

HUBUNGAN ANTARA KONSUMSI *FAST FOOD*, AKTIVITAS FISIK, DAN STATUS GIZI (SECARA GENETIK) DENGAN GIZI LEBIH (Studi Pada Siswa Kelas VII, VIII, Dan IX Di Mts. Budi Dharma, Wonokromo, Surabaya)

Dwi Indah Armadani

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya

Junaidi Budi Prihanto

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan serta seberapa besar sumbangan dari hubungan konsumsi *fast food*, aktivitas fisik, dan status gizi (secara genetik) dengan gizi lebih. Jenis penelitian yang digunakan adalah non eksperimen dengan desain penelitian korelasional (*correlation research*). Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VII, VIII, dan IX di MTs. Budi Dharma Surabaya tahun ajaran 2016/2017 yang berjumlah 110 siswa.

Hasil penelitian memperlihatkan hubungan antara konsumsi *fast food* dengan gizi lebih dapat dijabarkan bahwa dengan menggunakan hasil value sebesar 1,190 dan sig 0,275. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara konsumsi *fast food* dengan gizi lebih. Hubungan antara aktivitas fisik dengan gizi lebih dapat dijabarkan bahwa dengan menggunakan hasil value sebesar 23.394 dan sig 0,000. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan gizi lebih. Hubungan antara status gizi (secara genetik) dengan gizi lebih dapat dijabarkan bahwa dengan menggunakan hasil value sebesar 0,748 dan sig 0,387. Sehingga dapat disimpulkan tidak ada hubungan yang bermakna antara status gizi (secara genetik) dengan gizi lebih. Hubungan antara konsumsi *fast food*, aktivitas fisik, dan status gizi (secara genetik) dengan gizi lebih dapat dijabarkan bahwa apabila dilihat dari model mendapatkan nilai *chi square* 23.146 dengan nilai sig 0,000. Dari nilai sig yang diperoleh dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan yang bermakna antara hubungan konsumsi *fast food*, aktivitas fisik, dan status gizi (secara genetik) dengan gizi lebih. Besar sumbangan antara hubungan konsumsi *fast food*, aktivitas fisik, dan status gizi (secara genetik) terhadap gizi lebih variabel konsumsi *fast food*, aktivitas fisik, dan status gizi (secara genetik) memberikan sumbangan sebesar 0,269 atau 26,9% terhadap terjadinya gizi lebih pada siswa di MTs. Budi Dharma Surabaya.

Dari hasil penelitian yang diperoleh, dapat dilihat dan disimpulkan bahwa Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi *fast food* dengan gizi lebih pada siswa di MTs. Budi Dharma Surabaya. Terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan gizi lebih pada siswa di MTs. Budi Dharma Surabaya. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi remaja (secara genetik) dengan gizi lebih pada siswa di MTs. Budi Dharma Surabaya. Terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi *fast food*, aktivitas fisik, dan status gizi (secara genetik) dengan gizi lebih pada siswa di MTs. Budi Dharma Surabaya. Namun yang memiliki hubungan yang bermakna hanya terdapat pada variabel aktivitas fisik saja. Besar sumbangan dari hubungan konsumsi *fast food*, aktivitas fisik, dan status gizi (secara genetik) terhadap gizi lebih pada siswa di MTs. Budi Dharma Surabaya sebesar 26,9%, sedangkan 73,1% dapat dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata Kunci : Gizi Lebih, *Fast Food*, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi (Secara Genetik), MTs. Budi Dharma Surabaya.

Abstract

The purpose of this research is to determine the relation and how much the contribution of fast food consumption, physical activity, and nutritional status (genetically) by adolescents obesity. The type of research used is non-experiment with correlational research design (correlational research). The population research is all students of class VII, VIII, and IX in MTs. Budi Dharma Surabaya academic year 2016/2017 with consisted of 110 students. This study was conducted on April 2017 by using research instruments of chief/open questionnaires and anthropometry measurement (stepping on a scale and high of body).

The result of the study shows that the correlation between consumption fast food to nutrition morelikely to elaborated that with used the results of the value 1,190 and sig 0,275. So that it can beconcluded that means there was no connection meaningful between consumption fast food to more nutrition. The correlation between physical activity to more nutrition are more likely to elaborated that with used the results of the value of 23.394 and sig 0,000. So that it can be concluded that there was a correlation

meaningful between physical activity to more nutrition. The correlation between nutritional status (genetically) to more nutrition likely to elaborated that with used the results of the value of 0,748 an sig 0,387. So that it can be concluded that there was no connection meaningful between nutritional status (genetically) to more nutrition. The correlation between consumption fast food, physical activity, and nutritional status (genetically) to more nutrition likely to elaborated that if seen from model received a value of chi square 23.146 with the sig 0,000. The value of sig obtained a conclusion can be drawn that there was a correlation meaningful between correlation consumption fast food, physical activity, nutritional status (genetically) to more nutrition. The large contributions between correlation consumption fast food, physical activity, and nutritional status (genetically) contributed of 0,269 or 26,9% against an onset more nutrition of students in MTs. Budi Dharma Surabaya.

