

# HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN INDEKS MASSA TUBUH PADA REMAJA DI RW 04 KELURAHAN TANJUNGREJO KECAMATAN SUKUN KOTA MALANG

Nansy Dwi Kumalasari<sup>1</sup>, Dian Hanifah<sup>2</sup>, Siti Kholifah<sup>3</sup>  
STIKes Kendedes Malang  
e-mail: [nansy.dwikumalasari@yahoo.com](mailto:nansy.dwikumalasari@yahoo.com)

## ABSTRAK

Remaja merupakan Individu mengalami perkembangan psikologi dan pola identifikasi dari kanak-kanak menjadi dewasa. Pada remaja terjadi pertumbuhan yang cepat disertai perubahan fisiologis dan mental sehingga mempengaruhi kebutuhan gizinya. Pola makan yang sehat sangat penting dibutuhkan bagi semua orang khususnya pada remaja. Pola makan yang sehat dapat mempengaruhi adanya indeks massa tubuh yang normal sebaliknya apabila pola makan yang tidak sehat akan menimbulkan indeks massa tubuh menjadi beresiko obesitas sampai menjadi obesitas. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pola makan dengan indeks massa tubuh pada remaja di RW 04 Kelurahan Tanjungrejo Kecamatan Sukun Kota Malang. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Analitik Korelasional* dengan pendekatan *Cross Sectional*. Responden dalam penelitian ini berjumlah 35 responden dengan teknik *simple random sampling*. Instrumen dalam penelitian ini yang digunakan berupa kuesioner dan lembar observasi pengukuran berat badan yang diberikan pada remaja. Dengan *Fisher's Exact Test* dibuktikan dengan *P value* 0,035 hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan pola makan dengan indeks massa tubuh pada remaja di RW 04 Kelurahan Tanjungrejo Kecamatan Sukun Kota Malang. Dimana pola makan yang baik akan menghasilkan indeks massa tubuh yang normal. Diharapkan kepada remaja untuk lebih meningkatkan pola makan yang sehat agar menghasilkan indeks massa tubuh yang normal dan mencegah terjadinya faktor resiko.

**Kata Kunci :** Pola Makan, Indeks Massa Tubuh, Remaja

## ABSTRACT

*Adolescents are Individuals experiencing the development of psychology and patterns of identification from childhood to adulthood. Rapid growth occurs on adolescence accompanied by physiological and mental changes that affect the nutritional needs. A healthy diet is essential for everyone, especially in teenagers. A healthy diet can affect a normal body mass index whereas otherwise an unhealthy diet leads to a body mass index becoming at risk of obesity until it becomes obese. The objective of this study was to determine the correlation of diet pattern of body mass index on adolescents in RW 04 Tanjungrejo Kecamatan (Sub-district) Sukun Malang. The research design used in this research was Correlational analytic with Cross Sectional approach. Respondents in this study amounted to 35 respondents with simple random sampling technique. Instruments in this study were used in the form of questionnaires and weight measurement observation sheets given to adolescents. With Fisher's Exact Test proved by P value 0,035 result of research indicated that there was significant relation of diet pattern with body mass index on adolescent in RW 04 Tanjungrejo Kecamatan (Sub-district) Sukun Malang. Where a good diet would result in a normal body mass index. It was expected that adolescents needed to improve further regarding healthy diet to create a normal body mass index and prevent risk factors.*

**Keywords:** Diet, Body Mass Index, Adolescent

### 1.1 Pendahuluan

Gaya Hidup, terutama pada anak muda, saat ini telah menggiring

pada perubahan pola makan yang tidak sehat (tinggi lemak, kurang sayur dan buah, makanan asin, makanan manis,

kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, stres, serta minimnya aktivitas fisik), tidak teratur, dan tidak seimbang (Syamiyah, 2014). Pada anak remaja saat juga lebih menyukai makanan cepat saji atau yang akrab dikenal dengan sebutan *fast food* dan minuman *soft drink* yang ternyata membawa dampak buruk bagi kesehatan para remaja yang beresiko terkena diabetes militus, obesitas. Remaja yang didiagnosis diabetes tipe-2 menjadi lebih lazim pada anak-anak yang mempunyai kelebihan berat badan dimana kelebihan berat badan atau obesitas tersebut diakibatkan karena adanya pola makan yang tidak sehat sehingga remaja/anak-anak tersebut beresiko diabetes tipe-2 dan terkena obesitas (Scoggins, 2010).

