

# EDUKASI KONSUMSI MAKANAN BERISIKO DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA MASYARAKAT TANJUNG ANOM

Imelda Derang<sup>1</sup>, Friska Ginting<sup>2</sup>, Agustaria Ginting<sup>3</sup>, Mardiaty Barus<sup>4</sup>, Murni Sari Dewi Simanullang<sup>5</sup>, Vina Yolanda Sari Sigalingging<sup>6</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6</sup>Dosen Program Studi Ners, STIKes Santa Elisabeth Medan

## Informasi Artikel

### Sejarah Artikel :

Diterima, 1 Nov 2023

Revisi, 20 Nov 2023

Disetujui, 31 Des 2023

### Kata kunci :

Perilaku konsumsi makanan;  
Kejadian obesitas

## ABSTRAK

Obesitas merupakan peningkatan akumulasi lemak yang mengakibatkan penambahan berat badan serta mengganggu kesehatan, hal ini diakibatkan oleh kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan dan pengaturan pola makan yang kurang baik atau tidak sehat seperti makanan yang mengandung tinggi lemak, manis, asin, frekuensi makan yang tidak teratur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan perilaku konsumsi makanan berisiko dengan kejadian obesitas pada masyarakat Tanjung Anom tahun 2023. Pengabdian ini bersifat analitik observasional dengan desain cross sectional. Adapun populasi Pengabdian sebanyak 10.087, di mana sampel diambil sebanyak 92 orang. Pengambilan sampel diambil dengan teknik simple random sampling. Data diambil langsung menggunakan kuesioner dan alat ukur meter serta timbangan. Hasil Pengabdian ditemukan perilaku konsumsi makanan berisiko tidak baik sebesar 63,0% dan obesitas sebesar 80,0%. Berdasarkan hasil uji chi square ditemukan nilai p value = 0,001 ( $\alpha=0,05$ ), artinya ada hubungan antara perilaku konsumsi makanan berisiko dengan kejadian obesitas. Diharapkan kepada masyarakat Tanjung Anom untuk selalu memperhatikan kesehatan dengan mengatur pola makan dan memperbanyak aktifitas fisik sederhana dikala waktu senggang untuk mengurangi terjadinya obesitas dan dampak obesitas di masyarakat setempat.

*This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.*



## Korespondensi Penulis :

Imelda Derang

Program Studi Ners,

STIKes Santa Elisabeth Medan.

Jl. Bunga Terompet No.118, Sempakata, Kec. Medan Selayang, Kota Medan, Sumatera Utara 20131, Indonesia.

Email : girsangimelda89@yahoo.co.id

## 1. PENDAHULUAN

Obesitas merupakan suatu kelainan akibat penumpukan lemak berlebih, ketidakseimbangan antara asupan energi dan aktivitas fisik serta faktor lainnya seperti genetik, perilaku, lingkungan serta merupakan masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian khusus karena menjadi penyebab kematian nomor lima di dunia setiap tahunnya dengan total kematian mencapai 2,8 juta jiwa. Hal ini banyak terjadi pada kalangan remaja akibat gaya hidup yang tidak terkontrol karena dengan tingginya teknologi saat ini yang dengan gampangya memesan makanan sesuai selera termasuk didalamnya makanan siap saji dengan tanpa memikirkan efek untuk kesehatannya seperti penyakit jantung coroner, stroke, diabetes dan tekanan darah tinggi, dan risiko kanker ( Fisdriany Puspita Sari & Nugroho, 2021).

