**Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi** e-ISSN: 2549-4236, p-ISSN: 1411-8939
Lembaga Penellitian dan Pengabdian kepada Masyarakat
Vol 24, No 1 (2024): Februari, 262-265
DOI: 10.33087/jiubj.v24i1.4212

# Peningkatan Asupan Energi dan Lemak saat Akhir Pekan pada Remaja

**Arisya Humaira*, Annis Catur Adi**
Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia
*Correspondence: arisyahumaira7@gmail.com

**Abstrak.** Gizi lebih didefinisikan sebagai akumulasi lemak tubuh berlebih atau tidak normal yang berdampak pada risiko kesehatan. Data riskesdas menunjukkan prevalensi *overweight* pada remaja di Kota Surabaya lebih tinggi daripada prevalensi nasional yaitu 14,46% di tahun 2018. Studi epidemiologi menunjukkan adanya peningkatan asupan energi dan lemak pada remaja saat akhir pekan yang mengarah pada risiko gizi lebih. Tujuan dari penelitian ini ialah untuk menganalisis perbedaan asupan energi dan lemak antara kelompok remaja *overweight* dan gizi baik dan hubungannya dengan status gizi remaja di SMAN 5 Surabaya. Penelitian kuantitatif ini menggunakan metode observasional dengan desain *case control.* Jumlah sampel sebanyak 48 orang yang terdiri dari 24 orang pada masing-masing kelompok kasus dan kontrol. Analisis data dilakukan dengan menggunakan uji T dan uji *chi square* dengan tingkat kemaknaan $\alpha \leq 0{,}05$. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat perbedaan asupan lemak di akhir pekan dengan nilai *p-value* 0,008, terdapat hubungan antara peningkatan asupan energi (p=0,000) dan asupan lemak (p=0,000) di akhir pekan dengan status gizi remaja. Para remaja disarankan untuk lebih memperhatikan kualitas asupan saat akhir pekan, yaitu dengan mengutamakan konsumsi makanan rendah energi dan lemak atau dengan mengurangi jumlah konsumsi makanan tinggi energi dan lemak.

**Kata kunci** : Akhir pekan, Asupan energi, Asupan lemak, *Overweight*

***Abstract.*** *Overweight is defined as an excessive or abnormal accumulation of body fat that impacts health risks. Data of riskesdas indicated that prevalence of adolescent with overweight in Surabaya was higher than National prevalence is 14,46% in 2018. Epidemiological studies indicated an increase in energy and fat intake in adolescents on weekend which leads to the risk of overweight. The purpose of this study was to analyze the difference in energy and fat intake between adolescent with overweight and normal weight and its correlation with adolescent nutritional status at SMAN 5 Surabaya. This quantitative study used observational method with case control design. The sample size was 48 students consisting of 24 student in each case and control group. The data were analyzed using T test and schi square with significance level $\alpha \leq 0{,}05$. The result of statistical test indicated a difference in fat intake on weekend (p=0,008), correlations between increased energy intake (p=0,000) and fat intake (p=0,000) on weekend with the nutritional status of adolescents. Adolescent are advised to pay more attention to the quality intake on the weekend by taking low energy food or reducing the amount of high energy and fat food consumption.*

***Keywords*** **:** *Energy intake, Fat intake, Overweight, Weekend*

## PENDAHULUAN

Fase remaja merupakan fase peralihan dari anak-anak menuju dewasa yang mengalami peningkatan kebutuhan zat gizi dari fase sebelumnya. Ketidakseimbangan energi yang dialami oleh tubuh dapat mengakibatkan terjadinya malnutrisi seperti *underweight* dan *overweight*. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan *overweight* dan obesitas sebagai akumulasi lemak tubuh berlebih atau tidak normal yang berdampak pada risiko kesehatan. Menurut Riskesdas 2018, prevalensi *overweight* pada remaja usia 16-18 tahun di Indonesia pada tahun 2018 sebesar 9,5%. Sedangkan prevalensi remaja *overweight* di Kota Surabaya tahun 2018 sebesar 14,46% (Riskesdas, 2018). Angka ini menunjukkan bahwa prevalensi di Kota Surabaya lebih besar daripada prevalensi nasional.