Indeks Massa Tubuh merupakan indikator yang dapat diandalkan untuk menilai cadangan lemak tubuh bagi kebanyakan orang dan digunakan untuk mendeteksi berat badan yang dapat menyebabkan masalah kesehatan (Harmanto, 2015). Indeks massa tubuh merupakan indeks sederhana dari berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) yang digunakan untuk mengklarifikasi kurus, normal, berat badan lebih, resiko obesitas, obesitas I, obesitas II (Suiraoaka, 2012 dalam Mega dan Muhammad, 2013). Secara epidemiologi data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2013 mengenai masalah gizi pada remaja awal adalah sebagai berikut: kejadian kurus pada remaja adalah (11,1%) terdiri dari (3,3%) sangat kurus dan (7,8%) kurus, sedangkan kejadian kegemukan adalah sebesar (10,8%) yang terdiri dari (2,5%) gemuk dan (8,3%) obesitas. Adapun penelitian oleh Olivia (2016) bahwa pola makan remaja berpengaruh terhadap indeks massa tubuh diakibatkan karena pola makan yang tidak sehat yang berdampak timbulnya obesitas pada remaja.

Peneliti sudah melakukan survey kepada 10 orang di Tanjungrejo dengan melakukan wawancara, dengan menanyakan pola makan dan indeks massa tubuh pada masing-masing remaja. Di dapatkan bahwa 10 remaja tersebut bahwa mereka menyukai

makanan cepat saji, hampir tidak pernah berolah raga, tidak menyukai sayur, menyukai minuman yang bersoda. Hasil wawancara kepada 10 mahasiswa tersebut dapat disimpulkan bahwa mereka memiliki pola makan yang berisiko terjadinya obesitas dan hasil dari pengukuran indeks massa tubuh lebih mengarah ke gemuk dan obesitas.

Berdasarkan uraian teori dan fenomena diatas penulis tertarik untuk meneliti tentang "Hubungan Pola Makan dengan Indeks Massa Tubuh pada remaja di RW 04 kelurahan Tanjungrejo Kecamatan Sukun Kota Malang"

## 1.2 Metode penelitian

Jenis penelitian ini merupakan *Analitik Korelasional* dengan menggunakan pendekatan *Cross Sectional* penelitian ini mengetahui hubungan pola makan dengan indeks massa tubuh yang ditunjukkan dengan adanya kekuatan hubungan yang dihasilkan.

Tempat penelitian dilakukan di RW 04 Kelurahan Tanjungrejo Kecamatan Sukun Kota Malang pada 28 Agustus 2017. Populasi penelitian ini adalah seluruh remaja yang berjumlah 39 orang di RW 04 Kelurahan Tanjungrejo Kecamatan Sukun Kota Malang. Sampel yang digunakan pada penelitian yaitu remaja yang berjumlah di RW 04 Kelurahan Tanjungrejo Kecamatan Sukun Kota Malang. Sampel penelitian adalah sebagian remaja yang datang saat dilakukan penelitian yaitu berjumlah 35 orang. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan *accidental sampling* yaitu pengambilan sampel dengan cara menghitung responden yang datang pada saat dilakukan penelitian.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan lembar kuesioner dan lembar observasi. Lembar kuesioner yaitu menggunakan FFQ (Food Frequency Questionnaire) untuk mengetahui frekuensi makan, porsi makan yang dihabiskan, jenis makanan. Lembar observasi yaitu untuk mengukur indeks massa tubuh pada remaja pada

penelitian ini menggunakan timbangan merek omron dan statur meter merek general care.