Based on result, it can be seen and concluded that there was no correlation meaningful between consumption fast food to more nutrition of students in MTs. Budi Dharma Surabaya. There wasn't no correlation meaningful between nutritional status of arenas (genetically) to more nutrition of students in MTs. Budi Dharma Surabaya. There are meaningful correlation between consumption fast food, physical activity, and nutritional status (genetically) to more nutrition of students in MTs. Budi Dharma Surabaya. But has a meaningful only there are on the variables just physical activity. The large contributions of correlation consumption fast food, physical activity, and nutritional status (genetically) to more nutrition of students in MTs. Budi Dharma Surabaya of 26,9%, while 73,2% can be influenced by the other factors.

Keywords : More Nutrition, Fast Food, Physical Activity, And Nutritional Status (Genetically), MTs. Budi Dharma Surabaya

PENDAHULUAN

Masalah gizi pada remaja sering kali dijumpai pada masyarakat Indonesia dikarenakan perilaku gizi yang salah, yaitu adanya ketidak seimbangan antara asupan energi dan keluaran energi sehingga menyebabkan terjadinya gizi lebih. Proses terjadinya gizi lebih dipengaruhi oleh tiga faktor yang dianggap dapat mengatur perlemakan pada tubuh, yakni masukan makanan, kekurangan energi, dan keturunan. Masukan energi dan kekurangan energi merupakan faktor penyebab terjadinya gizi lebih secara langsung, sedangkan keturunan sebagai faktor penyebab terjadinya gizi lebih secara tidak langsung. Hal ini dapat terjadi karena adanya ketidak seimbangan antara jumlah energi yang dikonsumsi dan yang digunakan (

Gizi lebih pada remaja perlu mendapatkan perhatian khusus, sebab apabila gizi lebih tersebut muncul pada usia remaja cenderung akan terus berlanjut hingga usia dewasa dan lansia. Gizi lebih merupakan salah satu faktor risiko penyakit degeneratif, seperti penyakit kardiovaskuler, diabetes melitus, beberapa jenis kanker, dan sebagainya. *Fast food* lebih banyak mengandung karbohidrat, lemak, kolesterol, dan garam. Apabila *fast food* sering dikonsumsi secara terus menerus dan berlebihan, dikhawatirkan akan berakibat peningkatan Indeks Massa Tubuh (gizi lebih) pada remaja (Oktaviani, dkk., 2012). Menurut Adriani dan Wirjatmadi (2012: 116), masukan makanan, kekurangan energi dan keturunan merupakan tiga faktor yang dianggap mengatur perlemakan tubuh dalam proses terjadinya gizi lebih. Ada dua faktor, yaitu masukan energi dan kekurangan energi dianggap sebagai penyebab langsung, sedangkan keturunan merupakan penyebab tidak langsung. Bila kedua orang tua obesitas, sekitar

80% anak-anak mereka akan menjadi obesitas (gizi lebih). Peningkatan risiko menjadi obesitas (gizi lebih) tersebut kemungkinan disebabkan oleh pengaruh gen atau faktor lingkungan dalam keluarga.

Pesatnya laju perkembangan di Kota Surabaya menyebabkan pola hidup masyarakat pun ikut berubah menjadi lebih modern mengacu pada gaya hidup masyarakat di kota-kota besar, seperti Kota Jakarta. Seiring dengan menjamurnya pusat-pusat pertokoan besar dan *mall*, ketersediaan sarana yang mengurangi aktivitas fisik seperti tangga berjalan dan kios-kios makanan cepat saji kini dapat dengan mudah ditemui. Iklan-iklan baik dalam bentuk audio, visual maupun audio-visual pun makin membentuk pola pikir masyarakat tentang gaya hidup yang sedikit kurang sehat. Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai berat badan lebih yang terjadi pada siswa di MTs. Budi Dharma, dengan asumsi bahwa sekolah swasta yang masih tergolong baru tersebut siswanya sering kali mengkonsumsi makanan cepat saji dan kurang sadarnya mereka akan dampak akibat seringnya mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) terhadap berat badan yang berlebih apabila tidak diimbangi dengan aktivitas fisik (olahraga). Jika dilihat dari kondisi status gizinya, siswa MTs. Budi Dharma banyak yang mengalami gizi lebih dan aktivitas kesehariannya pun masih banyak pula siswa yang tidak gemar berolahraga. Selain itu siswa MTs. Budi Dharma mayoritas hanya melakukan aktivitas fisik (olahraga) ketika berada di sekolah saja.

