

Tingkat Konsumsi Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat Dan Kesukaan Makanan Jajanan Pada Remaja Obesitas

Magdalena

e-mail: lenarere@yahoo.co.id

Article Info

Article History:

Received,
Accepted,
Published,

Kata Kunci:

tingkat konsumsi,
kesukaan makanan
jajanan

Abstrak : Obesitas pada remaja disebabkan oleh banyak faktor antaranya ketidakseimbangan pola makan, sering mengonsumsi fast food. Seseorang yang melakukan pola makan tidak sehat biasanya lebih banyak mengonsumsi makanan dengan kadar lemak atau gula yang tinggi. Kandungan-kandungan tersebut dapat membuat remaja mengalami peningkatan berat badan.

Tujuan: Tujuan penelitian untuk mengetahui tingkat konsumsi energi, protein, lemak, karbohidrat dan kesukaan makanan jajanan pada remaja obesitas.

Metode. Jenis penelitian ini adalah observasional deskriptif, instrumen *food recall* pada variabel tingkat konsumsi energi, protein, lemak, karbohidrat (Kategori tingkat konsumsi berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) : lebih : > 100%, Baik : >90 – 100%, sedang : >80 – 90%, kurang : 70 – 80%, defisit : < 70% dan daftar kesukaan makanan jajanan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMAN 3 Banjarbaru sebanyak 32 orang. Teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling*, variabel bebas:

Hasil: Hasil penelitian ini adalah usia responden yang terbesar adalah 16 tahun, yaitu (59,4%), jenis kelamin yang terbesar adalah perempuan (93,7%).

Tingkat konsumsi kalori terbesar adalah kategori lebih dan baik (25%), tingkat konsumsi protein yang terbanyak adalah kategori sedang dan kurang (25%), tingkat konsumsi lemak terbesar kategori kurang (31,25%) dan tingkat konsumsi karbohidrat terbesar adalah kategori sedang(28,125%).

Pilihan makanan jajanan yang terbanyak yang menjadi pilihan kesukaan remaja yaitu kentang goreng, mie goreng, ayam panggang, ayam goreng kecap, ayam kentucky dan roti coklat, masing 93%.

Kesimpulan ; Jenis kelamin yang terbanyak perempuan (93,7%), Kategori tingkat konsumsi kalori yang terbanyak adalah lebih dan baik (25%), tingkat konsumsi protein terbanyak adalah sedang dan kurang (25%), tingkat konsumsi lemak yang terbanyak adalah kurang (31,25%) dan tingkat karbohidrat terbesar adalah sedang (28, 125%)

Abstract : Obesity in adolescents is caused by many factors including an imbalance in diet, often consuming fast food. Someone who has an unhealthy diet usually consumes more foods with high levels of fat or sugar. These ingredients can make teenagers experience weight gain.

Objective: The aim of the study was to determine the level of consumption of energy, protein, fat, carbohydrates and preferences for snack foods in obese adolescents.

Method. This type of research is descriptive observational, instrument food recall on energy, protein, fat, carbohydrate consumption level variables (Category consumption levels based on the Adequacy of Nutritional Adequacy Rate (RDA): more: > 100%, Good: > 90 - 100%, moderate: > 80 - 90%, less: 70 - 80 %, deficit: <70% and a list of favorite snacks. The population in this study were 32 students of SMAN 3 Banjarbaru. The sampling technique was purposive sampling, independent variables

Results: The results of this study are: the age of the largest respondent is 16 years, namely (59.4%), the largest gender is female (93.7%).

The highest level of calorie consumption is in the more and better category (25%), the highest level of protein consumption is in the moderate and less category (25%), the highest level of fat consumption is in the less category (31.25%) and the highest level of carbohydrate consumption is in the moderate category (28.125%).

The most choices of snacks that are the favorite choices of teenagers are fried potatoes, fried noodles, grilled chicken, soy sauce fried chicken, Kentucky chicken and brown bread, each 93%.

Conclusion ; The highest sex was female (93.7%), the category with the highest level of calorie consumption was more and better (25%), the highest level of protein consumption was moderate and less (25%), the highest level of fat consumption was less (31, 25%) and the highest level of carbohydrates is moderate (28, 125%)

Keywords:

consumption level,
preference of snack
foods

Pendahuluan

Obesitas adalah suatu kondisi di mana jaringan lemak berlebih menumpuk, yang berdampak buruk bagi kesehatan. Kondisi tersebut dapat terjadi pada semua kelompok umur, baik pria dan wanita, namun remaja dan dewasa adalah kelompok yang paling sering terjadi. Kelebihan berat badan dan obesitas didefinisikan sebagai akumulasi lemak yang tidak normal atau berlebihan yang berbahaya bagi kesehatan. Ukuran kasar obesitas dalam suatu populasi adalah indeks massa tubuh (IMT). IMT menurut Kementerian Kesehatan yang tergolong obesitas adalah $IMT > 25 \text{ kg/m}^2$ (Kemenkes, 2019)

