

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN OLAHRAGA DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA MAHASISWI TINGKAT III DI AKADEMI KEPERAWATAN 17 KARANGANYAR

Betty Sunaryanti¹, Amik Muladi², Devi Kusumaning Sari³

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Tujuh Belas

E-mail:

bettyunaryanti@gmail.com

amikmuladi@yahoo.com

ABSTRAK

Pola makan yang tidak sehat dan kurangnya olahraga akan menimbulkan risiko obesitas. Obesitas merupakan kelebihan lemak di dalam tubuh yang umumnya ditimbun dalam jaringan subkutan (bawah kulit) sekitar organ tubuh dan kadang terjadi perluasan di dalam jaringan organnya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan pola makan dan olahraga dengan kejadian obesitas pada mahasiswa tingkat III di Akper 17 Karanganyar. Desain penelitian ini adalah penelitian korelatif dengan pendekatan cross sectional, dengan jumlah sampel 34 responden tingkat III Akper 17 Karanganyar. Teknik pengambilan sampel dengan purposive sampling dan uji hipotesis menggunakan Chi-square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat III Akper 17 Karanganyar yang mengalami obesitas, yaitu sejumlah 5 orang (14,7%), pola makan mayoritas mahasiswa dalam kategori baik sejumlah 30 orang (88,2%), dan olahraga mahasiswa mayoritas dalam kategori baik ada 29 orang (88,2%). Kesimpulan terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian obesitas yang ditunjukkan dengan hasil sebesar $p = 0,000$, dan terdapat hubungan yang signifikan antara olahraga dengan kejadian obesitas yang ditunjukkan dengan hasil sebesar $p = 0,002$.

Kata kunci: pola makan, olahraga, obesitas

THE RELATIONSHIP OF EAT AND SPORT PATTERNS WITH OBESITY IN THE THIRD STUDENTS OF 17th NURSING ACADEMY KARANGANYAR

ABSTRACT

An unhealthy diet and lack of exercise will cause the risk of obesity. Obesity is excess body fat are commonly deposited in the subcutaneous tissue (under the skin) around the organs of the body and sometimes occurs in the expansion of the network of its organ. The purpose of this research is to know the existence relationship between diet and exercise with the incidence of obesity level III coed in Akper 17 Karanganyar. Design research is the research of correlative with cross sectional approach, with the number of samples are 34 responden level III Akper 17 Karanganyar. The technique of sampling with the purposive sampling and test hypotheses using the Chi-square. The results of the research are level III coed Akper 17 Karanganyar who underwent obesity are 5 persons (14.7%), the majority of college students who in good dietary habits are 30 persons (88.2%), and the majority of college students who in good sports are 29 persons (88.2 %). Conclusion there is a significant relationship between eating patterns with obesity that is indicated by the results of $p = 0.000$, and there is a significant relationship between the sports with the genesis of obesity that is indicated by the results of $p = 0.002$.

Keywords: dietary habit, exercise, obesity

LATAR BELAKANG

Obesitas sudah mulai menjadi masalah kesehatan di seluruh dunia dengan prevalensi yang selalu meningkat setiap tahun, baik di negara maju maupun negara berkembang. WHO (*World Health Organization*) menyatakan bahwa saat ini obesitas telah menjadi *epidemic* global sehingga sudah menjadi suatu masalah kesehatan yang harus segera ditangani (Retnaningsih, 2011).

Obesitas adalah menumpuknya lemak secara berlebihan yang terjadi karena berat badan dan tinggi badan tidak ideal. Obesitas pada remaja dua kali lebih sering terjadi dibandingkan orang dewasa sejak 30 tahun yang lalu. Kategori umur menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia (Depkes RI) pada tahun 2009, masa remaja dibedakan menjadi dua, yaitu masa remaja awal (12-16 tahun) dan masa remaja akhir (17-25 tahun).

Peningkatan risiko penyakit yang berhubungan dengan obesitas disebabkan oleh asupan makanan, metabolisme, faktor gaya hidup, dan faktor lingkungan. Sehubungan dengan beberapa faktor tersebut, dua di antaranya dapat memicu terjadinya obesitas, yakni dengan pola makan berlebih dan olahraga yang kurang aktif. Indonesia sendiri belum memiliki data yang lengkap untuk menggambarkan prevalensi obesitas, tetapi penelitian yang dilakukan oleh Soegih (2004) pada 6.318 orang pengunjung suatu laboratorium dari berbagai daerah, pekerjaan dan kelompok umur (20 sampai dengan lebih dari 55 tahun) dapat menjadi gambaran dari jumlah penderita obesitas di Indonesia.