Dalam kesehariannya siswa MTs. Budi Dharma jarang sekali melakukan sarapan pagi di rumah sehingga siswa sering membeli jajanan kaki lima di sekolah. Jajanan kaki lima seperti aneka gorengan, bakso, empek-

empek, minuman dalam kemasan seperti teh gelas, snack ringan dan lain-lain. Aktivitas yang sering dilakukan selain belajar di sekolah adalah olahraga seperti sepak bola, bola voli, berlari, dan pencak silat. Dan pengaruh dari status gizi dari pembawaan sifat orang tua siswa menjadi faktor dominan dalam terjadinya gizi lebih pada siswa. Berdasarkan paparan di atas, maka peneliti ingin mengetahui hubungan antara konsumsi *fast food*, aktivitas fisik, dan status gizi (secara genetik) dengan gizi lebih.

Metode

Lokasi untuk mengambil data pada penelitian ini adalah di Madrasah Tsanawiyah Budi Dharma, Wonokromo, Surabaya yang terletak di Jalan Pulo Wonokromo 241 Surabaya pada tanggal 17 April-26 April 2017.

Menurut Maksum (2012: 53) Populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang dimaksudkan untuk diteliti, yang nantinya akan dikenai generalisasi. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh siswa Madrasah Tsanawiyah Budi Dharma Surabaya kelas VII, VIII, dan IX di MTs. Budi Dharma, Wonokromo, Surabaya Tahun Ajaran 2016/2017 yang berjumlah 110 siswa.

Instrumen adalah alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian (Maksum, 2012: 111). Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah angket/kuesioner terbuka, yaitu angket/kuesioner yang disajikan dalam bentuk sederhana sehingga responden hanya hanya dapat memberikan jawaban sesuai kehendak atau keinginan dengan keadaan yang dialaminya.

1. Gizi lebih diukur dengan menggunakan pengukuran antropometri yaitu dengan menimbang Berat Badan (BB) dan mengukur Tinggi Badan (TB).
2. Data status gizi remaja (secara genetik) dilakukan dengan menentukan ada tidaknya riwayat kegemukan pada orang tua remaja (ayah dan ibu) terhadap remaja dengan cara mendata usia, berat badan, dan tinggi badan dari orang tua remaja (ayah dan ibu) kandung menggunakan kuesioner data status gizi (secara genetik) orang tua kandung.
3. Data aktivitas fisik diperoleh dari sejumlah pertanyaan kuesioner mengenai aktivitas fisik yang dikembangkan oleh Baecke et al. (1982).
4. Data konsumsi *fast food* diukur dengan menggunakan formulir *Food Frequency Questionnaire (FFQ)* selama 1 minggu terakhir.

Data dalam penelitian ini diperoleh melalui pengukuran dan pengambilan data melalui angket tertutup untuk setiap variabel yang akan diberikan kepada

subjek penelitian dengan tujuan utama untuk mengetahui hubungan konsumsi *fast food*, aktivitas fisik, status gizi (secara genetik) dengan gizi lebih pada siswa.

Dari data analisa yang telah terkumpul kemudian akan dikategorikan dengan melihat tabel Standart Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) pada anak laki-laki dan perempuan umur 5-18 tahun dan tabel kategori Kategori Ambang Batas Status Gizi Anak Berdasarkan Indeks menurut Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 1995/MENKES/SK/XII/2010 tentang Standart Antropometri Penilaian Status Gizi Anak yang terlampir pada lampiran

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan program komputer *SPSS for windows* versi 21.0. Hasil pengolahan data disajikan pada lampiran, kemudian dalam menyajikan hasil pengolahan data akan dikaitkan dengan kajian pustaka secara teoritis.

Deskripsi Data

Dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah seluruh siswa kelas VII, VIII dan IX pada MTs. Budi Dharma Surabaya yang berjumlah 110 siswa.

1. Deskripsi Data Gizi Lebih

Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan, hasil analisis statistik variabel terikat (Y) status gizi siswa yang keseluruhan berjumlah 110 siswa dapat digolongkan menurut kategori dan jumlahnya pada tabel berikut:

Tabel 1 Data Status Gizi Siswa di MTs. Budi Dharma Surabaya

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Kurus	14	12.73
Kurus	21	19.09
Normal	42	38.18
Gemuk	32	29.09
Obesitas	1	0.91
Total	110	100

Dari Tabel 1 di atas, dapat dilihat bahwa dari populasi 110 siswa yang terdiri dari 37 siswa kelas VII, 36 siswa kelas VIII, 37 siswa kelas IX. Persentase tertinggi adalah kategori normal berjumlah 42 (38,18%), kemudian kategori gemuk berjumlah 32 (29,09%), kurus berjumlah 21 (19,09%), sangat kurus berjumlah 14 (12,73%), dan obesitas berjumlah 1 (0,91%).

