

HUBUNGAN MAKAN MALAM DENGAN STATUS OVERWEIGHT PADA REMAJA SMP KOTA YOGYAKARTA

Dita Margarini¹, Herawati², A. Fahmy Arif Tsani³

ABSTRAK

Latar belakang: Overweight atau kelebihan berat badan terjadi akibat ketidakseimbangan energi yaitu energi yang masuk lebih besar dibandingkan energi yang dikeluarkan dalam bentuk tenaga. Salah satu masalah gizi yang banyak dialami oleh remaja adalah overweight dan obesitas. Obesitas yang terjadi pada saat remaja, 10-30% akan berlanjut hingga dewasa. Kejadian obesitas yang terus menetap hingga dewasa meningkatkan risiko terjadinya berbagai kelainan seperti kelainan kardiovaskular, ginjal, metabolik, protrombin, dan respon inflamasi. Kebiasaan menghindari makan malam biasa dilakukan para remaja karena banyak isu yang beredar di masyarakat bahwa menghindari makan malam dapat menurunkan berat badan. Makan malam dinilai lebih berperan menyebabkan kegemukan dibandingkan sarapan dan makan siang. Pada malam hari, tubuh membutuhkan energi lebih sedikit dibandingkan pada pagi atau siang hari sehingga metabolisme tubuh melambat.

Tujuan: Mengetahui hubungan makan malam dengan status overweight pada remaja.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan rancangan kasus kontrol. Subjek penelitian adalah siswa SMP Negeri 8 Yogyakarta. Subjek penelitian pada kelompok kasus adalah siswa dengan status gizi overweight. Siswa dengan status gizi normal menjadi kelompok kontrol. Jumlah subjek untuk masing-masing kelompok sebesar 40 (1:1) dengan matching untuk jenis kelamin dan usia. Siswa diskriminasi dengan cara pengukuran tinggi badan dan berat badan, kemudian subjek yang terpilih mengisi kuesioner dan diwawancarai mengenai asupan makan malam. Data dianalisis menggunakan uji Chi-square dengan derajat kemaknaan 95% ($p < 0,05$).

Hasil : Asupan energi makan malam mempunyai hubungan dengan status overweight pada remaja ($p = 0,044$). Asupan energi makan malam menjadi faktor protektif terjadinya overweight ($OR=0,398$; 95% $CI=0.161-0.982$). Sedangkan untuk kebiasaan makan malam, waktu makan malam, asupan karbohidrat, asupan lemak, dan asupan protein makan malam tidak menunjukkan adanya hubungan yang bermakna dengan status overweight pada remaja ($p > 0,05$).

Kesimpulan : Remaja dengan asupan energi makan malam yang berlebih dapat meningkatkan risiko terjadinya overweight.

KATA KUNCI: Makan malam, overweight, remaja

-
1. Mahasiswa Program Studi Gizi Kesehatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Gadjah Mada
Jl. Farmako, Sekip Utara, Yogyakarta 55281.
 2. Politeknik Kesehatan Kemenkes Jurusan Gizi,
Jl. Tata Bumi No.3, Banyuraden, Gamping, Sleman Yogyakarta 55293.
 3. Program Studi Gizi Kesehatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Gadjah Mada
Jl. Farmako, Sekip Utara, Yogyakarta 55281.

THE RELATIONSHIP OF DINNER WITH OVERWEIGHT STATUS OF ADOLESCENTS IN JUNIOR HIGH SCHOOL IN YOGYAKARTA

Dita Margarini¹, Herawati², A. Fahmy Arif Tsani³

ABSTRACT

Background: Overweight caused by an imbalance of energy which energy intake is greater than the energy released in the form of energy. One of nutrition problems in adolescents was overweight and obesity. Obesity in adolescents, 10-30% will continue until adult. Obesity in adult had risk various diseases, like cardiovascular, kidney, metabolic, prothrombin, and the inflammation response. Behavior to skip dinner was done by adolescent because many issues in the community that skipping dinner can reduce their weight. Dinner can cause overweight than breakfast and lunch. At night, body needs energy lost than in the morning or afternoon, so metabolism is getting slow.

Objective: To identify the relationship of dinner with overweight status of adolescents.

Method: The study used a case control design. The subject consisted of students at 8 Junior High School in Yogyakarta. The case group was overweight students and the control group were normal students. Each group consisted of 40 students (1:1) with matching for gender and age. Students were screened with measure their height and weight, then subject who were selected fill the questionnaire and asked about their intake of dinner. Data were analyzed using Chi-square test, correlation at CI 95% ($p < 0,05$).

Result : Energy intake of dinner was related to overweight in adolescents ($p = 0,044$). Energy intake of dinner become protectif factor of overweight ($OR = 0,398$; 95% $CI = 0.161-0.982$). However, there was no relationship between dinner behavior, time of dinner, carbohydrate, fat, and protein intake of dinner with overweight in adolescents ($p > 0,05$).

Conclusion: Adolescents with excess energy intake of dinner increased the risk of overweight.

KEY WORDS: dinner, overweight, adolescent

-
1. Student of Health Nutrition Faculty of Medicine Gadjah Mada University
Jl. Farmako, Sekip Utara, Yogyakarta 55281
 2. Department of Nutrition Polytechnic of Health Ministry Yogyakarta
Jl. Tata Bumi No.3, Banyuraden, Gamping, Sleman Yogyakarta 55293
 3. Department of Health Nutrition Faculty of Medicine Gadjah Mada University
Jl. Farmako, Sekip Utara, Yogyakarta 55281