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti ingin mengetahui hubungan pola makan dan olahraga dengan kejadian obesitas pada mahasiswi tingkat III di Akper 17 Karanganyar. Dengan adanya pengaturan pola makan dan olahraga yang baik maka akan mengurangi terjadinya obesitas.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian survei analitik dengan desain rancangan penelitian studi potong melintang (*cross sectional*) untuk mengetahui hubungan pola makan dan olahraga dengan kejadian obesitas. Teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling*. Populasi penelitian ini adalah mahasiswi tingkat III Akper 17 Karanganyar. Sampel pada penelitian ini adalah populasi yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu 34 mahasiswi, dan yang tidak sesuai dengan kriteria inklusi, yaitu 16 mahasiswi. Dalam penelitian ini, variabel independen (pola makan dan olahraga) dengan variabel dependen (kejadian obesitas) berbentuk kategorik sehingga uji statistik yang digunakan adalah uji Chi-square.

HASIL PENELITIAN

1. Usia

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Persentase(%)
<20 tahun	2	5.9
20-25 tahun	32	94.1
Total	34	100.0

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa mayoritas responden dengan umur 20-25 tahun berjumlah 32 orang (94,1%), sedangkan dengan usia <20 tahun berjumlah 2 orang (5,9%). Hasil distribusi frekuensi responden berdasarkan umur pada tabel 1, dari penelitian sejumlah 34 responden diketahui bahwa mahasiswi banyak yang berusia 20-25 tahun, yaitu sejumlah 32 responden (94,1%), sedangkan dengan usia <20 tahun sejumlah 2 responden (5,9%).

Kebutuhan gizi pada orang dewasa berbeda dengan kebutuhan gizi pada usia balita karena pada masa balita terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang sangat

pesat. Semakin bertambah usia, kebutuhan zat gizi seseorang lebih rendah untuk tiap kilogram berat badan orang dewasa. Pada masa remaja, banyak individu mencapai tingkat kesehatan, kekuatan, dan energi yang tidak akan pernah dinikmati di tahap kehidupan selanjutnya. Adapun keyakinan yang beranggapan bahwa remaja adalah sosok unik dan kebal yang tidak akan pernah sakit, atau seandainya pun jatuh sakit mereka akan segera pulih. Dengan adanya kekuatan fisik, tidak mengherankan apabila terdapat banyak remaja yang mengembangkan kebiasaan buruk bagi kesehatannya (John W., 2007).

2. Obesitas

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Obesitas

IMT	Frekuensi	Persentase(%)
Obesitas	5	14.7
Normal	29	85.3
Total	34	100.0

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa mayoritas responden dengan IMT normal berjumlah 29 orang (85,3%), sedangkan dengan obesitas berjumlah 5 orang (14,7%). Hasil distribusi frekuensi responden berdasarkan obesitas pada tabel 2, dari 34 responden yang paling banyak adalah responden dengan IMT normal, yaitu sejumlah 29 orang (85,3%), sedangkan dengan obesitas sejumlah 5 orang (14,7%). Obesitas adalah kondisi di mana lemak tubuh telah menumpuk sehingga menimbulkan efek

buruk pada kesehatan (Nurmalina, 2011). Obesitas atau yang biasa disebut kegemukan menjadi suatu masalah yang cukup merisaukan di kalangan remaja. Pada remaja putri, kegemukan menjadi permasalahan yang cukup berat karena keinginan untuk tampil sempurna yang seringkali diartikan dengan memiliki tubuh ramping dan proporsional, di mana hal tersebut merupakan idaman bagi mereka. Obesitas pada remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor genetik, disfungsi salah satu bagian otak,

pola makan yang berlebih, kurang gerak/olahraga, emosi, dan faktor lingkungan.

3. Pola Makan

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Pola Makan

Pola Makan	Frekuensi	Persentase(%)
Kurang	4	11.8
Baik	30	88.2
Total	34	100.0

Berdasarkan tabel 3, diketahui bahwa mayoritas responden dengan pola makan dalam kategori baik berjumlah 30 orang (88,2%), sedangkan dengan pola makan dalam kategori kurang berjumlah 4 orang (11,8%). Hasil distribusi frekuensi responden berdasarkan pola makan pada tabel 3, dari 34 responden, pola makan dalam kategori baik berjumlah 30 orang (88,2%), sedangkan sisanya dengan pola makan dalam kategori

kurang berjumlah 4 orang (11,8%).

Hal ini dikarenakan pada sekolah akademi kesehatan diberikan pembelajaran tentang pola makan yang sehat atau baik, yaitu suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan maksud tertentu, seperti mempertahankan kesehatan, status nutrisi, dan mencegah atau membantu kesembuhan penyakit (Andi, 2011).