Angka prevalensi obesitas pada laki laki di amerika sebanyak 42,2% sedangkan perempuan sebanyak 61,3%. Di Negara cina prevalensi obesitas sebanyak 16,1% pada laki laki dan pada perempuan sebanyak 37,6 %. Korea selatan terdapat 20,5% overweight dan terdapat 1,5% yang obesitas, Thailan 16% overweight dan terdapat 4% obesitas, Malaysia 6% dan Vietnam 4,6% (Saufah Yarah, Martina, 2021)

Data Riskesdas Tahun 2018 menyebutkan bahwa prevalensi obesitas di Indonesia sebesar 21,8% (Arifani et al., 2021). Di propinsi jawa barat prevalensi obesitas dari 23,1 % menjadi 25% (Irdini et al., 2018). Provinsi jawa tengah, status gizi gemuk pada remaja usia 13-15 tahun sebesar 9,5% yang terdiri dari 7,1% overweight dan 2,4% obesitas. Kota semarang 11,0% overweight dan 4,9% obesitas (Nuraini & Murbawani, 2019). Kabupaten gorontalo tahun 2018 sebanyak 30,9% yang terdiri dari laki laki sebanyak 6,9% dan wanita sebanyak 24,0% (Arifani et al., 2021)

Berdasarkan data Riskesdas (2018), angka prevalensi obesitas di Indonesia pada usia di atas 18 tahun adalah sekitar 21,8%. Prevalensi Kalimantan Timur 28,7%, Papua Barat 26,4%, Kepulauan Riau 26,2%, Sulawesi Selatan 19,1% Kota Makassar 24,05% (Masdarwati et al., 2022). Riskesdas Tahun 2018, di Sumatera menunjukkan peningkatan prevalensi obesitas 2017 terdapat 10,5% meningkat menjadi 21,8% . Di Sumatera Utara: overweight 15, %. dan memiliki prevalensi obesitas lebih besar dari angka Nasional yakni sebesar 23,8% (Gloria Doloksaribu, 2021).

Faktor-faktor yang mempengaruhi obesitas diantaranya adalah genetik atau keturunan, diketahui bahwa seseorang yang memiliki satu atau dua orang tua yang mengalami obesitas, cenderung lebih beresiko menderita obesitas dibandingkan dengan orang yang tanpa keturunan obesitas. Adanya perubahan gaya hidup, pada perkembangan teknologi dan faktor budaya yang menyebabkan terjadinya perubahan pola makan, menjadi lebih senang mengonsumsi fast food yang banyak mengandung kalori, lemak, dan kolestrol (Hafid Wahyu, 2019). Dari Pengabdian (Hafid, 2019) bahwa ada hubungan signifikan antara konsumsi fast food dengan kejadian obesitas pada remaja di Kabupaten Gorontalo Tahun 2019 yang dimana ada 98,9% responden sering mengonsumsi fast food (Hafid Wahyu, 2019). Perilaku kebiasaan makan siap saji: tinggi akan gula, karbohidrat bahkan tinggi lemak, mudah diperoleh akan tingginya teknologi dan mempengaruhi gaya hidup seseorang yang tadinya mengolah sendiri sekarang menjadi budaya goput akibatnya orang lebih gampang memesan makanan sesuai kesukaannya tanpa memikirkan efek dari makanan tersebut, khususnya di perkotaan (Dessy Hermawan 2020). Penulis melakukan pengukuran Berat badan dan tinggi badan dengan menggunakan alat ukur timbangan yang baru tidak perlu di kalibrasi lagi dikarenakan timbangan baru dan tinggi badan menggunakan alat pengukur tinggi badan microtoise. Hasil wawancara 5 diantaranya berperilaku makan tidak sehat yaitu senang mengonsumsi gorengan 3x seminggu, konsumsi sosis, kentang goreng, ayam goreng 3x seminggu, sering konsumsi snack seperti biskuit setiap hari, minum minuman manis setelah makan dan 3 di antara 5 orang sering mengonsumsi minuman bersoda kurang lebih 3x seminggu.

