

PENGARUH FREKUENSI MAKAN TERHADAP KEJADIAN GIZI LEBIH PADA REMAJA DI ERA PANDEMI COVID-19 DI PEKANBARU

The Effect of Eating Frequency on Events of Overnutrition in Adolescent In The Era of The COVID-19 Pandemic in Pekanbaru

Siti Qomariah¹, Sara Herlina², Wiwi Sartika³, Sellia Juwita⁴

¹Program Studi D III Kebidanan, Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Abdurrah

²Program Studi D III Kebidanan, Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Abdurrah

³Program Studi D III Kebidanan, Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Abdurrah

⁴Program Studi D III Kebidanan, Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Abdurrah

Korespondensi: Siti Qomariah dan siti.qomariah@univrab.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Status Gizi merupakan gambaran ekspresi dari keadaan keseimbangan zat gizi sebagai akibat dari konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi yang dikonsumsi. Menurut hasil laporan *Global Health Observatory* (GHO), paling sedikit 2,8 juta orang di dunia meninggal setiap tahun akibat memiliki status gizi *overweight* maupun obesitas. **Tujuan Penelitian:** Mengetahui pengaruh frekuensi makan terhadap gizi lebih pada Remaja di masa Pandemi COVID-19. **Metode:** Penelitian ini menggunakan *survey analitik dengan desain cross sectional*. Populasi dalam Penelitian ini seluruh Remaja yang ada di Pekanbaru dan sampel sebanyak 335 Remaja. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *random sampling* yang mana sampel diambil secara acak sebagai responden. Instrumen penelitian yang digunakan adalah berbentuk kuesioner. **Hasil:** Mayoritas frekuensi makan >3 kali 67 dengan (43,79%) dan minoritas frekuensi makan 3 kali sebanyak 86 orang dengan (56,20%). Mayoritas kontrol gizi lebih sebanyak 57 (31,31%) dan minoritas kasus gizi lebih sebanyak 125 (68,68%). Ada pengaruh peran orang tua terhadap gizi lebih pada remaja dengan nilai *p value* 0,000. **Simpulan:** Terdapat pengaruh frekuensi makan terhadap gizi lebih pada remaja di era pandemi COVID-19 di Pekanbaru.

Kata kunci: Frekuensi Makan; Gizi Lebih; Remaja.

ABSTRACT

Background: Nutritional status is an expression of the state of nutritional balance as a result of food consumption and the use of nutrients consumed. According to the results of the *Global Health Observatory* (GHO) report, at least 2.8 million people in the world die each year due to overweight or obesity nutritional status. **Research Objectives:** To determine the effect of eating frequency on overnutrition in adolescents during the COVID-19 pandemic. **Methods:** This research uses an analytical survey with a cross sectional design. The population in this study were all teenagers in Pekanbaru and a sample of 335 teenagers. The sampling technique used was random sampling where the sample was taken randomly as a respondent. The research instrument used was in the form of a questionnaire. **Results:** The results showed that the majority of eating frequency >3 times 67 with (43.79%) and the minority eating frequency 3 times as many as 86 people with (56.20%). The majority of overnutrition controls are 57 (31.31%) and the minority cases of overnutrition are 125 (68.68%). There is an influence of the

role of parents on overnutrition in adolescents with a P value of 0.000. Conclusion: There is an Influence of Eating Frequency on Over Nutrition in Adolescents in the Era of the COVID-19 Pandemic in Pekanbaru.

Keywords: *Eating Frequency; Over Nutrition; Teenagers.*

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa peralihan individu dari anak-anak ke masa dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, biologis, kemampuan berfikir dan kematangan emosional. Umumnya individu di katakan remaja ketika beranjak dari usia 12 tahun hingga 21 tahun (Almatsier, S., Soetardjo, S., & Soekatri, 2011).

Status Gizi merupakan gambaran ekspresi dari keadaan keseimbangan zat gizi sebagai akibat dari konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi yang dikonsumsi. Menurut hasil laporan Global Health Observatory (GHO), paling sedikit 2,8 juta orang di dunia meninggal setiap tahun akibat memiliki status gizi overweight maupun obesitas (Niswah, I., Damanik, M. R. M., & Ekawidyan, 2014).

Prevalensi obesitas atau kegemukan pada orang dewasa di atas 18 tahun terus meningkat dari tahun ke tahun sejak 2007. Berdasarkan hasil Riskesdas 2018 Badan Litbangkes Kementerian Kesehatan menunjukkan prevalensi obesitas meningkat sejak tiga periode Riskesdas yaitu pada 2007 10,5 %, 2013 14,8 %, dan 2018 21,8 % (Riskesdas, 2018).

Adanya masalah kekurangan dan kelebihan dalam konsumsi zat gizi dapat membawa dampak bagi kesehatan yaitu masalah gizi ganda, baik masalah gizi kurang atau gizi lebih (Almatsier, 2009). Faktor penyebab langsung masalah gizi, baik masalah gizi lebih atau masalah gizi kurang adalah ketidakseimbangan antara asupan makanan dengan kebutuhan tubuh serta adanya penyakit

infeksi. Salah satu bentuk perubahan perilaku pada masa remaja adalah perubahan pola makan, baik mengarah pola makan yang baik ataupun cenderung mengarah kepada pola makan yang tidak baik (Achmadi, 2013).