Obesitas pada remaja disebabkan oleh banyak faktor, yaitu aktivitas fisik yang kurang, ketidakseimbangan pola makan, kelebihan asupan zat gizi makro, sering mengonsumsi fast food, riwayat obesitas pada orang tua, serta kebiasaan melewatkan sarapan [1]. Seseorang yang melakukan pola makan tidak sehat biasanya lebih banyak mengonsumsi makanan dengan kadar lemak atau gula yang tinggi. Kandungan-kandungan tersebut dapat membuat remaja mengalami peningkatan berat badan yang terbilang cepat. Makanan cepat saji, manisan, hingga makanan ringan dapat berkontribusi untuk terjadinya obesitas.

Peningkatan kemakmuran biasanya juga diikuti oleh perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan. Pola makan di kota-kota besar telah bergeser dari pola makan tradisional yang mengandung banyak karbohidrat, serat dan sayuran ke pola makan barat seperti *fast food* yang mengandung tinggi lemak, gula dan garam tetapi miskin serat dan vitamin sehingga memiliki mutu gizi yang tidak seimbang [2]

Remaja pada umumnya suka makan diluar rumah. Makanan jajanan yang dijual oleh kantin sekolah nampaknya menjual makanan dengan kandungan energi dan lemak yang tinggi, tetapi rendah serat, vitamin dan mineral [3].

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2013 bahwa prevalensi obesitas di Indonesia menurut IMT/U untuk remaja umur 16-18 tahun sebesar 1,6% dan meningkat pada tahun 2018 sebesar 4,0%. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menyebutkan proporsi obesitas secara nasional pada remaja 15-18 tahun di Indonesia pada tahun 2013 sebesar 26,6% meningkat menjadi 31,0% pada tahun 2018. Pada Provinsi Kalimantan Selatan, terjadi kenaikan status gizi lebih (obesitas) sebesar 2,4% pada tahun 2013 menjadi 3,17% pada tahun 2018 dengan prevalensi 26,04%.

Kota Banjarbaru berdasarkan hasil Riskesdas 2018 obesitas pada usia lebih dari 15 tahun adalah 30,45% dan termasuk kota yang prevalensi obesitasnya mengalami peningkatan dan merupakan salah satu dari 5 kota dan kabupaten yang prevalensi obesitasnya tertinggi di Kalimantan Selatan sebesar 3,60% [4]. Berdasarkan data tahun 2022, SMAN 3 Banjarbaru sebanyak 37,1% siswa mengalami obesitas, angka tersebut lebih tinggi dari prevalensi obesitas di kota Banjarbaru yaitu 30,45%.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat konsumsi energi, protein, lemak dan karbohidrat serta kesukaan makanan jajanan pada remaja obesitas.

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah observasional deskriptif, yaitu penelitian yang menggunakan survei deskriptif dengan menggunakan instrumen *food recall* pada variabel tingkat konsumsi energi, protein, lemak, karbohidrat (Kategori tingkat konsumsi berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) : lebih : > 100%, Baik : >90 – 100%, sedang : >80 – 90%, kurang : 70 – 80%, defisit : < 70% dan daftar kesukaan makanan jajanan. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMAN 3 Banjarbaru sebanyak 32 orang. Teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling*, variabel bebas: Tingkat konsumsi energi, protein, lemak, dan kesukaan makanan jajanan. variabel terikat :remaja obesitas. Analisis univariat artinya analisis yang dilakukan pada setiap variabel secara deskriptif untuk mendapatkan gambaran mengenai distribusi frekuensi karakteristik responden umur dan jenis kelamin serta variabel penelitian tingkat konsumsi energi, protein, lemak, karbohidrat dan kesukaan makanan jajanan.

Hasil dan Pembahasan

A. Karakteristik Responden

Tabel 1 : Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
1. Usia (tahun)		
a. 15	10	31,3
b. 16	19	59,4
c. 17	3	9,3
Jumlah	32	100
2. Jenis kelamin		
a. Laki-laki	2	6,3
b. Perempuan	30	93,7
Jumlah	32	100

Berdasarkan tabel diatas, usia responden yang terbesar adalah 16 tahun, yaitu (59,4%), jenis kelamin yang terbesar adalah perempuan (93,7%). Rata-rata usia remaja yang sekolah tingkat

SMA adalah 15 – 17 tahun. Pada penelitian ini remaja obesitas paling banyak adalah perempuan.

