

## **HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN MAKANAN CEPAT SAJI DENGAN OBESITAS PADA ANAK USIA SEKOLAH DI DESA WILAYAH KECAMATAN KUTA BARO ACEH BESAR**

**Muhammad Rizki<sup>1</sup>, Eka Yunita Amna<sup>2</sup>, Rizkidawati<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Kedokteran Umum, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama.

Jl. Blangbintang Lama, Aceh Besar, Indonesia

\* Email korespondensi: [rizki@unaya.ac.id](mailto:rizki@unaya.ac.id)

Diterima 21 Agustus 2024; Disetujui 16 September 2024; Dipublikasi 7 Oktober 2024

**Abstract:** *Obesity in school-age children is an increasing health problem, especially with lifestyle changes that lead to fast food consumption. This study aims to analyze the relationship between fast food eating habits and the incidence of obesity in school-age children in Kuta Baro District, Aceh Besar Regency. The research design used was descriptive with a cross-sectional approach, with a total of 34 respondents selected using the total sampling technique. Data on fast food eating habits and obesity status were collected and analyzed using the Chi-Square test. The results showed that 35.29% of respondents were obese, with a higher proportion of obesity in the group who frequently consumed fast food (42.86%) compared to the group who ate with moderate frequency (30.77%) and rarely (28.57%). The results of statistical analysis with a p-value = 0.045 indicate a significant relationship between the habit of eating fast food and the incidence of obesity. This study confirms that frequent consumption of fast food is associated with an increased risk of obesity in children, so educational efforts and healthy eating interventions are needed to reduce the prevalence of obesity among school children.*

**Keywords:** *Obesity, Fast Food Eating Habits, School-Aged Children*

**Abstrak:** Obesitas pada anak usia sekolah menjadi masalah kesehatan yang semakin meningkat, terutama dengan perubahan gaya hidup yang mengarah pada konsumsi makanan cepat saji. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan makan makanan cepat saji dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah di Kecamatan Kuta Baro, Kabupaten Aceh Besar. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan cross-sectional, dengan total 34 responden yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Data kebiasaan makan makanan cepat saji dan status obesitas dikumpulkan dan dianalisis menggunakan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 35,29% responden mengalami obesitas, dengan proporsi obesitas yang lebih tinggi pada kelompok yang sering mengonsumsi makanan cepat saji (42,86%) dibandingkan dengan kelompok yang makan dengan frekuensi sedang (30,77%) dan jarang (28,57%). Hasil analisis statistik dengan p-value = 0,045 menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan makanan cepat saji dengan kejadian obesitas. Penelitian ini menegaskan bahwa konsumsi makanan cepat saji yang sering berhubungan dengan peningkatan risiko obesitas pada anak-anak, sehingga diperlukan upaya edukasi dan intervensi pola makan sehat untuk mengurangi prevalensi obesitas di kalangan anak-anak sekolah.

**Kata Kunci:** *Obesitas, Kebiasaan Makan Makanan Cepat Saji, Anak Usia Sekolah.*

## **PENDAHULUAN**

Perubahan gaya hidup masyarakat di era modern telah memengaruhi pola makan, termasuk pada anak usia sekolah. Konsumsi makanan cepat saji atau fast food telah menjadi salah satu kebiasaan yang semakin populer di berbagai kelompok usia, termasuk anak-anak. Makanan cepat saji sering kali disukai karena rasanya yang enak, penyajian yang cepat, serta ketersediaannya yang mudah. Namun, di balik kepraktisannya, makanan cepat saji umumnya tinggi kalori, lemak, gula, dan garam, tetapi rendah serat dan zat gizi penting lainnya. Pola konsumsi seperti ini berkontribusi pada peningkatan risiko obesitas, terutama pada anak-anak.

Obesitas pada anak adalah masalah kesehatan yang semakin menjadi perhatian global. Berdasarkan data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2023, prevalensi obesitas pada anak usia sekolah mencapai 18% secara global, dengan angka yang terus meningkat, terutama di negara-negara berkembang. Di Indonesia, hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi obesitas pada anak usia sekolah mencapai 10,8%. Angka ini menjadi tantangan besar karena obesitas pada anak dapat berdampak pada kesehatan jangka panjang, seperti risiko penyakit kardiovaskular, diabetes tipe 2, dan gangguan psikososial.

