televisi atau mengerjakan sesuatu seperti pekerjaan rumah dan membaca (Rahmawati, 2017). Pola konsumsi yang berlebihan dapat faktor terjadinya obesitas. Obesitas terjadi jika seseorang mengkonsumsi kalori melebihi jumlah kalori yang dibakar. Pada hakikatnya, tubuh memerlukan asupan kalori untuk kelangsungan hidup dan aktivitas fisik, namun untuk menjaga berat badan perlu adanya keseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar. Keseimbangan energi yang terjadi dapat mengarah pada kelebihan berat badan dan obesitas (Aini, 2013).

### SIMPULAN

Sebagian besar responden memiliki pola konsumsi yang baik (36%) dan lebih dari setengah responden dengan kategori gizi lebih yaitu sebanyak 30 orang (68,2%) responden.

Tidak terdapat hubungan antara Pola Konsumsi dengan kejadian Gizi Lebih pada remaja di SMP N 3 Sungai Penuh.

#### **SARAN**

Diharapkan kepada responden untuk dapat memantau berat badan dengan frekuensi sering. Selain itu juga responden dapat meningkatkan pengetahuannya mengenai pola konsumsi makanan yang baik sesuai dengan kebutuhan

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Adriani, M., & Wirjatmadi, B. (2014). Gizi dan Kesehatan Balita Peranan Micro Zinc pada Pertumbuhan Balita. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group
- Aini, SN. 2013. Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja di Perkotaan. *Unnes Journal of Public Health*, 2 (1) : 1-8
- Dewi (2014). Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Sikap Terhadap Gizi dan Pola Konsumsi Siswa Kelas xii Program Keahlian Jasa Boga di SMK Negeri 6 Yogyakarta. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Dinas Kesehatan Kota Sungai Penuh. 2021. Data Status Gizi Remaja Kota Sungai Penuh. Sungai Penuh : Dinas Kesehatan Kota Sungai Penuh
- Kemenkes RI. 2018. Hasil *Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI
- Mokoginta, FS., Budiarmo Fona., Manampiring, AE. 2016. Gambaran pola asupan makanan pada remaja di Kabupaten Bolaang Mongondow Utara. *Jurnal e-Biomedik (eBM)*. 4(2) : 1-10.
- Muchlisa, Citrakesumasari, & Indriasari, R. (2013). Hubungan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi pada Remaja Putri di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar Tahun 2013. 1–15.
- Pujiati, Arneliwati, & Rahmalia, S. (2015). Hubungan Antara Perilaku Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri. *Cybrarians Journal*, 2(37), 1–31.
- Reppi, B., Kapantow, N.H., & Puhuh, M.I. (2015). Hubungan Antara Asupan Energi dengan Status Gizi Siswi SMA Negeri 4 Manado. *Jurnal KESMAS*. Universitas Sam Ratulangi, Vol. 3, No. 1.
- Widawati. (2018). Gambaran Kebiasaan Makan dan Status Gizi Remaja di SMAN 1 Kampar tahun 2017. *Jurnal Gizi: Nutritions Journal*, 2(2013), 146–159