



## Hubungan Tingkat Pengetahuan Remaja Mengenai Gizi Seimbang Dengan Angka Kejadian Obesitas Pada Siswa SMK Negeri 5 Kabupaten Tangerang

Aprilia Nur Rohmah<sup>1\*</sup>, Inna Solihati Embrik<sup>2</sup>, Ayu Pratiwi<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Program Studi S1 Keperawatan Universitas Yatsi Madani

<sup>2,3</sup> Dosen Universitas Yatsi Madani

Apriliarohmah12345@gmail.com; drg.inna@yahoo.com; ayupratiwi@uym.ac.id

### Abstrak

Remaja merupakan masa transisi dari kanak-kanak ke keadaan nyatanya, pada masa inilah pondasi kehidupan sehari-hari dibangun. Obesitas disebut sebagai asupan makanan yang tidak normal atau berlebihan yang dapat memicu penumpukan lemak serta dapat membahayakan kesehatan tubuh. Lebih dari 340 juta anak dan remaja berusia 5-19 tahun mengalami kelebihan berat badan atau obesitas pada tahun 2016. Di Indonesia 13,5% usia 18 tahun mengalami kelebihan berat badan dan 28,7% mengalami obesitas dengan IMT 25 dan 15,4% dengan IMT 27. Kurangnya pengetahuan, pengalaman, serta paparan informasi dapat menambah angka kejadian obesitas yang sudah ada. Penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan remaja mengenai gizi seimbang dengan angka kejadian obesitas pada siswa SMKN 5 Kabupaten Tangerang. penegambilan sampel ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain cross-sectional dengan sampel 129 siswa kelas X SMKN 5 Kabupaten Tangerang. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan angka kejadian obesitas dimana nilai  $p = 0,000$ . Dari penelitian ini adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan angka kejadian obesitas di SMKN 5 Kabupaten Tangerang. Bahwa semakin baik pengetahuan maka semakin rendah pula angka kejadian obesitas.

**Kata Kunci :** Pengetahuan, Gizi Seimbang, Kejadian Obesitas

### Abstract

Adolescence is a period of transition from childhood to a real state, it is during this period that the foundations of everyday life are built. Obesity is referred to as abnormal or excessive food intake which can trigger fat accumulation and can endanger body health. More than 340 million children and adolescents aged 5-19 years were overweight or obese in 2016. In Indonesia, 13.5% of 18 year olds were overweight and 28.7% were obese with a BMI of 25 and 15.4%. with a BMI of 27. Lack of knowledge, experience, and exposure to information can increase the incidence of obesity that already exists. This research aims to determine the relationship between the level of knowledge of teenagers regarding balanced nutrition and the incidence of obesity in students at SMKN 5 Tangerang Regency. This sample collection used a quantitative method with a cross-sectional design with a sample of 129 class X students of SMKN 5 Tangerang Regency. The results of this study indicate that there is a relationship between knowledge of balanced nutrition and the incidence of obesity where the value of  $p = 0.000$ . From this research, there is a significant relationship between knowledge of balanced nutrition and the incidence of obesity at SMKN 5 Tangerang Regency. That the better the knowledge, the lower the incidence of obesity.

**Keyword :** knowledge, balanced nutrition, incidence of obesity

## PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa transisi dari kanak-kanak ke keadaan nyatanya, pada masa inilah pondasi kehidupan sehari-hari dibangun. Hal ini dapat dihubungkan dengan perubahan biologis yang terjadi selama pubertas pada remaja termasuk pematangan seksual, peningkatan tinggi dan berat badan, serta penambahan massa tulang dan penambahan komposisi tubuh.

Kegemukan dan obesitas disebut sebagai asupan makanan yang tidak normal atau berlebihan yang dapat memicu penumpukan lemak serta dapat membahayakan kesehatan tubuh. (World Health Organization, 2020).