Kejadian *overweight* berdampak pada penyakit tidak menular seperti diabetes, penyakit kardiovaskular, dan kanker (Ryan, et al., 2021). Remaja dengan status gizi obesitas memiliki risiko berbagai penyakit dan berdampak pada terjadinya masalah sindroma metabolik, kesehatan mental, penurunan prestasi akademik, hingga kematian (Kandinasti, et al., 2018). Faktor terjadinya *overweight* bersifat multifaktoral. Ketidakseimbangan antara pemasukan dan penggunaan energi di dalam

tubuh dapat mengarah pada risiko *overweight*. Kebiasaan makan yang tidak seimbang juga dapat mempengaruhi tingkat asupan zat gizi makro individu. Penelitian *case control* yang dilakukan Kurdanti, et al. (2015) menunjukkan bahwa remaja cenderung memiliki asupan energi dan lemak berlebih. Hal ini dikarenakan kebiasaan makan remaja cenderung ke arah makanan tinggi lemak, berminyak, mengandung tinggi pati dan gula, serta rendah serat akibat jarang mengonsumsi sayur dan buah. Seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Asyura, dkk (2018) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara asupan energi, lemak dan asupan serat dengan kejadian obesitas. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sondari, et al (2019) menujukkan bahwa kebanyakan partisipan penelitian tersebut memiliki kebiasaan makan yang buruk seperti melewatkan sarapan, konsumsi makanan cepat saji, dan makanan rendah zat gizi.

Dalam satu minggu, terdapat perbedaan waktu bagi manusia untuk beraktivitas yang terbagi menjadi dua waktu yang berbeda yaitu hari kerja dan akhir pekan. Perbedaan waktu ini dapat membentuk pola kebiasaan yang berbeda pada manusia, termasuk pola makan. Asupan energi pada hari jumat dan akhir pekan sebesar 7-20% lebih tinggi daripada hari kerja (Nordman, et al. 2020). Asupan energi, zat gizi makro, dan makanan cepat saji yang mengandung tinggi gula, lemak, dan alkohol cenderung meningkat pada akhir pekan. Peningkatan asupan tersebut dapat meningkatkan persen lemak tubuh dan berdampak pada peningkatan berat badan dan risiko terjadinya obesitas (Kandinasti, et al. 2018). Tujuan penelitian ini ialah untuk menganalisis perbedaan tingkat asupan energi dan lemak antara remaja overweight dan gizi baik, dan hubungan peningkatan asupan lemak di akhir pekan dengan status gizi pada remaja di SMAN 5 Surabaya.

## METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode observasional analitik. Penelitian yang menggunakan desain *case control* ini dilaksanakan pada bulan Mei 2023 di SMAN 5 Surabaya. Kelompok kasus dalam penelitian ini merupakan siswa-siswi yang berstatus gizi *overweight* dan kelompok kontrol merupakan siswa-siswi yang berstatus gizi baik. Jumlah populasi sebanyak 548 siswa dengan jumlah sampel sebanyak 48 siswa yang terdiri dari 24 siswa berstatus gizi *overweight* dan 24 siswa berstatus gizi baik. Besar sampel didapatkan dengan menggunakan rumus Lameshow (1997). Data yang digunakan merupakan data primer yang didapatkan langsung dari para responden di SMAN 5 Surabaya. Pengumpulan data dilakukan dengan metode wawancara untuk mengetahui pola makan di luar rumah responden, kemudian pengumpulan data asupan dilakukan dengan metode wawancara menggunakan formulir *food recall 24 hour*. Data yang terkumpul kemudian diolah menggunakan *software* SPSS dengan uji T ($\alpha \leq 0,05$) untuk analisis perbedaan asupan energi dan lemak antara siswa *overweight* dan gizi baik, kemudian dilakukan uji *chi-square* ($\alpha \leq 0,05$) untuk mengetahui hubungan peningkatan asupan lemak di akhir pekan dengan status gizi remaja.