Tabel 2 Nilai Mean dari Tinggi Badan (TB) dan Berat Badan (BB)

No	Kelas	TB (cm)	BB (kg)	Mean
1	7	149.62	43.19	28.87

2	8	153.92	49.75	32.32
3	9	157.43	53.65	34.08
Mean		153.66	48.86	31.76

Dari Tabel 2 di atas, dapat dilihat bahwa hasil mean (rata-rata hitung) dari kelas 7 adalah tinggi badan 149,62 cm, berat badan 43,19 kg dengan hasil mean 28,87. Kelas 8 adalah tinggi badan 153,92 cm, berat badan 49,75 kg dengan hasil mean 32,32. Kelas 9 adalah tinggi badan 157,43 cm, berat badan 53,65 kg dengan hasil mean 34,08.

Dari hasil mean (rata-rata hitung) dari tinggi badan dan berat badan kelas 7, kelas 8, dan kelas 9, maka didapatkan hasil mean (rata-rata hitung) sebesar 31,76.

Deskripsi Data Konsumsi *Fast Food*

Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan, diperoleh hasil kategori dan jumlahnya pada tabel berikut:

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Konsumsi *Fast Food* pada Siswa di MTs. Budi Dharma Surabaya

Konsumsi <i>Fast Food</i>	Frekuensi	Persentase (%)
Jarang	62	56.36
Sering	48	43.64
Total	110	100

Dari Tabel 3 di atas, dapat dilihat bahwa persentase tertinggi dari populasi 110 siswa terdiri dari 62 siswa (56,36%) jarang mengkonsumsi *fast food* dalam satu minggu terakhir dan 48 siswa (43,46%) sering mengkonsumsi *fast food* dalam satu minggu terakhir.

Deskripsi Data Aktivitas Fisik

Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik pada Siswa di MTs. Budi Dharma Surabaya

Aktivitas Fisik	Frekuensi	Persentase (%)
AKTIVITAS RINGAN	18	16.36
AKTIVITAS SEDANG	92	83.64
Total	110	100

Dari hasil distribusi frekuensi aktivitas fisik di atas, terlihat bahwa persentase tertinggi dari populasi 110 siswa terdiri dari 92 siswa (83,64%) tergolong dalam siswa yang melakukan aktivitas fisik sedang. Kemudian 18 siswa (16,36%) tergolong dalam siswa yang melakukan aktivitas fisik ringan.

Deskripsi Data Status Gizi (Secara Genetik)

Pengkategorian gemuk apabila salah satu atau kedua orang tua siswa mengalami gizi lebih, sedangkan normal apabila tidak ada salah satu atau kedua orang tua siswa yang mengalami gizi lebih. Berdasarkan hasil perhitungan yang diperoleh dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut ini:

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Status Gizi (Secara Genetik) di MTs. Budi Dharma Surabaya

Status Gizi Siswa (Secara Genetik)	Frekuensi	Persentase (%)
Normal	40	36.36
Gemuk	70	63.64
Total	110	100

Berdasarkan Tabel 5 di atas, dapat dilihat bahwa jumlah siswa yang memiliki status gizi (secara genetik) paling banyak adalah yang memiliki status gizi (secara genetik) kategori gemuk dengan jumlah 70 siswa (63,64%). Selanjutnya adalah siswa yang memiliki status gizi (secara genetik) kategori normal dengan jumlah 40 siswa (36,36%).

Pemetaan Gizi Lebih

1. Berdasarkan Konsumsi *Fast Food*

Tabel 6 Pemetaan gizi lebih berdasarkan konsumsi *fast food*

Konsumsi <i>Fast Food</i>	Status Gizi								total	
	Sangat Kurus		Kurus		Normal		Gizi Lebih			
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Jarang	8	12,9%	13	21%	25	40,3%	16	25,8%	62	100 %
Sering	6	12,5%	8	16,7%	17	35,4%	17	35,4%	48	100 %
Total	14		21		42		33		110	
Persentase	12,7%		19,1%		38,2%		30,0%		100%	

Berdasarkan data tersebut di atas dapat diketahui bahwa siswa yang jarang mengkonsumsi *fast food* berjumlah 62 siswa (100%) dengan persentase dari yang paling tinggi terdapat pada siswa yang memiliki status gizi normal (40,3%), gizi lebih (25,8%), kurus (21%), dan sangat kurus (12,9%). Kemudian untuk data siswa yang sering mengkonsumsi *fast food* berjumlah 48 siswa (100%) dengan persentase dari yang paling tinggi terdapat pada siswa yang memiliki status gizi normal (35,4%), gizi lebih (35,4%), kurus (16,7%), dan sangat kurus (12,5%).