Dikutip dari artikel World Health Organization, (2021) pada tahun 2019 diperkirakan 38,2 juta anak di bawah usia 5 tahun mengalami kegemukan atau obesitas. Lebih dari 340 juta anak dan remaja berusia 5-19 tahun mengalami kelebihan berat badan atau obesitas pada tahun 2016. Dahulu hal ini dianggap sebagai masalah pada negara maju, kegemukan dan obesitas kini meningkat di negara berkembang dan menengah, terutama di perkotaan. Di Afrika, jumlah anak yang



kegemukan di bawah 5 tahun telah meningkat hampir 24% sejak tahun 2000. Hampir separuh dari anak di bawah 5 tahun yang kegemukan atau obesitas pada tahun 2019 tinggal di Asia.

Dalam kejadian global, sejak tahun 1980 telah terjadi peningkatan sebanyak dua kali lipat pada masalah obesitas. Pada tahun 2016 lebih dari 1,9 juta orang dengan usia dibawah 18 tahun mengalami hal demikian. Lebih dari 650 juta orang dewasa dalam populasi ini menderita obesitas. Pada tahun 2016, 39% orang yang baru berusia 18 tahun (gabungan wanita dan pria) mengalami berat badan berlebih. Menurut statistik resmi, sekitar 13% populasi dunia (11% pria dan 15% wanita) mengalami obesitas pada tahun 2016. Dengan demikian prevalensi obesitas di seluruh dunia meningkat hampir dua kali lipat antara tahun 1975 dan 2016. (World Health Organization, 2020).

Di Indonesia, 13,5% orang dengan usia 18 tahun mengalami kelebihan berat badan, sementara itu 28,7% orang yang mengalami obesitas dengan IMT 25 dan sekitar 15,4% orang yang mengalami obesitas dengan IMT 27. Menurut data Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional atau RPJMN 2015-2019. Sementara itu sekitar 18,8% anak berusia 5 hingga 12 tahun mengalami berat badan berlebih, dan 10% mengalami obesitas. Pada data terbaru tentang obesitas yang belum dapat ditentukan, persentase orang yang mengalami obesitas meningkat dari 20,7% menjadi 33,5% untuk mereka yang memiliki IMT 27 turun menjadi 25 menurut SIRKESNAS 2016 (K. Kesehatan, 2021)

Statistik dari RISKESDAS pada tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi obesitas di Indonesia sekitar 21,8%. Provinsi Banten masuk dalam 16 provinsi dengan prevalensi masih dibawah nasional yaitu 20,2%. Sedangkan obesitas paling banyak terjadi pada daerah Sulawesi utara dengan prevalensi 30,2%, dan yang terendah pada daerah Nusa Tenggara Timur dengan prevalensi 10,2%.

Obesitas dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Salah satu penyebab utama obesitas adalah konsumsi junk food, fast food, dan makanan lain yang tinggi lemak dan tinggi kalori secara terus-menerus. Obesitas juga dapat dicegah dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur. Faktor lain yang dapat berkontribusi terhadap terjadinya obesitas adalah kurangnya pengetahuan tentang keseimbangan gizi. (Arifani & Setyaningrum, 2021)

Pemberian pendidikan gizi pada remaja dengan kelebihan berat badan dapat menurunkan IMT remaja melalui pendidikan tentang gizi. Penurunan tingkat kecukupan energi, tingkat kecukupan protein, proporsi asupan lemak, dan peningkatan asupan serat adalah beberapa contoh dampak positif dari peningkatan pengetahuan gizi remaja. (Gifari et al., 2020)