Penambahan berat badan yang berlebihan selama periode transisi kunci ini menempatkan seorang gadis remaja pada peningkatan risiko mempertahankan tingkat lemak tubuh yang tidak sehat pada usia subur. Perubahan komposisi tubuh pada semua remaja putri meliputi perubahan kuantitas dan distribusi lemak tubuh. Biasanya kumpulan deposisi lemak di sekitar pinggul, konsisten dengan struktur panggul dan payudara yang lebih luas, dengan perubahan fisik yang dipicu oleh perubahan kadar estrogen, testosteron, dan hormon pertumbuhan, bersama dengan peningkatan jumlah dan ukuran adiposit [5].

Sulit untuk menentukan penambahan berat badan yang normal selama masa transisi ini, namun, karena terjadi perubahan komposisi tubuh yang nyata, dan beberapa remaja memiliki peningkatan risiko kelebihan berat badan dan obesitas [6]. Awal menarche dikaitkan dengan risiko obesitas yang lebih besar seperti halnya obesitas pra-pubertas. Sebaliknya, terutama bagi mereka yang aktif secara fisik dan mengonsumsi makanan sehat, masa remaja dapat memberikan kesempatan untuk mengatasi kelebihan lemak tubuh pra-pubertas yang tidak sehat [7]

B. Tingkat Konsumsi

Tabel 2 :Tingkat konsumsi energi, protein, lemak dan karbohidrat

No.	Kategori	Kalori		Protein		Lemak		Karbohidrat	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Lebih	8	25,0	7	21,875	5	15,625	6	18,75
2	Baik	8	25,0	7	21,875	5	15,625	8	25,0
3	Sedang	5	15,625	8	25,0	5	15,625	9	28,125
4	Kurang	6	18,75	8	25,0	10	31,25	6	18,75
5	Defisit	5	15,625	2	6,25	7	21,875	3	9,375
Jumlah		32	100	32	100	32	100	32	100

Berdasarkan tabel diatas, tingkat konsumsi kalori terbesar adalah kategori lebih dan baik (25%), tingkat konsumsi protein yang terbanyak adalah kategori sedang dan kurang (25%), tingkat konsumsi lemak terbesar kategori kurang (31,25%) dan tingkat konsumsi karbohidrat terbesar adalah kategori sedang(28,125%).

Perubahan hormonal mungkin terlibat dalam preferensi untuk makanan asin, manis, atau tinggi lemak [8]. Preferensi diet saudara kandung dan teman sebaya, iklan televisi dan

pemasaran sosial, juga dapat memengaruhi pilihan makanan. Perubahan ini, ditambah dengan tersedianya makanan dan minuman murah yang tinggi kalori dan rendah nutrisi dapat menyebabkan penggantian makanan sehat dengan makanan tinggi lemak dan gula. Perubahan pola makan tersebut dapat mengubah keseimbangan energi, menjadi kurang bergizi dan membatasi kemampuan untuk memenuhi kebutuhan mikronutrien [9]

Untuk meminimalkan kenaikan berat badan yang tidak sehat, pengurangan kalori dan/atau peningkatan aktivitas fisik mungkin diperlukan. Setiap pengurangan asupan energi harus dimulai dengan meminimalkan lemak tinggi, makanan tinggi gula (seperti makanan siap saji dan makanan siap saji, kue dan permen, makanan ringan kemasan, dan minuman manis) dan meningkatkan asupan buah, sayuran, biji-bijian dan rendah lemak. Remaja membutuhkan asupan protein, lemak, dan karbohidrat yang seimbang dan konsumsi berlebihan satu atau lebih makronutrien dapat menyebabkan penambahan berat badan [9] .

C. Kesukaan Makanan Jajanan

Makanan jajanan yang disukai remaja sangat bervariasi, makanan yang tinggi kalori dan gurih pada umumnya disukai oleh remaja. Tabel dibawah ini adalah makanan jajanan yang disukai > 85% dari 32 responden yang menyatakan suka terhadap makanan yang mereka tulis, dan di buat daftar makanan kesukaan yang dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3 : Kesukaan remaja pada makanan jajanan

No	Jenis makanan jajanan	n	%
1	Kentang goreng	30	93,75
2	Mie goreng	30	93,75
3	Bubur ayam	28	87,5
4	Nasi Goreng	28	87,5
5	Ayam panggang	30	93,75
6	Ayam goreng kecap	30	93,75
7	Ayam kentucky	30	93,75
8	Sate ayam	29	90,63
9	Tahu goreng	28	87,5
10	Tahu isi	28	87,5
11	Pempek	29	90,63
12	Hamburger	28	87,5
13	Mie bakso	28	87,5
14	Roti coklat	30	93,75
15	Martabak	29	90,63

Berdasarkan tabel di atas, pilihan makanan yang terbanyak yang menjadi pilihan kesukaan remaja yaitu kentang goreng, mie goreng, ayam panggang, ayam goreng kecap, ayam kentucky dan roti coklat, masing 93%.