2. Berdasarkan Aktivitas Fisik

Tabel 7 Pemetaan gizi lebih berdasarkan aktivitas fisik

Aktivitas Fisik	Status Gizi								total	
	Sangat Kurus		Kurus		Normal		Gizi Lebih			
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Ringan	1	5,6%	1	5,6%	2	11,1%	14	77,8%	18	100%
Sedang	13	14,1%	20	21,7%	40	43,5%	19	20,7%	92	100%
Total	14		21		42		33		110	
Persentase	12,7%		19,1%		38,2%		30,0%		100%	

Berdasarkan data tersebut di atas dapat diketahui bahwa siswa yang melakukan aktivitas fisik ringan berjumlah 18 siswa (100%) dengan persentase dari yang paling tinggi terdapat pada siswa yang memiliki status gizi gizi lebih (77,8%), normal (11,1%), kurus (5,6%), dan sangat kurus (5,6%). Kemudian untuk data siswa yang melakukan aktivitas fisik sedang berjumlah 92 siswa (100%) dengan persentase dari yang paling tinggi terdapat pada siswa yang memiliki status gizi normal (43,5%), kurus (21,7%), gizi lebih (20,7%), dan sangat kurus (14,1).

3. Berdasarkan Status Gizi (Secara Genetik):

Tabel 8 Pemetaan gizi lebih berdasarkan status gizi (secara genetik)

Genetik	Status Gizi								total	
	Sangat Kurus		Kurus		Normal		Gizi Lebih			
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Normal	7	17,5%	11	27,5%	12	30%	10	25%	40	100%
Gemuk	7	10%	10	14,3%	30	42,9%	23	32,8%	70	100%
Total	14		21		42		33		110	
Persentase	12,7%		19,1%		38,2%		30,0%		100%	

Berdasarkan data tersebut di atas dapat diketahui bahwa siswa yang memiliki status gizi (secara genetik) dari pembawaan sifat orang tuanya dengan kategori normal berjumlah 40 siswa (100%) dengan persentase dari yang paling tinggi terdapat pada siswa yang memiliki status gizi normal (30%), kurus (27,5%), gizi lebih (25%), dan sangat kurus (17,5%). Kemudian untuk data siswa yang memiliki status gizi (secara genetik) dari pembawaan sifat orang tuanya dengan kategori gemuk berjumlah 70 siswa (100%) dengan persentase dari yang paling tinggi terdapat pada siswa yang memiliki status gizi normal (42,9%), gizi lebih (32,8%), kurus (14,3%), dan sangat kurus (10%).

Analisis Data

1. Hubungan Antara Konsumsi *Fast Food* dengan Gizi Lebih.

Tabel 9 Analisis konsumsi *fast food* siswa terhadap gizi lebih dengan menggunakan uji *chi square*

Variabel	Value	Df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	1.190 ^a	1	.275
N of Valid Cases	110		

Berdasarkan tabel di atas, dapat dijabarkan bahwa dengan menggunakan hasil value sebesar 1,190 dan sig 0,275 artinya tidak ada hubungan yang bermakna antara konsumsi *fast food* dengan gizi lebih. Meskipun tidak ada hubungan yang bermakna, tetapi variabel konsumsi *fast food* tetap harus dimasukkan dalam pemodelan karena secara kajian teoritis ada memiliki hubungan dengan gizi lebih.

2. Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Gizi Lebih
Tabel 10 Analisis aktivitas fisik siswa terhadap gizi lebih dengan menggunakan uji *chi-square*

Variabel	Value	Df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	23.394 ^a	1	.000
N of Valid Cases	110		

Berdasarkan tabel di atas, dapat dijabarkan bahwa dengan menggunakan hasil value sebesar 23.394 dan sig 0,000. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan gizi lebih.

3. Hubungan Antara Status Gizi (Secara Genetik) dengan Gizi Lebih

Tabel 11 Analisis status gizi (secara genetik) siswa terhadap gizi lebih dengan menggunakan uji *chi-square*

Variabel	Value	Df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	.748 ^a	1	.387
N of Valid Cases	110		

Berdasarkan tabel di atas, dapat dijabarkan bahwa dengan menggunakan hasil value sebesar 0,748 dan sig 0,387. Sehingga dapat disimpulkan tidak ada hubungan yang bermakna antara status gizi (secara genetik) dengan gizi lebih. Meskipun tidak ada hubungan yang bermakna, tetapi variabel status gizi (secara genetik) tetap harus dimasukkan dalam pemodelan karena secara kajian teoritis memiliki hubungan dengan gizi lebih.