Status gizi sendiri yaitu sebuah kondisi yang ditentukan oleh tingkat kebutuhan fisik terhadap energi dan zat-zat gizi yang diperoleh dari asupan makanan dengan dampak fisik yang telah diukur. Status gizi dapat dipengaruhi oleh faktor status kesehatan, pengetahuan, ekonomi, dan juga dapat dipengaruhi oleh pola konsumsi. Munculnya masalah gizi dapat disebabkan pengetahuan gizi yang rendah dan juga perubahan kebiasaan makan, serta pola konsumsi makanan bergizi pada masa remaja (Kanah, 2020)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Pajriyah, 2020 tentang Hubungan Tingkat Pengetahuan Siswa Terhadap Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Kelebihan Berat Badan Di SMA Daarul Mukhtarin Tangerang di peroleh hasil penelitian mayoritas siswa yang tidak mengalami kejadian kelebihan berat badan sebanyak 66,4%, pengetahuan mengenai pola makan yang baik sebanyak 54,9%, pengetahuan mengenai aktivitas fisik sebanyak 58,2% dapat di simpulkan bahwa hasil dari kedua variabel yang diteliti memiliki hubungan yang saling berkaitan.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan peneliti pada 9 Mei 2023 di SMK Negeri 5 Kabupaten Tangerang, dari 10 siswa dengan mengajukan 4 pertanyaan lisan tentang pengetahuan gizi seimbang dan obesitas diperoleh hasil 70% dari mereka hanya bisa menjawab 1-2 pertanyaan dan 30% bisa menjawab 3-4 pertanyaan. Hal ini karena belum ada penelitian sebelumnya yang membahas terkait gizi seimbang dan obesitas. Sehingga mereka belum pernah mendapatkan informasi tentang hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan angka kejadian obesitas di SMK Negeri 5 Kabupaten Tangerang dari sumber yang jelas, oleh karena itu di SMK Negeri 5 Kabupaten Tangerang ini penting dilakukannya edukasi tentang gizi seimbang dan obesitas.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan remaja mengenai gizi seimbang dengan angka kejadian obesitas pada siswa SMK Negeri 5 Kabupaten Tangerang.

## METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif probability sampling dengan pendekatan secara (*cross-sectional*). Penelitian korelasional adalah penelitian yang bertujuan untuk menemukan hubungan antara faktor resiko (variabel independen) dan faktor efek (variabel dependen). Penelitian ini dilakukan dengan cara mengumpulkan data pada saat yang sama (*cross-sectional*) dan mengamati korelasi antara kedua variabel tersebut. Dalam penelitian ini, tidak ada manipulasi terhadap faktor resiko yang diteliti, hanya mengamati hubungannya dengan faktor efek. Penelitian ini dilakukan di SMK Negeri 5 Kabupaten Tangerang pada bulan Mei hingga Bulan Juli 2023, dengan jumlah populasi sebanyak 191 siswa dengan didapat sampel menggunakan rumus slovin didapat 129 siswa sesuai dengan kriteria inklusi. Instrument yang digunakan antara lain: lembar kuisioner dan dokumentasi yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Setelah dikumpul data diolah dengan menggunakan SPSS, dan menggunakan uji *chi square*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui gambaran distribusi frekuensi atau besar proporsi dari semua variabel yang diteliti dengan menampilkan tabel frekuensi.

Tabel 1. Distribusi responden menurut usia

Umur	Frekuensi	Persentase
15 tahun	13	10,1
16 tahun	77	59,7
17 tahun	39	30,2
<b>Total</b>	<b>129</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa karakteristik distribusi menurut usia mayoritas responden berusia 16 tahun sebanyak 77 responden (59,7%).

Tabel 2. Distribusi responden menurut jenis kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	72	55,8
Perempuan	57	44,2
<b>Total</b>	<b>129</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan distribusi siswa menurut jenis kelamin yaitu mayoritas siswa berjenis kelamin laki-laki sebanyak 72 responden (55,8%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi Seimbang

Pengetahuan Gizi Seimbang	Frekuensi	Persentase
Baik: 75-100%	50	38,8
Cukup: 56-74%	57	44,2
Kurang: <56%	22	17,1
<b>Total</b>	<b>129</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel di atas ditemukan responden dengan pengetahuan cukup menempati posisi tertinggi yaitu terdapat 57 responden (44,2%).

Tabel 2. Distribusi kejadian obesitas

Kategori IMT	Frekuensi	Persentase
Normal: 18,5-25,0	48	37,2
Gemuk ( <i>Overweight</i> ): >25,0-27,0	32	24,8
Obesitas >27,0	49	38,0
<b>Total</b>	<b>129</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel di atas di dapatkan Index Massa Tubuh responden yang paling tertinggi yaitu kategori obesitas terdapat 49 responden (38,0%).