Kecamatan Kuta Baro, Kabupaten Aceh Besar, merupakan salah satu wilayah dengan tren konsumsi makanan cepat saji yang meningkat, terutama di kalangan anak usia sekolah. Hal ini didorong oleh faktor urbanisasi, perubahan gaya hidup keluarga, dan meningkatnya aksesibilitas makanan cepat saji. Anak usia sekolah, yang berada dalam fase perkembangan fisik dan mental, sangat rentan terhadap pengaruh kebiasaan makan yang tidak sehat. Selain itu, kurangnya edukasi tentang pentingnya pola

makan sehat menjadi salah satu faktor yang memperburuk situasi.

Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan makan makanan cepat saji dengan obesitas pada anak usia sekolah di desa-desa wilayah Kecamatan Kuta Baro, Aceh Besar. Dengan memahami hubungan ini, diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas tentang dampak konsumsi makanan cepat saji terhadap status gizi anak dan memberikan rekomendasi intervensi yang efektif.

Adanya hubungan antara kebiasaan makan makanan cepat saji dan obesitas pada anak usia sekolah dapat menjadi dasar bagi pemerintah daerah, tenaga kesehatan, dan institusi pendidikan untuk mengembangkan program edukasi dan promosi pola makan sehat. Upaya ini penting untuk mengurangi prevalensi obesitas dan meningkatkan kualitas hidup anak-anak di wilayah tersebut.

## **METODE PENELITIAN**

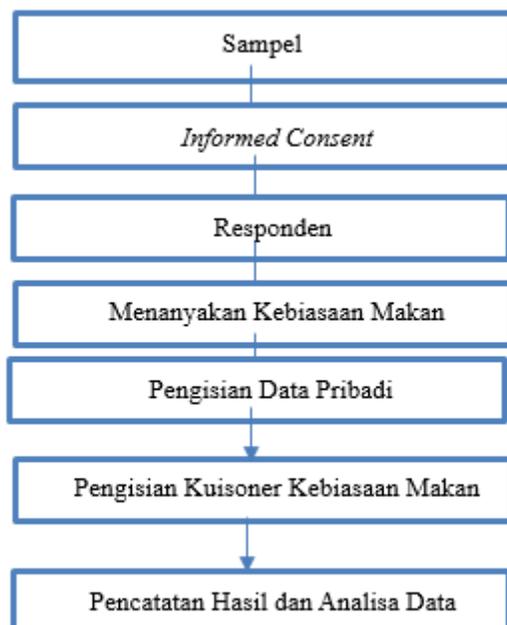
Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan cross-sectional yang dilaksanakan di wilayah Kecamatan Kuta Baro, Kabupaten Aceh Besar. Desain ini digunakan untuk mempelajari hubungan antara kebiasaan makan makanan cepat saji dengan obesitas pada anak usia sekolah. Data dikumpulkan pada satu waktu tertentu tanpa adanya intervensi atau perlakuan khusus terhadap responden. Penelitian dilaksanakan 17 Mei 2024.

Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah teknik total sampling. Penelitian ini melibatkan 34 anak usia sekolah sebagai responden. Pada variabel kebiasaan makan makanan cepat saji, definisi operasional mengacu pada frekuensi konsumsi makanan cepat saji, jenis makanan yang dikonsumsi, dan porsi makanan yang dihabiskan oleh anak usia sekolah.

Pada variabel obesitas, indikator yang

dinilai meliputi indeks massa tubuh (IMT) anak berdasarkan standar WHO, yang mencakup kategori gizi lebih, obesitas, dan obesitas berat. Data kebiasaan makan dan status gizi diolah untuk melihat hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah.

Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuisioner Pemanfaatan Posyandu lansia.