Obesitas sangat berkaitan erat dengan perilaku konsumsi makanan berisiko karena merupakan suatu reaksi atau respon seseorang terhadap suatu stimulus dari luar. Masalah perilaku konsumsi makanan kurang sehat terjadi sama halnya dengan pola makan yang salah, genagan demikian menjadi faktor yang mengakibatkan kelebihan masukan energi dan dapat menimbulkan kegemukan bahkan gizi lebih. Angka kejadian obesitas yang terus meningkat di zaman digital ini menjadi masalah kesehatan adapun risiko yang timbul jika mengalami obesitas yaitu terjadinya berbagai penyakit metabolic dan degenerative seperti penyakit diabetes militus, kanker, jantung, hipertensi dll (Gloria Doloksaribu, 2021). maka dibutuhkan aktifitas fisik yang rutin dan dilakukan baik dalam pekerjaan maupun waktu luang seperti berjalan kaki, mencuci, memasak dan membersihkan rumah (Virlando Suryadinata et al., 2019). Selain itu, aktivitas fisik yang dilakukan harus secara rutin dan terstruktur dapat memberikan kebugaran pada fisik, serta pentingnya menjaga pola makan dengan cara membatasi asupan kalori, mengurangi makana/ minuman manis, makanan berlemak, makanan asin, makanan dipanggang, makanan diawetkan dll kemudian meningkatkan kualitas makan seperti buah, sayuran dan makanan yang banyak mengandung serat dan membatasi makanan tinggi gula, asin, dan berlemak, makanan yang dibakar, pengawet, bumbu penyedap serta makanan instan (Fitriani et al., 2022).

## 2. METODE PENELITIAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Desa Tanjung Anom yang dilaksanakan pada April tahun 2023, pukul 08.00-14.00 WIB dengan jumlah responden sebanyak 88 orang, yang merupakan masyarakat di lokasi tersebut. Kegiatan Pengabdian ini terbagi beberapa tahapan, yaitu tahapan persiapan, tahapan pelaksanaan edukasi dan pemeriksaan, hingga tahapan monitoring dan evaluasi.

### Tahapan Persiapan

Pada tahap persiapan ini, peneliti mempersiapkan alat dan bahan yang akan digunakan. Berikut alat dan bahan yang digunakan adalah timbangan, *microtoise*, buku catatan dan pulpen.



Gambar 1. Alat dan Bahan dalam pengukuran

### Tahap Pelaksanaan

*Tahap Pre Test.* Pada tahap ini, setiap peserta diberikan lembar kuisisioner yang berisi 15 pertanyaan seputar makanan berisiko. Masing-masing peserta akan menjawab 15 pertanyaan sesuai dengan apa yang mereka ketahui sebelum dilakukan edukasi.

*Tahap Edukasi.* Materi tentang obesitas yang dijelaskan meliputi : pengertian, penyebab, tipe-tipe, tanda dan gejala, pencegahan, komplikasi

*Tahap Post Test.* Pada tahap ini, setiap peserta diberikan kembali lembar kuisisioner dengan 15 pertanyaan yang sama seperti waktu pre test. Masing-masing peserta akan menjawab 15 pertanyaan tersebut berdasarkan edukasi yang sudah didengarkan peserta.

*Tahap Pemeriksaan.* Setelah dilakukan edukasi peneliti melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan pada peserta.



Gambar 2 dan 3. Pemeriksaan tinggi badan dan berat badan.

### Tahap Evaluasi

Evaluasi yang pertama adalah pengetahuan peserta mengenai materi makanan berisiko. Apakah peserta memperoleh peningkatan pengetahuan sesudah menerima penjelasan dari tim pengabdian? Hasil evaluasi ini dapat dilihat dari hasil perubahan yang diperoleh dari pre test dan post test.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Hasil Edukasi Tentang Makanan Beresiko