4. Hubungan Antara Konsumsi *Fast Food*, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi (Secara Genetik) dengan Gizi Lebih

Tabel 12 Analisis hubungan konsumsi *fast food*, aktivitas fisik, dan status gizi (secara genetik)

Step 1	Chi-Square	Df	Sig.
Step	23.146	3	.000
Block	23.146	3	.000
Model	23.146	3	.000

Berdasarkan tabel di atas, dapat dijabarkan bahwa apabila dilihat dari model mendapatkan nilai *chi square* 23.146 dengan nilai sig 0,000. Dari nilai sig yang diperoleh dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan yang bermakna antara hubungan konsumsi *fast food*, aktivitas fisik, dan status gizi (secara genetik) dengan gizi lebih.

5. Besar Sumbangan Antara Hubungan Konsumsi *Fast Food*, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi (Secara Genetik) terhadap Gizi Lebih

Tabel 13 Perhitungan besar sumbangan antara konsumsi *fast food*, aktivitas fisik, dan status gizi (secara genetik)

Model	R Square
Negelkerke	.269

Dari hasil tabel di atas variabel konsumsi *fast food*, aktivitas fisik, dan status gizi (secara genetik) memberikan sumbangan sebesar 0,269 atau 26,9% terhadap terjadinya gizi lebih pada siswa di MTs. Budi Dharma Surabaya.

Pembahasan

Pembahasan ini menguraikan hubungan konsumsi *fast food*, aktivitas fisik, dan status gizi (secara genetik) dengan gizi lebih berdasarkan (IMT/U) pada siswa di MTs. Budi Dharma Surabaya. Telah diperoleh data konsumsi *fast food*, aktivitas fisik, dan status gizi (secara genetik) pada 110 siswa, yaitu berdasarkan perhitungan dengan menggunakan rumus IMT/U didapatkan hasil status gizi siswa dengan 5 kategori, yaitu sangat kurus sebanyak 14 siswa (12,73%), kurus sebanyak 21 siswa (19,09%), normal sebanyak 42 siswa (38,18%), gemuk sebanyak 32 siswa (29,09%), dan obesitas sebanyak 1 siswa (0,91%). Dari hasil distribusi yang telah diperoleh kemudian data tersebut dihitung menggunakan *IBM SPSS For Windows* versi 22 untuk mengetahui apakah ada perbedaan yang bermakna antara konsumsi *fast food*, aktivitas fisik, dan status gizi (secara genetik) dengan gizi lebih pada siswa di MTs. Budi Dharma Surabaya.

Hubungan Konsumsi *Fast Food* Dengan Gizi Lebih

Hasil uji hubungan antara konsumsi *fast food* dengan gizi lebih adalah tidak ada hubungan yang bermakna, karena nilai yang diperoleh dengan *uji chi square* sebesar 1,190 dengan sig (0,275) artinya tidak ada hubungan yang bermakna antara konsumsi *fast food* dengan gizi lebih. Ada sebanyak 31 siswa (64,6%) siswa non obesitas yang sering mengkonsumsi *fast food* dan hanya sebanyak 17 siswa (35,4%) siswa obesitas yang sering mengkonsumsi *fast food*.

Hal ini sesuai dengan teori menurut Khomsan (2010), mengatakan bahwa *fast food* umumnya

mengandung kalori tinggi, kadar lemak, gula, dan sodium (Na) juga tinggi, tetapi rendah serat kasar, vitamin A, asam askorbat, kalsium, dan folat. Dengan kandungan gizi yang tidak seimbang, maka akan berdampak negatif pada keadaan gizi remaja apabila sering mengkonsumsinya.

Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Gizi Lebih

Hasil uji hubungan antara aktivitas fisik dengan gizi lebih adalah ada hubungan yang bermakna, karena nilai yang diperoleh dengan *uji chi square* sebesar 23,394 dan sig (0,000) artinya ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan gizi lebih. Berdasarkan analisis data yang diperoleh terdapat 4 siswa (22,2%) kategori non obesitas dan 14 siswa (77,8%) kategori obesitas yang melakukan aktivitas fisik ringan. Kemudian terdapat 73 siswa (79,3%) kategori non obesitas dan 19 siswa (20,7%) kategori obesitas yang melakukan aktivitas fisik sedang.

Proporsi non obesitas lebih besar pada siswa dengan aktivitas fisik sedang (79,3%) dibandingkan siswa yang obesitas (20,7%). Dari hasil tersebut, dapat dilihat bahwa aktivitas fisik siswa memiliki pengaruh terhadap kejadian gizi lebih. Siswa yang kurang melakukan aktivitas fisik lebih cenderung terkena gizi lebih. Semakin malas siswa melakukan aktivitas fisik, maka semakin besar pula kemungkinan terjadinya gizi lebih.