Hasil penelitian ini identik dengan studi yang dilakukan di Australia yang menunjukkan bahwa remaja yang obesitas mengkonsumsi *softdrink* dan *fastfood* lebih banyak dibanding remaja normal. Pada studi lainnya yang dilakukan oleh [10], menyebutkan bahwa kontribusi energi fastfood 187 kkal/hari sudah beresiko menyebabkan obesitas pada remaja. kontribusi makanan jajanan lokal terhadap asupan energi total cukup tinggi pada remaja obes.

Jenis makanan jajanan yang sering dan banyak dikonsumsi, diantaranya bakso, mie ayam, siomay, batagor, otak-otak, berbagai jenis gorengan, soto, bakmi goreng dan rebus, coklat, minuman ringan dengan berbagai merk dan susu instan yang sekarang marak diiklankan di televisi. Makanan jajanan mudah didapatkan di kantin sekolah dan pedagang di depan gerbang sekolah dan harga makanan jajanan yang relatif terjangkau dengan besar uang saku yang dikeluarkan untuk membeli makanan jajanan. Pada umumnya baik western fast food maupun makanan jajanan lokal mengandung lemak, garam, dan energi yang tinggi, tetapi kandungan seratnya rendah. Baik fast food maupun makanan jajanan, keduanya memiliki kandungan energi tinggi.

Kesimpulan

1. usia responden yang terbesar adalah 16 tahun, yaitu (59,4%), jenis kelamin yang terbesar adalah perempuan (93,7%).
2. Tingkat konsumsi kalori terbesar adalah kategori lebih dan baik (25%), tingkat konsumsi protein yang terbanyak adalah kategori sedang dan kurang (25%), tingkat konsumsi lemak terbesar kategori kurang (31,25%) dan tingkat konsumsi karbohidrat terbesar adalah kategori sedang(28,125%).
3. pilihan makanan yang terbanyak yang menjadi pilihan kesukaan remaja yaitu : kentang goreng, mie goreng, ayam panggang, ayam goreng kecap, ayam kentucky dan roti coklat, masing 93%.

Perlu diberikan edukasi gizi kepada remaja, khususnya remaja putri untuk memilih makanan kesukaan yang cukup kalori dan zat-zat gizi serta sayur dan buah sebagai pilihan makanan kesukaan.

Referensi

- [1] W. Kurdanti *et al.*, “Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja,” *J. Gizi Klin. Indones.*, vol. 11, no. 4, pp. 179–190, 2015.
- [2] A. Drewnowski and N. Darmon, “The economics of obesity: dietary energy density and energy cost–,” *Am. J. Clin. Nutr.*, vol. 82, no. 1, pp. 265S–273S, 2005.
- [3] I. C. da S. Vargas, R. Sichieri, G. Sandre-Pereira, and G. V. da Veiga, “Evaluation of an obesity prevention program in adolescents of public schools,” *Rev. Saude Publica*, vol. 45, pp. 59–68, 2011.
- [4] R. I. Balitbangkes Kemenkes, “Riset Kesehatan Dasar 2018 (Riskesdas 2018),” *Kemenkes RI, Jakarta*, 2018.
- [5] P. S. Rejeki, C. F. Alba, and R. E. Prasetya, *ADIPOGENESIS Perkembangan Adiposa dari Sel Punca Hingga Adiposit*. Airlangga University Press, 2021.
- [6] R. A. Yusuf, *Aktivitas Fisik pada Remaja*. Penerbit NEM, 2022.
- [7] A. N. Fathin, M. Ardiaria, and D. Y. Fitranti, “Hubungan asupan lemak, protein dan kalsium dengan kejadian menarche dini pada anak usia 10-12 tahun.” Diponegoro University, 2017.
- [8] S. E. Coldwell, T. K. Oswald, and D. R. Reed, “A marker of growth differs between adolescents with high vs. low sugar preference,” *Physiol. Behav.*, vol. 96, no. 4–5, pp. 574–580, 2009.
- [9] J. L. Tang *et al.*, “Systematic review of dietary intervention trials to lower blood total cholesterol in free-living subjectsCommentary: Dietary change, cholesterol reduction, and the public health—what does meta-analysis add?,” *Bmj*, vol. 316, no. 7139, pp. 1213–1220, 1998.
- [10] K. D. Brownell, “Fast food and obesity in children,” *Pediatrics*, vol. 113, no. 1, p. 132, 2004.