Frekuensi makan menunjukkan budaya dan kebiasaan serta kepercayaan suatu kelompok masyarakat tertentu. Hal ini menyebabkan satu kelompok dapat berbeda dengan kelompok lainnya. Dari frekuensi atau pola makan dapat ditemukan bagaimana cara suatu kelompok memperoleh makanan tersebut (Putri, R. D., Simanjuntak, B. Y., 2017).

Pembentukan kebiasaan makan atau Frekuensi dimulai dari orang tua khususnya sewaktu anak masih balita. Pada waktu anak menginjak usia remaja kebiasaan makan dipengaruhi oleh lingkungan, teman sebaya, kehidupan sosial, dan kegiatan diluar rumah. Kebiasaan makan pada remaja berkaitan dengan mengkonsumsi makanan yang mencakup jenis makanan, jumlah makanan, frekuensi makanan, distribusi makanan dan cara memilih makanan (Almatsier, S., Soetardjo, S., & Soekatri, 2011).

Penelitian yang dilakukan oleh Arneliwati, Pujiati dan Rahmalia di kota Pekanbaru pada tahun 2015 untuk melihat perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri diperoleh data yang menunjukkan status gizi kurus dengan perilaku makan yang buruk sebanyak 22% dan status gizi normal yang perilaku makan buruk sebanyak 78% (Arneliwati, Pujiati., 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Emalia, Restuastuti dan Syahfitri tahun 2017 di kota Pekanbaru pada siswa-siswi SMP Negeri 13 diperoleh data status gizi dengan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) berada pada status gizi gemuk sebanyak 23% dan obesitas sebanyak 10%. Hasil penelitian tersebut menunjukkan status gizi pada remaja mengalami permasalahan berupa kelebihan lemak tubuh yang dapat mengakibatkan dampak merugikan bagi kesehatan tubuh (Emalia, Restuastuti., 2017).

Berdasarkan masalah yang ditemukan diatas makan penulis tertarik untuk mengetahui pengaruh Frekuensi Makan terhadap terhadap gizi lebih pada remaja dimasa pendemi COVID-19 di Pekanbaru.

TUJUAN PENELITIAN

Untuk mengetahui pengaruh Frekuensi Makan terhadap terhadap gizi lebih pada remaja dimasa pendemi COVID-19 di Pekanbaru.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yangdigunakan dalam penelitian ini adalahmetode penelitian survey analitik dengan *design cross sectional* dimana seluruh variabel diobservasi dalam satu waktu Populasi dalam Penelitian ini seluruhRemaja yang ada di Pekanbaru. Total sampel dalam penelitian ini sebanyak 335 Remaja. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *random sampling* dimana sampel diambil secara acak sebagai responden. instrumen penelitian yang digunakan adalah berbentuk kuesioner. Prosedur pengolahan data dengan *editing, coding, processing, cleaning*. Analisis data dengan univariat dan bivariat dengan uji *square*. Gizi lebih diukur dengan menggunakan pengukuran antropometri yaitu dengan menimbang Berat Badan (BB) dan mengukur Tinggi Badan (TB).

Gizi lebih kelompok kasus adalah sampel yang hasil timbang Berat Badan (BB) dan mengukur Tinggi Badan (TB) didapatkan kategori lebih. sedangkan kelompok control adalah sampel yang hasil timbang BB dan pengukuran TBnya didapatkan kategori normal.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Frekuensi Makan Terhadap Gizi Lebih pada remaja di masa COVID-19 (n=335)

Varia -bel	Gizi Lebih		<i>p</i>	
	Kasus	Kontrol		
	N	%	N	%
3 kali	86	56,20	57	31,31
>3 kali	67	43,79	125	68,68

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa Mayoritas Frekuensi Makan >3 kali 67 dengan (43,79%) dan Minoritas Frekuensi Makan 3 kali sebanyak 86 orang dengan (56,20%). Mayoritas Kontrol Gizi Lebih sebanyak 57 (31,31%) dan Minoritas Kasus Gizi Lebih sebanyak 125 (68,68%).

Tabel 2. Pengaruh Frekuensi Makan terhadap Gizi Lebih Pada Remaja di Era Pandemi COVID-19 (n=335)

Variabel	n	%
Peran Orang Tua		
TidakBaik	143	42,68
Baik	192	57,31
Gizi Lebih		
Kasus	153	45,67
Kontrol	182	54,32

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa terdapat hubungan antara pengaruh Frekuensi Makan Terhadap Gizi Lebih pada remaja di masa COVID-

19. Hal ini ditunjukkan dengan *P Value* 0,000. Frekuensi makan memiliki kontribusi terhadap terjadinya gizi lebih pada remaja.