Hal ini sesuai dengan teori menurut Hasdianah, dkk. (2014: 72), menjelaskan bahwa tingkat pengeluaran energi tubuh sangat peka terhadap pengendalian berat tubuh. Pada saat berolahraga kalori terbakar, makin banyak berolahraga maka semakin banyak kalori yang hilang.

Hubungan Status Gizi (Secara Genetik) Dengan Gizi Lebih

Hasil uji hubungan antara status gizi (secara genetik) dengan gizi lebih adalah tidak ada hubungan yang bermakna, nilai yang diperoleh dengan *uji chi square* sebesar 0,748 dan sig 0,387. Menurut Khomsan (2010: 90), hereditas (keturunan) menjadi salah satu faktor penyebab gizi lebih. Peluang seorang anak mengalami gizi lebih adalah 10% meskipun bobot badan orang tua termasuk dalam kategori normal. Bila salah satu orang tua obes peluangnya menjadi 40%, dan kalau kedua orang tua obes peluang si anak meningkat sebesar 80%. Menurut Hasdianah, dkk. (2014: 31) obesitas cenderung diturunkan, sehingga seseorang menderita obesitas diduga memiliki penyebab genetik. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa faktor genetik mempengaruhi sebesar 33% terhadap berat badan seseorang.

Hubungan Antara Konsumsi *Fast Food*, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi (Secara Genetik) dengan Gizi Lebih

Pada hasil analisis regresi logistik diperoleh nilai *chi square* sebesar 23.146 dengan nilai sig 0,000. Dari nilai sig yang diperoleh dapat ditarik kesimpulan bahwa sig (0,000) < α (0,05) yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak yang artinya ada hubungan yang bermakna antara konsumsi *fast food*, aktivitas fisik, dan status gizi (secara genetik) dengan gizi lebih. Namun jika dilihat dari masing-masing variabelnya yang memiliki pengaruh terhadap gizi lebih hanya variabel aktivitas fisik. Pada hasil penelitian yang diperoleh, dapat dilihat bahwa model atau siswa yang dijadikan sebagai populasi benar-benar dalam keadaan fit atau layak dijadikan sebagai populasi pada penelitian ini. Sehingga hasil dari uji *chi square* memiliki nilai yang signifikan. Tetapi yang memiliki hubungan bermakna hanya terdapat pada variabel aktivitas fisik saja.

Menurut Hasdianah, dkk. (2014: 81), semua anak yang nafsu makannya lebih banyak ternyata tidak semua menjadi gemuk dan mengalami obesitas. Masing-masing anak mengalami sistem metabolisme yang berbeda satu sama lain. Anak yang memiliki kecepatan metabolisme lebih lambat memiliki risiko lebih besar menderita obesitas.

1. Besar Sumbangan Antara Hubungan Konsumsi *Fast Food*, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi (Secara Genetik) terhadap Gizi Lebih

Berdasarkan hasil perhitungan hubungan antara konsumsi *fast food*, aktivitas fisik, dan status gizi (secara genetik) hanya memberikan sumbangan sebesar 0,269 atau 26,9% terhadap terjadinya gizi lebih pada siswa di MTs. Budi Dharma Surabaya, sedangkan 73,1% dapat dipengaruhi oleh faktor lain.

Menurut Mu'tadin (2002) adalah faktor genetik, disfungsi salah satu bagian otak, pola makan yang berlebihan, kurang gerak atau olahraga, faktor emosi, dan faktor lingkungan.

Jadi dapat disimpulkan bahwa faktor konsumsi *fast food*, aktivitas fisik, dan status gizi (secara genetik) hanya memberikan sumbangan sebesar 26,9% terhadap terjadinya gizi lebih. Sedangkan 73,1% terdapat faktor-faktor lain yang mempengaruhi antara lain disfungsi salah satu bagian otak, pola makan yang berlebihan, faktor emosi, dan faktor lingkungan, faktor psikologis, dan kemudahan hidup atau kemajuan teknologi.

PENUTUP Simpulan

1. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi *fast food* dengan gizi lebih pada siswa di MTs. Budi Dharma Surabaya.
2. Terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan gizi lebih pada siswa di MTs. Budi Dharma Surabaya.
3. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi remaja (secara genetik) dengan gizi lebih pada siswa di MTs. Budi Dharma Surabaya.
4. Terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi *fast food*, aktivitas fisik, dan status gizi (secara genetik) dengan gizi lebih pada siswa di MTs. Budi Dharma Surabaya. Namun yang memiliki hubungan yang bermakna hanya terdapat pada variabel aktivitas fisik saja.
5. Besar sumbangan dari hubungan konsumsi *fast food*, aktivitas fisik, dan status gizi (secara genetik) terhadap gizi lebih pada siswa di MTs. Budi Dharma Surabaya sebesar 26,9%, sedangkan 73,1% dapat dipengaruhi oleh faktor lain.