## HASIL

**Tabel 1**
**Distribusi responden berdasarkan status gizi**

| No | Stastus Gizi | f | % |
|---|---|---|---|
| 1 | *Overweight* | 24 | 50 |
| 2 | Gizi Baik | 24 | 50 |
| **Jumlah** | | **48** | **100** |

Sumber: data olahan

Tabel 1 menjelaskan kelompok kasus yang merupakan para siswa berstatus gizi *overweight* berjumlah 24 siswa (50%) dan kelompok kontrol yang terdiri dari 24 siswa (50%) berstatus gizi baik.

**Tabel 2**
**Kebiasaan makan di luar rumah saat akhir pekan**

| No | Variabel | Kasus | | Kontrol | | *p-value* |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | n | % | n | % | |
| 1 | Frekuensi Makan | | | | | 0,015 |
| | - < 3 kali sehari | 3 | 6,3 | 9 | 18,7 | |
| | - > 3 kali sehari | 21 | 43,7 | 15 | 31,3 | |
| 2 | Frekuensi Makan di Luar Rumah saat Akhir Pekan | | | | | 0,166 |
| | - Sering ($\geq$ 2 kali seminggu) | 15 | 31,3 | 15 | 31,3 | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | - Jarang (≤ seminggu sekali) | 8 | 16,6 | 9 | 18,8 | |
| | - Tidak pernah | 1 | 2,1 | 0 | 0 | |
| 3 | Waktu Makan di Luar Rumah saat Akhir Pekan | | | | | 0,202 |
| | - Sarapan | 2 | 4,2 | 3 | 6,2 | |
| | - Makan siang | 12 | 25 | 6 | 12,5 | |
| | - Makan malam | 10 | 20,8 | 15 | 31,3 | |

Sumber: data olahan

Kebiasaan makan responden saat akhir pekan menunjukkan sebagian besar responden (75%) memiliki kebiasaan makan di akhir pekan sebanyak ≥3 kali sehari. Dalam satu bulan terakhir sejak penelitian dilaksanakan, sebagian besar responden (62,6%) makan di luar rumah dengan frekuensi sering atau ≥2 kali dalam seminggu. Waktu makan yang sering digunakan untuk membeli makan di luar rumah adalah saat makan malam (52,1%). Hasil uji *chi-square* menunjukkan variabel kebiasaan makan di luar rumah responden di akhir pekan yang memiliki hubungan dengan kejadian *overweight* adalah frekuensi makan (p=0,015).

**Tabel 3**
**Rata-rata asupan energi dan lemak responden**

| Zat Gizi | Kasus (mean) | Kontrol (mean) | *p-value* |
|---|---|---|---|
| **Hari biasa** | | | |
| Energi (kkal) | 1523,8 | 1336,4 | 0,353 |
| Lemak (g) | 59,2 g | 47,5 | 0,224 |
| **Akhir pekan** | | | |
| Energi (kkal) | 1595,0 | 1268,0 | 0,180 |
| Lemak (g) | 61,4 | 42,5 | 0,008 |