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilihat dengan adanya pengaruh Frekuensi Makan terhadap status gizi lebih pada remaja dengan *P Value* 0,000. Sejalan dengan Penelitian yang dilakukan oleh Arneliwati, Pujiati dan Rahmalia di kota Pekanbaru pada tahun 2015 untuk melihat perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri diperoleh data yang menunjukkan status gizi kurus dengan perilaku makan yang buruk sebanyak 22% dan status gizi normal yang perilaku makan buruk sebanyak 78% (Arneliwati, Pujiati., 2015).

Keadaan gizi dapat berupa gizi kurang, gizi baik atau normal maupun gizi lebih. Kekurangan salah satu zat gizi dapat menimbulkan konsekuensi berupa penyakit defisiensi. Bila kekurangan dalam batas marginal dapat menimbulkan gangguan yang sifatnya lebih ringan atau menurunkan kemampuan fungsional misalnya kurang vitamin B1 dapat menyebabkan badan cepat merasa lelah. Kekurangan zat besi dapat menurunkan prestasi kerja dan prestasi belajar, selain turunnya daya tahan tubuh terhadap penyakit infeksi. Jika kecukupan konsumsi makanan berlebih akan mempengaruhi pertumbuhan dan mengakibatkan status gizi berlebih dan apabila berkelanjutan terus menerus dewasa akan memiliki resiko tinggi penyakit degeneratif (Rahmatullah Musyayyib, Rudy Hartono, 2017).

Remaja dengan status gizi tidak normal memiliki frekuensi makan tidak baik dari salah satu jenis makanan, frekuensi dan jumlah makanan remaja belum mencukupi atau sesuai dengan ajaran pedoman gizi seimbang.

Kebanyakan remaja tidak cukup jumlah atau porsi makanan dan jenis makanan yang belum beragam. Pola makan merupakan kesesuaian jumlah, jenis makanan dan frekuensi yang dikonsumsi setiap hari atau setiap kali makan oleh responden yang terdiri dari jenis makanan pokok, lauk pauk, sayur dan buah (Khairiyah, 2016).

Overweight dan obesitas merupakan salah satu masalah gizi remaja. Faktor yang mempengaruhi terjadinya obesitas adalah gaya hidup atau tingkah laku dan faktor lingkungan. Gaya hidup yang instan dapat menurunkan aktivitas fisik dan meningkatkan risiko untuk menjadi obesitas dan overweight seperti sering mengonsumsi makanan siap saji (*junk food*), *soft drink*, mie instan, dll. Overweight dan obesitas pada remaja usia 13–15 tahun di Sumatera Utara masih cukup tinggi karena angka prevalensi *overweight* dan obesitas di Sumatera Utara di atas prevalensi nasional yakni 13,5% (Depkes, 2015). Menurut Gambaran Konsumsi Pangan Tahun 2015, prevalensi remaja penderita obesitas di Kabupaten Deli serdang mencapai 1,5%. Seseorang yang sudah mengalami overweight dan obesitas sejak masa anak-anak mempunyai risiko yang lebih tinggi terkena penyakit-penyakit metabolik (Arneliwati, Pujiati., 2015).

KESIMPULAN

Hasil Penelitian menunjukan mayoritas frekuensi makan >3 kali 67 dengan (43,79%) dan minoritas frekuensi makan 3 kali sebanyak 86 orang dengan (56,20%). Mayoritas Kontrol Gizi Lebih sebanyak 57 (31,31%) dan Minoritas Kasus Gizi Lebih sebanyak 125 (68,68%). Ada pengaruh Peran Orang Tua terhadap gizi lebih pada remaja dengan nilai *P Value* 0,000. Diharapkan remaja untuk

bisa mengontrol frekuensi makan agar tidak terjadi gizi lebih pada remaja.

Riskesdas. (2018). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Nasional Tahun 2018*.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmadi, U. F. (2013). *Kesehatan Masyarakat: Teori dan Aplikasi*. Rajawali Pers.
- Almatsier, S., Soetardjo, S., & Soekatri, M. (2011). *Gizi seimbang dalam daur kehidupan*. Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier, S. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Gramedia Pustaka Utama.
- Arneliwati, Pujiati., & R. (2015). Hubungan antara perilaku makan dengan status gizi remaja putri. *JOM*, 2(2).
- Depkes, R. (2015). *Profil Kesehatan*.
- Emalia, Restuastuti., S. (2017). Gambaran status gizi remaja smp negeri 13 Pekanbaru tahun 2016. *Jurnal JOM FK*, 4(2).
- Khairiyah, E. L. (2016). *Pola makan Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) UIN Syarif Hidayatullah*. UIN Syarif Hidayatullah.
- Niswah, I., Damanik, M. R. M., & Ekawidnyani, K. R. (2014). Kebiasaan Sarapan, Status Gizi, dan Kualitas Hidup Remaja SMP Bosowa Bina Insani Bogor. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 9(10).
- Putri, R. D., Simanjuntak, B. Y., & K. (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi, Pola Makan dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan*, 8(3).
- Rahmatullah Musyayyib, Rudy Hartono, A. P. (2017). Pengetahuan Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Remaja Di Pondok Pesantren Nahdlatul Ulum Soreang Maros. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 12(2).