**Gambar 1. Diagram alir penelitian**

## HASIL PENELITIAN

Responden dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan tehnik total sampling. Pada penelitian ini didapatkan 34 responden.

A. Distribusi Usia responden penelitian ini terdapat pada table 1, sebagai berikut :

**Tabel 1. Distribusi usia anak sekolah**

NO.	USIA	F	%
1.	7	3	8,82%
2.	8	5	14,71%
3.	9	8	23,53%
4.	10	8	23,53%
5	11	10	29,41%
Total		34	100

*Sumber : Data Diolah (2024)*

B. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin terdapat pada table 2, sebagai berikut :

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	n	%
Laki-Laki	15	44%
Perempuan	19	56%
Jumlah	34	100%

*Sumber : Data Diolah (2024)*

Dari total 34 responden, jenis kelamin perempuan merupakan jumlah terbanyak, yaitu sebanyak 19 responden (56%), sedangkan jenis kelamin laki-laki lebih sedikit, yaitu 15 responden (44%).

C. Distribusi Frekuensi Kejadian Obesitas di sekolah dasar kuta baro pada tabel 3 sebagai berikut :

**Tabel 3, Distribusi Frekuensi Kejadian Obesitas di sekolah dasar kuta baro**

USIA	n	%
Non Obesitas	22	65%
Obesitas	12	35%
Jumlah	34	100%

*Sumber : Data Diolah (2024)*

Dapat dilihat bahwa dari semua responden sebanyak 34 orang (100%), sebagian besar responden tidak mengalami obesitas, yaitu berjumlah 22 orang (65%), dan responden yang mengalami obesitas berjumlah 12 orang (35%).

D. Distribusi Frekuensi Kebiasaan Makan Makanan Cepat Saji pada responden penelitian sekolah dasar terlihat pada tabel 4, sebagai berikut :

**Table 4, Distribusi Kebiasaan Makan Makanan Cepat**

Kebiasaan Makan Makanan Cepat Saji	n	%
Sering	13	43%
Sedang	9	30%
Jarang	12	27%

Jumlah	34	100%
--------	----	------

Sumber : Data Diolah (2024)

Dari tabel di atas, dapat dilihat bahwa dari total 34 responden (100%), sebagian besar responden memiliki kebiasaan makan makanan cepat saji dengan kategori "sering," yaitu sebanyak 13 orang (43%). Responden yang memiliki kebiasaan makan dalam kategori "sedang" berjumlah 9 orang (30.00%), sementara responden dengan kategori "jarang" sebanyak 8 orang (27%).

Penelitian ini bertujuan untuk melihat Hubungan Kebiasaan Makan Makanan Cepat Saji dengan Obesitas pada sekolah dasar di Kota Baro Aceh Besar. Penelitian ini menggunakan metode *Chi-Square* dengan hasil yang terlihat pada tabel 5 sebagai berikut:

Kebiasaan Makan Makanan Cepat Saji	Kejadian Obesitas						P-Value
	Non Obesitas		Obesitas		Jumlah		
	n	%	n	%	n	%	
Sering	8	57	6	43	14	41	0.045
Sedang	9	69	4	31	13	38	
Jarang	5	71	2	29	7	21	
Jumlah	22	65	12	35	34	100	

Sumber : Data Diolah (2024)

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat Hubungan Kebiasaan Makan Makanan Cepat Saji dengan Obesitas pada sekolah dasar di Kota Baro Aceh Besar.

## PEMBAHASAN

Obesitas merupakan suatu keadaan dimana terjadinya gangguan metabolisme energi yang dikendalikan oleh beberapa faktor biologis spesifik seperti kelainan kompleks pada pengaturan nafsu makan. Secara fisiologis, obesitas dapat didefinisikan suatu keadaan dengan akumulasi lemak yang tidak normal atau berlebihan jaringan adiposa sehingga dapat mengganggu kesehatan.

Peningkatan kesejahteraan masyarakat dapat mengubah gaya hidup dan pola makan,

yang beralih dari pola makan tradisional ke pola makan yang lebih praktis seperti makanan cepat saji. Perubahan ini terlihat terutama di kota-kota besar. Konsumsi makanan yang tidak diatur dengan baik dapat menyebabkan kelebihan asupan kalori, yang pada gilirannya dapat menyebabkan obesitas.

