

Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji dan Perilaku Sedentari dengan Kejadian Obesitas Sentral pada Remaja Putri

Afifah Laksita Adi¹, Toto Sudargo², Dianandha Septiana Rubi³

INTISARI

Latar Belakang: Obesitas menjadi salah satu masalah dari *triple burden* yang faktor predisposisinya banyak dipengaruhi oleh lingkungan modern dan gaya hidup kebanyakan remaja saat ini. Prevalensi obesitas sentral di Indonesia pada remaja mencapai 12,6%. Prevalensi tersebut akan terus meningkat seiring bertambahnya usia, terutama pada populasi wanita. Angka obesitas sentral yang sangat tinggi pada wanita usia subur membuat langkah pencegahan berdasarkan faktor predisposisi obesitas sentral perlu untuk dilakukan. Faktor predisposisi obesitas yang banyak dilakukan oleh remaja saat ini antara lain adalah kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dan perilaku sedentari.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dan perilaku sedentari dengan kejadian obesitas sentral pada remaja putri.

Metode Penelitian: Metode yang digunakan adalah pendekatan observasional analitik dengan desain potong lintang atau *cross-sectional study*. Subjek penelitian merupakan remaja putri berjumlah 121 orang yang dipilih dengan cara *simple random sampling* dari data penelitian GAMA EMAS. Analisis yang digunakan adalah Uji *Spearman Correlation*.

Hasil: Sebanyak 80,2% subjek penelitian mengonsumsi makanan cepat saji dengan frekuensi rendah (<3 kali/minggu) dengan rata-rata konsumsinya sebanyak 2 porsi/minggu. Median asupan energi dan lemak jenuh dari konsumsi makanan cepat saji subjek penelitian adalah 741,34 kkal dan 8,95 gram. Sebanyak 71,1% subjek penelitian melakukan aktivitas sedentari tinggi dalam sehari dengan rata-rata waktu yang dihabiskan adalah 11 jam dalam sehari. Berdasarkan analisis korelasi, terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian obesitas sentral. Sementara itu, tidak terdapat hubungan signifikan antara perilaku sedentari dengan kejadian obesitas sentral pada remaja putri di Jombang.

Kesimpulan: Kebiasaan konsumsi makanan cepat saji berhubungan signifikan dengan kejadian obesitas sentral sedangkan perilaku sedentari tidak berhubungan signifikan dengan kejadian obesitas sentral pada remaja putri di Jombang.

Kata kunci : Makanan Cepat Saji, Perilaku Sedentari, Obesitas Sentral, Remaja Putri.

¹ Mahasiswa Program Studi Gizi Kesehatan FKKMK UGM

² Dosen Program Studi Kesehatan FKKMK UGM

³ Dosen Program Studi Biokimia FKKMK UGM

Association between Fast Food Consumption Habits and Sedentary Activity with Central Obesity Incidence among Female Adolescents

Afifah Laksita Adi, Toto Sudargo, Dianandha Septiana Rubi

ABSTRACT

Background: Obesity, one of the problems among triple burden, has a predisposition factor that is influenced by the adolescent's environment and lifestyle in recent years. Central obesity prevalence in Indonesia among adolescents reaches 12,6% and will continue to increase depending on age, especially among the female population. The very high rate of central obesity in females of childbearing age makes it necessary to take preventive measures based on predisposing factors for central obesity. The carrying out predisposition factors for obesity by adolescents are the habit of consuming fast food and sedentary behavior.

Objective: This study aims to determine the relationship between fast food consumption habits and sedentary behavior with the incidence of central obesity in female adolescents.

Method: The method used is an analytic observational approach with a cross-sectional study design. The research subjects were 121 female adolescents who were selected by simple random sampling from the GAMA EMAS research data. Rank Spearman Correlation Test was used to identify the correlation between fast food consumption habits and sedentary behavior.

Result: As many as 80,2% of research subjects consumed fast food with low frequency (<3 times/week) with an average consumption of 2 servings/week. The equivalent intake of energy and saturated fat from the fast-food consumption of the research subjects was 741,34 kcal and 8,95 grams. As many as 71,1% of research subjects carried out high sedentary activities in a day with an average time spent of 11 hours a day. Based on correlation analysis, there is a significant relationship between fast food consumption habits with the incidence of central obesity, while there is no significant relationship between sedentary behavior with the incidence of central obesity among female adolescents in Jombang.

Conclusion: The habit of consuming fast food is significantly associated with the incidence of central obesity, while sedentary behavior is not significantly associated with the incidence of central obesity in female adolescents in Jombang.

Keyword: Fast Food, Sedentary Behavior, Central Obesity, Female Adolescents.T