Berikut adalah data hasil Pengabdian tentang makanan berisiko kepada 92 responden. Obesitas yang mempengaruhi masyarakat seperti mengonsumsi makanan atau minuman manis sekali hari, memakan makanan yang asin sekali sehari, mengonsumsi makanan berlemak/gorengan 1-2 kali seminggu, memakan makanan olahan pengawet (sosis) kemudian kebiasaan menambahkan bumbu penyedap kedalam masakan seperti masako, micin, makan mie instan dan jarang berolah raga. Menurut (Putri & Devi, 2022), Masyarakat yang sering mengonsumsi makanan/minuman manis, makanan yang asin, makanan yang berlemak (gorengan), jeroan, makanan yang dipanggang/dibakar, makanan yang diawetkan, minuman yang berkafein dan bumbu penyedap, sering disebut dengan istilah *junk food* seperti makanan cepat saji yang di jual di pinggir jalan antara lain burger, kentang goreng, nugget, sosis dan lain lain yang merupakan makanan rendah serat, dengan demikian terjadilah ketidak seimbangan antara makanan atau energi yang masuk dengan yang keluar dan akhirnya terjadilah obesitas. pengaturan frekwensi makan pun menjadi perhatian khusus sebab memiliki resiko 1-5 kali beresiko obesitas, karena perilaku konsumsi makan makanan beresiko memiliki hubungan yang signifikan dengan terjadinya obesitas dengan nilai *p-value* sebesar 0,002 ( $p < 0,005$ ) (Rares dkk, 2022).

Gaya hidup seseorang sangat mempengaruhi tingkat terjadinya obesitas termasuk aktifitas fisik. Olah raga yang baik dan benar adalah dilakukan secara rutin setiap hari, setidaknya 30-60 menit, atau 150 menit per minggunya, oleh karena itu hubungan antara pola makan dengan kejadian obesitas dengan hasil uji statistik spearman rank dengan nilai  $p = 0,000$  maka dapat dikatakan bahwa sangat signifikan (Virlando Suryadinata et al., 2019).

#### Distribusi Frekuensi Perilaku Konsumsi Makanan Berisiko Pada Masyarakat Tanjung Anom Tahun 2023

Perilaku Konsumsi	F	%
Tidak Baik	58	63,0
Baik	34	37,0
<b>Total</b>	<b>92</b>	<b>100,0</b>

Hasil Pengabdian Kepada masyarakat pola konsumsi makanan berisiko pada masyarakat di desa Tanjung Anom Medan pada tahun 2023 meliputi baik ada 34 orang (37,0%) dan tidak baik ada 58 orang (63,0%).

#### Distribusi Frekuensi Kejadian Obesitas Pada Masyarakat Tanjung Anom Tahun 2023

IMT	F	%
Obesitas	80	80,0
Tidak Obesitas	12	12,0
<b>Total</b>	<b>92</b>	<b>100,0</b>

Hasil Pengabdian menunjukkan bahwa indeks massa tubuh (IMT) didapatkan mayoritas responden adalah obesitas sebanyak 80 responden (80,0) dan tidak obesitas sebanyak 12 responden (12,0%).

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil Pengabdian yang dan pembahasan yang dilakukan peneliti dengan jumlah sampel sebanyak 92 responden mengenai hubungan perilaku konsumsi makanan berisiko dengan kejadian obesitas yaitu;

1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan perilaku makanan berisiko tidak baik sebesar 60,9%.
2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan obesitas sebesar 87,0%.
3. Ada hubungan perilaku konsumsi makanan berisiko dengan kejadian obesitas dengan nilai *p-value* 0,001 ( $\alpha < 0,05$ ).