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas pembahasan dari permasalahan yang ada maka saran dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Memberikan penyuluhan kepada siswa mengenai pentingnya sarapan pagi dan menghibau siswa untuk sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah agar dapat mengurangi terjadinya mengkonsumsi *fast food* saat jam istirahat di sekolah dan juga dapat menghindari siswa dari masalah gizi lebih.
2. Memberikan himbauan pada Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di MTs. Budi Dharma untuk melakukan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan secara berkala pada saat jam pelajaran Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) untuk mengetahui IMT siswa dan untuk meningkatkan kewaspadaan terhadap masalah gizi lebih.
3. Melaporkan kepada orang tua mengenai hasil status gizi siswa agar dapat bekerjasama dengan pihak sekolah untuk dapat melakukan tindakan pencegahan terjadinya gizi lebih.

Daftar Pustaka

- Adriani, Merryana dan Wirjatmadi Bambang. 2012. *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Adriani, Merryana dan Wirjatmadi Bambang. 2012. *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

- Cornelia. dkk. 2013. *Konseling Gizi*. Jakarta: Penebar Plus.
- Hasdianah, dkk. 2014. *Gizi (Pemanfaatan Gizi, Diet, dan Obesitas)*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Istiany, Ari dan Rusilanti. 2014. *Gizi Terapan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset.
- Juwaedah, A. *PKK FPTK UPI: Makanan Siap Hidang, Fast Food*, (Online), ([http://file.upi.edu/Direktori/FPTK/JUR. PEND . KESEJAHTERAAN KELUARGA/196005041986012ADE JUWAEDAH/MAKANAN SIA P HIDANG.pdf](http://file.upi.edu/Direktori/FPTK/JUR._PEND._KESEJAHTERAAN_KELUARGA/196005041986012ADE_JUWAEDAH/MAKANAN_SIA_P_HIDANG.pdf), diunduh 23 Maret 2015).
- Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 1995/MENKES/XII/2010 Tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak, (Online), (<http://gizi.depkes.go.id/wp-content/uploads/2011/11/buku-sk-antropometri-2010.pdf>, diunduh 10 Pebruari 2017).
- Khomsan. 2010. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada
- Kristianti, Nanik. dkk. 2009. *Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta: Hubungan Pengetahuan Gizi dan Frekuensi Fast Food dengan Status Gizi Siswa SMA Negeri 4 Surakarta*, (Online), Vol 2, Nomor 1, (<https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/123456789/2064/5.pdf?sequence=1>, diunduh 23 Maret 2015).
- Latan, Hengky dan Temalagi, Selva. 2013. *Analisis Multivariate Teknik dan Aplikasi Menggunakan Program IBM SPSS 20.0*. Bandung: Alfabeta.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. University Press: Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum, Ali. 2009. *Diktat Statistik dalam Olahraga*. Surabaya: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya.
- Muwakhidah dan Dian Tri H. 2008. *Prodi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta: Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Obesitas pada Remaja (Studi Kasus di SMU Batik 1 Surakarta)*, (Online), Vol 1, Nomor 2, (<https://publikasiilmiah.ums.ac.id/bitstream/handle/123456789/1464/jurnal%20kes%20vol%201%20no%202%20f%20133-140.pdf?sequence=1>, diunduh 24 Maret 2015).
- Nasir. 2013. *Hati-Hati dengan 3 Gangguan Pola Makan ini*, (Online), (<http://dokternasir.web.id/2013/06/hati-hati-dengan-3-gangguan-pola-makan-ini.html>, diunduh 25 Maret 2015).
- Oktaviani, W., dkk. 2012. *Jurnal Kesehatan Masyarakat: Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik, Pola Konsumsi, Karakteristik Remaja dan Orang Tua dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) (Studi Kasus pada Siswa SMA Negeri 9 Semarang Tahun 2012)*, (Online), Volume 1, Nomor 2, (<http://download.portalgaruda.org/article.php?article=73960&val=4700>, diunduh 23 Maret 2015).
- Siswanto. dkk. 2013. *Metodologi Penelitian Kesehatan dan Kedokteran*. Yogyakarta: Bursa Ilmu.
- Yolanda, A. dkk. 2014. *Health Administration Policy Faculty Of Public Health University Of Sriwijaya 2014: Analisis Determinan Status Gizi Remaja SMPN 3 Kecamatan Rambang Dangku Kabupaten Muara Enim Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2014*, (Online), (http://www.akademik.unsri.ac.id/paper12/download/paper/TA_04081002019.pdf, diakses 23 Maret 2015).