4. Olahraga

Tabel 4. Distribusi Responden Berdasarkan Olahraga

Olahraga	Frekuensi	Persentase(%)
Kurang	5	14.7
Baik	29	85.3
Total	34	100.0

Berdasarkan tabel 4, diketahui bahwa mayoritas responden dengan olahraga dalam kategori baik berjumlah 29 orang (88,2%), sedangkan dengan olahraga dalam kategori kurang berjumlah 5 orang (14,7%). Hasil distribusi frekuensi responden berdasarkan olahraga pada tabel 4, dari 34 responden, olahraga dalam kategori baik berjumlah 29 orang (88,2%), sedangkan dengan olahraga dalam kategori kurang berjumlah 5 orang (14,7%). Dengan demikian, terdapat kesadaran yang tinggi akan pentingnya olahraga bagi kesehatan tubuh pada mahasiswi tingkat III. Dalam penelitian ini

diketahui bahwa mahasiswi senang dengan olahraga jenis aerobik.

Olahraga aerobik adalah aktivitas fisik yang dirancang untuk meningkatkan konsumsi oksigen dan meningkatkan fungsi sistem respirasi serta sistem kardiovaskular. Olahraga ini meliputi berjalan kaki, renang, jogging, dan bersepeda. Latihan aerobik dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan ketahanan kardiovaskular dan menurunkan berat badan. Olahraga jenis ini sangat dianjurkan bagi orang yang mengalami obesitas atau *overweight* (Sherwood, 2011).

Tabel 5. Hubungan Pola Makan dengan Obesitas Mahasiswa Tingkat III Akademi Keperawatan 17 Karanganyar

Pola Makan	IMT		Total	P
	Obesitas	Normal		
Kurang baik	3 (8.8%)	1 (2.9%)	4 (11.8%)	0,000
Baik	2 (5.9%)	28 (82.4%)	30 (88.2%)	
Total	5 (14.7%)	29 (85.3%)	34(100.0%)	

Berdasarkan tabel 5, diketahui bahwa responden dengan pola makan dalam kategori kurang baik cenderung dengan IMT kategori obesitas sejumlah 3 orang, sedangkan responden dengan pola makan baik cenderung dengan IMT normal sejumlah 28 orang. Dari hasil uji Chi-square didapatkan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) yang berarti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian obesitas.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa responden dengan pola makan dalam kategori kurang baik cenderung dengan IMT kategori obesitas sejumlah 3 orang, sedangkan responden dengan pola makan baik cenderung dengan IMT normal sejumlah 28 orang. Dari hasil uji Chi-square didapatkan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$) yang berarti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan IMT. Hal ini dikarenakan pola makan dengan menu yang seimbang terdiri dari beraneka ragam makanan dalam jumlah dan proporsi

yang sesuai sehingga dapat memenuhi kebutuhan gizi seseorang guna pemeliharaan dan perbaikan sel-sel tubuh dan proses kehidupan, serta pertumbuhan dan perkembangan (Almatsier, 2009). Faktor-faktor yang berpengaruh dari asupan makanan terhadap terjadinya obesitas adalah kuantitas, porsi per kali makan, kepadatan energi dari makanan yang dimakan, kebiasaan makan pada malam hari, frekuensi makan, dan jenis makanan (Nugraha, 2009).

Frekuensi yang telah distandarkan oleh Depkes, yaitu anjuran makan satu hari untuk rata-rata remaja/dewasa secara umum, orang Indonesia membutuhkan energi 2.550 kkl dan protein 60 gram bagi laki-laki, sedangkan bagi perempuan 1.900 kkl energi dan protein 56 gram (Budi, 2012). Makanan cepat saji, seperti burger, ayam goreng, dan kentang goreng dapat menyebabkan kegemukan atau obesitas secara tepat. Hal ini disebabkan jenis-jenis makanan tersebut mengandung tinggi lemak, garam, dan juga kalori secara keseluruhan (Proverawati, 2010).

Tabel 6. Hubungan Olahraga dengan Obesitas Mahasiswa Tingkat III Akademi Keperawatan 17 Karanganyar

Olahraga	IMT		Total	P
	Obesitas	Normal		
Kurang baik	3 (8.8%)	2 (5.9%)	5 (14.7%)	0,002
Baik	2 (5.9%)	27 (79.4%)	29 (85.3%)	
Total	5 (14.7%)	29 (85.3%)	34(100.0%)	

Berdasarkan tabel 6, diketahui bahwa responden dengan olahraga dalam kategori kurang baik cenderung dengan IMT kategori

obesitas berjumlah 3 orang, sedangkan responden dengan olahraga baik cenderung dengan IMT normal berjumlah 27 orang.