#### REFERENSI

- Arifani, S., Setyaningrum, Z., Gizi, I., Kesehatan, F. I., & Surakarta, U. M. (2021). *Tanggal Submisi: 21 Maret 2020; Tanggal Penerimaan: 17 November 2021. 14(2)*. <https://doi.org/10.23917/jk.v14i2.13738>
- Ariyana, D., & Astiningsih, N. W. W. (2020). Hubungan Pengetahuan dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) pada Siswa-Siswi Kelas XI di SMA Negeri Samarinda. *Borneo Student Research*, 1(3), 1841–1846. <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/download/912/174>
- Fadilah, N., & Sefrina, L. R. (2022). Hubungan Pola Makan, Asupan Kebiasaan Makan, Dan Aktifitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar : Literature Review. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Pengabdian Kesehatan)*, 7(3), 200. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v7i3.11500>
- Fitriani, N. S., Wurjanto, A., Kusariana, N., & Yuliatwati, S. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Pengaruh Media Sosial dengan Perilaku Konsumsi Makanan Berisiko Diabetes Melitus pada Mahasiswa Universitas Diponegoro. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 7(1), 404–410. <https://doi.org/10.14710/jekk.v7i1.13308>
- Gloria Doloksaribu, L. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Orang Dewasa : Studi Literatur. *Wahana Inovasi*, 10(2), 2021. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/download/SuppFile/1795/261>
- Hafid Wahyu, H. S. (2019). *Hubungan Aktivitas Fisik dan Konsumsi Fast Food dengan*. 1(1), 1–5.
- Nugroho, K. P. A., Kurniasari, R. R. M. D., & Noviani, T. (2019). Gambaran Pola Makan nugroho purwo setiyo, & Yuliani. (2022). *Resiko Perilaku Konsumsi Fast ast Food dan Soft Drink Berlebih dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di Laos*. 3(2), 1–9.
- Putri, R. M., & Devi, H. M. (2022). Konsumsi Junk Food dan Perilaku Picky Eating dengan Status Gizi Anak Sekolah. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(2), 268. <https://doi.org/10.36565/jab.v11i2.566>
- Rares, B. P. S., Punduh, M. I., & Malonda, N. S. H. (2022). Gambaran Perilaku Makan pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal KESMAS*, 11(2), 143–150.
- Sari, firdiany puspita, & Nugroho, purwo setiyo. (2021). *Risiko Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji dan Minuman Berkarbonasi Terhadap Obesita pada Remaja di Indonesia*. 3(1), 707–713.
- Sari, Y. D., & Rachmawati, R. (2020). Kontribusi Zat Gizi Makanan Jajanan Terhadap Asupan Energi Sehari Di Indonesia (Analisis Data Survey Konsumsi Makanan Individu 2014) [Food Away From Home (Fafh) Contribution of Nutrition To Daily Total Energy Intake in Indonesia]. *Pengabdian Gizi Dan Makanan (The Journal of Nutrition and Food Research)*, 43(1), 29–40. <https://doi.org/10.22435/pgm.v43i1.2891>
- saufah yarah, martina, melia benita. (2021). *Jurnal Aceh Medika*. 5(2), 87–94.
- Suha, G. R., & Rosyada, A. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada remaja umur 13–15 tahun di Indonesia (analisis lanjut data Riskesdas 2018). *Ilmu Gizi Indonesia*, 6(1), 43. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v6i1.339>
- Sulistiyowati, L. S., Andinisari, S., Ramayulis, R., Sianipar, D. R., Gunawan, I., Septinesia, E., Seminariyanto, D., & Lusiana, L. (2015). IDN\_B11\_Buku Obesitas-1. In *Kemendes Ri*. [file:///C:/Users/USER/Downloads/IDN\\_B11\\_Buku Obesitas-1.pdf](file:///C:/Users/USER/Downloads/IDN_B11_Buku%20Obesitas-1.pdf)
- Virlando Suryadinata, R., Sukarno, D. A., Korespondensi, A., Rivan, :, Suryadinata, V., Kedokteran, F., Surabaya, U., Ubaya, (, Raya, J., & Surabaya, K. (2019). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Risiko Obesitas Pada Usia Dewasa the Effect of Physical Activity on the Risk of Obesity in Adulthood. *The Indonesian Journal Public Health*, 14(Journal), 1–38. <https://doi.org/10.20473/ijph.v14i1.2019.106-116>