Sumber: data olahan

Hasil uji perbedaan tingkat asupan antar kelompok kasus dan kontrol saat hari biasa dan akhir pekan menggunakan uji t menunjukkan bahwa terdapat perbedaan asupan lemak di akhir pekan antara kelompok kasus dan kelompok kontrol (p=0,008). Selain itu, dari tabel 3 dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan rata-rata asupan energi saat akhir pekan pada kelompok (kasus) siswa *overweight* sebesar 71,2 kkal sedangkan pada kelompok (kontrol) siswa berstatus gizi baik mengalami penurunan rata-rata asupan energi sebesar 68,4 kkal. Hasil penelitian yang menunjukkan peningkatan asupan saat akhir pekan pada remaja overweight ini sejalan dengan penelitian Ruopeng (2016) menemukan peningkatan asupan energi di akhir pekan daripada hari biasa sebesar 181,04 kkal. Asupan lemak pada kelompok (kasus) siswa *overweight* juga mengalami peningkatan rata-rata asupan saat akhir pekan sebesar 2,2 gram sedangkan kelompok (kontrol) siswa bertatus gizi baik mengalami penurunan rata-rata asupan lemak saat akhir pekan sebesar 5 gram. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Buanasita (2015) dan Suryaputra (2012) yang menemukan adanya perbedaan asupan lemak pada remaja obesitas dan non obesitas (p=0,04), mahasiswa obesitas cenderung mengonsumsi makanan yang berlemak dan berminyak lebih sering daripada mahasiswa non obesitas.

**Tabel 4**
**Perubahan asupan energi dan lemak responden**

| Perubahan Zat Gizi | Kasus | Kontrol | p-value |
|---|---|---|---|
| **Energi** | | | 0,000 |
| Meningkat | 19 | 6 | |
| Menurun | 5 | 18 | |
| **Lemak** | | | 0,000 |
| Meningkat | 19 | 5 | |
| Menurun | 5 | 19 | |

Sumber: data olahan

Hasil uji *Chi-Square* diketahui bahwa perubahan asupan energi saat akhir pekan memiliki hubungan yang bermakna dengan *overweight* dengan nilai signifikansi p-value

0,000 (p<0,05). Kemudian perubahan asupan lemak di akhir pekan juga menunjukkan adanya hubungan dengan *overweight* dengan nilai p-value 0,000 (p<0,05).

## SIMPULAN

Penelitian yang dilakukan pada siswa di SMAN 5 Surabaya dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat perbedaan asupan lemak di akhir pekan antara siswa berstatus gizi *overweight* dengan siswa berstatus gizi baik.
2. Terdapat hubungan antara peningkatan asupan energi dan lemak di akhir pekan dengan status gizi remaja

## DAFTAR PUSTAKA

Asyura, A. Novi, Y., 2018. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas pada Pelajar di SMAN 4 Banda Aceh Tahun 2018. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*

Buanasita, A. et al. 2015. Perbedaan Tingkat Konsumsi Energi, Lemak, Cairan, dan Status Hidrasi Mahasiswa Obesitas dan Non Obesitas. *Indonesian Journal of Human Nutrition*. 2(1), 11-22.

Kementerian Kesehatan RI, 2018. *Hasil Utama Riskesdas 2018.*

Kandinasti, S. Farapti., 2018. Obesitas: Pentingkah Memperhatikan Konsumsi Makanan di Akhir Pekan. *Amerta Nutr*. 307-316.

Kurdanti, W., *et al.* 2015. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Obesitas pada Remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia.* 11(4), 179-190.

Nordman, M., *et al.* 2020. Weekly Variation in Diet and Physical Activity Among 4-75 Years Old Danes. *Public Health Nutrition*. 23(8), 1350-1361.

Ryan, D., Barquera, S., Barata Cavalcanti, O., Ralston, J. 2021. *The Global Pandemic of Overweight and Obesity.* Kickbusch, I., Ganten, D., Moeti, M. (eds) Handbook of Global Health. Springer, Cham.

Ruopeng. 2016. Weekend-weekday differences in diet among U.S. adults, 2003–2012. *Annual of Epidemiology.* 26(1). 57-65.

Suryaputra K, Nadhiroh, S. 2012. Perbedaan Pola Makan dan Aktivitas Fisik antara Remaja Obesitas dan Non Obesitas. *Makara Journal of Health Research.* 16(1), 45-50.

Sondari, M. 2019. *Eating Behaviour of Adolescent Schoolgirls in Malang*, East Java: A Qualitative Study.