Dari hasil uji Chi-square didapatkan nilai $p=0,002$ ($p<0,05$) yang berarti bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara olahraga dengan obesitas. Hal ini karena olahraga merupakan kegiatan jasmani yang dilakukan dengan maksud untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh. Kegiatan ini dalam perkembangannya dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan, atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan

prestasi (Ramadhani, 2010).

Latihan aerobik, seperti berjalan kaki, renang, jogging, dan bersepeda dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan ketahanan kardiovaskular dan untuk menurunkan berat badan. Olahraga jenis ini sangat dianjurkan pada orang yang mengalami obesitas atau *overweight* (Sherwood, 2011), dengan frekuensi ≥ 3 kali per minggu.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 34 responden tentang hubungan antara pola makan dan olahraga dengan kejadian obesitas pada mahasiswa, maka didapatkan kesimpulan bahwa mahasiswa tingkat III yang mengalami obesitas berjumlah 5 orang

Saran

Bagi mahasiswa, hendaknya dapat menjaga pola makan yang tidak berlebih dan gaya hidup yang sehat, terutama berolahraga sehingga terhindar dari resiko obesitas. Bagi institusi pendidikan, dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai sumber referensi tambahan dan acuan belajar, serta dapat diaplikasikan dalam kegiatan belajar-mengajar. Bagi

(14,7%), pola makan mayoritas mahasiswa dengan kategori baik sejumlah 30 orang (88,2%), dan olahraga mahasiswa mayoritas dalam kategori baik sejumlah 29 orang (88,2%). Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian obesitas ($p=0,000$). Terdapat hubungan yang signifikan pula antara olahraga dengan kejadian obesitas ($p=0,002$).

peneliti selanjutnya, yang tertarik untuk meneliti hubungan pola makan dan olahraga dengan kejadian obesitas, kejadian obesitas tidak hanya dinilai dari sudut pandang pola makan, tetapi juga ditinjau dari sudut pandang olahraga. Peneliti selanjutnya juga disarankan dapat lebih menyempurnakan sisi metodologi penelitian dengan menambah atau mengganti dengan variabel lain yang memengaruhi kejadian obesitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsien, Sunuta. 2009. *Penuntun Diet*. Jakarta: Gramedia Pustaka Umum.
- Andi, 2010. *Pelayanan Medik Departemen Kesehatan Republik Indonesia*. <http://bankdatadepkes.go.id/datadepkes.go.id/data>. Dibuka pada tanggal 18 November 2017.
- Arif, Sumantri. 2011. *Metode Penelitian Kesehatan Edisi Pertama*. Jakarta: Kencana.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Centre for Diseases Control and Prevention (CDC). 2011. *Healthy Weight - it's not a diet, it's a lifestyle*. Dibuka pada tanggal 21 November 2017.
- Departemen Kesehatan RI. 2009. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Hardani, Rika. 2012. *Pola Makan Sehat: Makalah Seminar Online Kharisma ke-2*. Yogyakarta: RS. Dr. Sardjito.
- Hidayat, Burhan Rudi Irawan. 2009. *Obesitas pada Anak Divisi Nutrisi dan Penyakit Metabolik Bagian/SMF Ilmu*

- Kesehatan Anak. Surabaya: FK Unair.
- Misnadiarly. 2010. *Obesitas sebagai Faktor Resiko Beberapa Penyakit*. Jakarta: Pustaka Ober Populer.
- Mutohir, Toho Cholik, Maksum Ali. 2010. *Sport Development Index (COI) Konsep Metodologi dan Aplikasi*. Jakarta: PT Indeks.
- Notoatmojo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Liptd.
- Nursalam. 2008. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nugraha, G. I. 2009. *Etiologi dan Patofisiologi Obesitas*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Nurmalina. 2011. *Pencegahan & Manajemen Obesitas*. Bandung: Elex Media Komputindo.
<http://digilibunimus.co.id/download.php?id=9895>. Dibuka pada 22 November 2017.
- Proverawati. 2010. *Obesitas dan Gangguan Perilaku Makan pada Remaja*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rahmawati, Nuri. 2009. *Aktivitas Fisik pada Remaja Obesitas*. FKUI tersedia dalam <http://digilibunimus.co.id/download.php?id=10200>. Diakses pada 10 November 2017.
- Riyanto, A. (2011). *Metode Penelitian Kualitatif, Kualitatif, dan Kuantitatif*. Yogyakarta.
- Saufika, A., Retnaningsih A. 2012. *Gaya Hidup dan Kebiasaan Makan Mahasiswa*. Bogor: Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen IPB.
- Sherwood, Laura Iee. 2011. *Fisiologi Manusia*. Jakarta: EGC.
- Sulistyaningsih, Haryani. 2011. *Gizi untuk Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.