### 2. Analisis Bivariat

Analisis Bivariat merupakan analisa yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen yaitu pengetahuan gizi seimbang dan variabel dependen kejadian obesitas. Jenis analisis ini menggunakan uji *Chi Square* yang digunakan untuk menguji kedua variabel.

Adapun hasil analisis bivariat pada penelitian ini disajikan pada tabel berikut:

Tabel 3. Hubungan Tingkat Pengetahuan Remaja Mengenai Gizi Seimbang Dengan Angka Kejadian Obesitas

Pengetahuan Gizi Seimbang	Kejadian obesitas						Total	P value	
	Normal: 18,5-25,0		Gemuk ( <i>overweight</i> ): >25,0-27,0			Obesitas: >27,0		n	%
	n	%	N	%	n	%	n		
Baik: 75-100%	39	30,2	9	6,9	2	1,6	50	38,7	<b>0,000</b>
Cukup: 56-74%	7	5,5	14	10,9	36	27,9	57	44,3	
Kurang: <56%	2	1,6	9	6,9	11	8,5	22	17	
<b>Total</b>	48		32		49		129	100%	

Berdasarkan tabel 4.5, hasil analisis hubungan tingkat pengetahuan remaja mengenai gizi seimbang dengan angka kejadian obesitas diperoleh hasil *Chi Square*  $p = 0,000$  ( $p = <0,05$ ) hal tersebut dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang remaja dengan angka kejadian obesitas pada siswa SMK Negeri 5 Kabupaten Tangerang. Hal tersebut disebabkan siswa SMK Negeri 5 Kabupaten Tangerang memiliki tingkat pengetahuan yang cukup dan sebagian siswa memiliki kategori IMT obesitas.

### KESIMPULAN

Persentase karakteristik responden siswa SMK Negeri 5 Kabupaten Tangerang berdasarkan usia yaitu rata-rata berusia 16 tahun sebanyak 77 responden dan sebagian besar berjenis kelamin laki-laki sebanyak 72 responden (55,8%). Tingkat pengetahuan gizi seimbang pada siswa SMK Negeri 5 Kabupaten Tangerang, didapat hasil siswa berpendidikan cukup yaitu sebanyak 57 responden (44,2%). Persentase kejadian obesitas yang dimiliki SMK Negeri 5 Kabupaten Tangerang yaitu sebanyak 49 responden (38,0%). Terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan angka kejadian obesitas di SMK Negeri 5 Kabupaten Tangerang. Dimana nilai *Chi Square* 0,000 ( $p < 0,05$ ).

### UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada pihak-pihak yang telah mendukung terlaksananya penelitian ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- Kesehatan, K. (2021). FactSheet\_Obesitas\_Kit\_Informasi\_Obesitas.pdf. In *Epidemi Obesitas* (pp. 1–8).
- Arifani, S., & Setyaningrum, Z. (2021). Faktor Perilaku Berisiko yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Usia Dewasa di Provinsi Banten Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan*, 14(2), 160–168. <https://doi.org/10.23917/jk.v14i2.13738>
- Gifari, N., Nuzrina, R., Ronitawati, P., Sitoayu, L., & Kuswari, M. (2020). Edukasi Gizi Seimbang Dan Aktivitas Fisik Dalam Upaya Pencegahan Obesitas Remaja. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 4(1), 55. <https://doi.org/10.31764/jmm.v4i1.1749>
- Kanah, P. (2020). Hubungan Pengetahuan Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Kesehatan. *Medical Technology and Public Health Journal*, 4(2), 203–211. <https://doi.org/10.33086/mtphj.v4i2.1199>.
- Rahayu, L. A. D., Admianti, J. C., Khalda, Y. I., Ahda, F. R., Agistany, N. F. F., Setiawati, S., ... & Warnaini, C. (2021). Hipertensi, diabetes mellitus, dan obesitas sebagai faktor komorbiditas utama terhadap mortalitas pasien covid-19: sebuah studi literatur. *JIMKI: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran Indonesia*, 9(1), 90-97.
- Tiara, U. I. (2020). Hubungan obesitas dengan kejadian hipertensi. *Journal of Health Science and Physiotherapy*, 2(2), 167-171.