Dari tabel distribusi kebiasaan makan makanan cepat saji berdasarkan kejadian obesitas, dapat dilihat adanya perbedaan proporsi kejadian obesitas berdasarkan frekuensi konsumsi makanan cepat saji. Secara keseluruhan, terdapat 34 responden yang terdistribusi ke dalam kategori kebiasaan makan makanan cepat saji "Sering," "Sedang," dan "Jarang."

Pada kategori "Sering," sebanyak 14 responden (41.18%) tercatat, dengan 8 orang (57.14%) tidak mengalami obesitas dan 6 orang (42.86%) mengalami obesitas. Persentase kejadian obesitas pada kategori ini tergolong tinggi, mengindikasikan bahwa konsumsi makanan cepat saji yang sering dapat berkontribusi terhadap risiko obesitas.

Kategori "Sedang" memiliki 13 responden (38.24%), dengan 9 orang (69.23%) tidak obesitas dan 4 orang (30.77%) obesitas. Walaupun terdapat penurunan proporsi obesitas dibandingkan kategori "Sering," risiko obesitas pada kategori ini tetap cukup signifikan.

Pada kategori "Jarang," terdapat 7 responden (20.59%), di mana 5 orang (71.43%) tidak obesitas dan 2 orang (28.57%) obesitas. Kategori ini menunjukkan persentase obesitas terendah, mengindikasikan bahwa jarang mengonsumsi makanan cepat saji dapat menurunkan risiko obesitas.

Secara keseluruhan, dari 34 responden, sebanyak 22 orang (64.71%) tidak mengalami obesitas dan 12 orang (35.29%) mengalami obesitas. Hasil analisis dengan nilai p-value =

0.045 menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan makanan cepat saji dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah. Hal ini menegaskan bahwa semakin sering anak-anak mengonsumsi makanan cepat saji, semakin besar kemungkinan mereka mengalami obesitas. Oleh karena itu, diperlukan edukasi dan intervensi mengenai pola makan sehat untuk mengurangi risiko obesitas pada kelompok usia ini.

### KESIMPULAN

Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan makanan cepat saji dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah. Semakin sering anak-anak mengonsumsi makanan cepat saji, semakin besar kemungkinan mereka mengalami obesitas. Dari analisis data, kelompok yang sering mengonsumsi makanan cepat saji menunjukkan prevalensi obesitas yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok yang jarang mengonsumsi makanan cepat saji. Oleh karena itu, penting untuk memberikan edukasi dan intervensi mengenai pola makan sehat untuk mengurangi risiko obesitas, terutama pada anak usia sekolah.

### DAFTAR PUSTAKA

- Sinaga R, Mendrofa H. Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Negeri 1 Medan (Jurnal). 2012
- WHO. Stistical Information System (Jurnal). 2011
- Khomsan, A. Pangan dan Gizi untuk Kesehatan. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada. 2002
- Setiati S, Idrus A, Sudoyo AW, Simadibrata M, Setiyohadi B, Syam AF. Ilmu Penyakit Dalam. Edisi VI. Internal Publishing. 2014
- Cahyaningrum A. Leptin Sebagai Indikator Obesitas (Jurnal). 2015;9:
- Virgianto G. Konsumsi Fast Food Sebagai Faktor Resiko Terjadinya Obesitas pada Remaja Usia 15-17 Tahun (Jurnal). Universitas Diponegoro. 2015
- Lyo AM, Lampus BS, Siagian L. Perilaku Mahasiswa Angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Samratulangi Terhadap Makanan cepat Saji (Jurnal). 2015;3:
- Denafianti, E. S. (2019). HUBUNGAN KEBIASAAN MAKAN MAKANAN CEPAT SAJI DENGAN OBESITAS PADA MAHASISWA/I FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS ABULYATAMA. *Jurnal Aceh Medika*, 3(2), 253-260.