Pengolahan data pada penelitian ini adapun tahapannya editing untuk meneliti kembali apakah ada kekeliruan dalam pengisiannya, coding pada kuesioner pola makan terdapat 27 pertanyaan yang harus dijawab oleh responden apabila hasil pola makan baik diberi skor 1, apabila pola makan cukup diberi skor 2, apabila pola makan kurang diberi skor 3 kemudian coding untuk indeks massa tubuh apabila kurus diberi skor 1, normal diberi skor 2, BB lebih diberi skor 3, resiko obesitas diberi skor 4, obesitas I diberi skor 5, obesitas II diberi skor 6.

Analisa data pada penelitian ini menggunakan uji statistik *Chi Square Test* dimana setelah data didapatkan dan diolah kemudian akan dimasukkan dan dianalisis dengan menggunakan program SPSS.

Prinsip-prinsip dalam etika penelitian ini yaitu *inform consent* (lembar persetujuan), *anonymity* (tanpa nama), *Confidentiality* (kerahasiaan).

### 1.3 Hasil dan Pembahasan

Pada bab ini disajikan tentang hasil penelitian yang diuraikan sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian pada bab sebelumnya. Penelitian dilakukan pada bulan Agustus 2017 dengan menyebarkan kuesioner dan lembar observasi yang berisi daftar pertanyaan yang harus diisi oleh responden sebanyak 35 orang di RW 04 Kelurahan Tanjungrejo Kecamatan Sukun Kota Malang.

Hasil penelitian pada data umum jenis kelamin responden. Sedangkan pada data khusus memuat komponen utama berupa variabel-variabel yang diteliti yaitu kondisi Pola Makan dan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada remaja di RW 04 Kelurahan Tanjungrejo Kecamatan Sukun Kota Malang.

Karakteristik data umum responden pada penelitian yaitu meliputi jenis kelamin.

**Tabel 1 Distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin di RW 04**

### Kelurahan Tanjungrejo Kecamatan Sukun Kota Malang.

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
1	Laki-laki	7 orang	20%
2	Perempuan	28 orang	80%
Total		35 orang	100%

Berdasarkan tabel 5.1 dapat diketahui bahwa dari 39 responden adalah jenis kelamin paling banyak 28 orang (80%) jenis kelamin perempuan dan jenis kelamin paling sedikit 7 orang (20%) jenis kelamin laki-laki.

Karakteristik data khusus pada penelitian ini yaitu meliputi variabel pola makan dan variabel indeks massa tubuh.

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kondisi Pola Makan Pada Remaja di RW 04 Kelurahan Tanjungrejo Kecamatan Sukun Kota Malang.**

No	Pola Makan	Frekuensi	Persentase
1	Baik	23	65,7%
2	Cukup	11	31,4%
3	Kurang	1	2,9%
Total		35	100 %

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa dari 35 responden terbanyak 23 orang (65,7%) pola makan baik, 11 orang (31,4%) pola makan cukup, 1 orang (2,9%) pola makan kurang.

Pada hasil penelitian sebagian besar responden memiliki hasil pola makan yang baik akan tetapi sebagian kecil responden yaitu terdapat 1 orang memiliki hasil pola makan yang kurang. Hasil dari penelitian pada pola makan yang kurang pada responden tersebut diakarenakan responden tidak menyukai sayuran. Dalam hal ini pola makan remaja ini dipengaruhi oleh frekuensi makan, jenis makan, porsi makan. Dimana dapat diartikan bahwa pola makan pada remaja yang baik belum tentu dikatakan remaja tersebut mempunyai kebiasaan pola makan yang

baik adapun hasil dari dari kuesioner pola makan didapatkan adanya beberapa responden pada frekuensi makan bisa lebih dari 3 kali dalam sehari. Kemudian pada responden dengan hasil kuesioner pola makan yang kurang itu disebabkan karena responden tersebut pada frekuensi makan nasi setiap hari hanya mengkonsumsi 1-2 kali dalam sehari dimana remaja tersebut tidak menyukai sayuran pada hasil penelitian didapatkan frekuensi makan sayur didapatkan kurang dari 1 seminggu dan porsi yang dihabiskan setiap makan yaitu ½ porsi.

Pola makan pada remaja dapat dipengaruhi oleh adanya faktor jenis kelamin, faktor pola konsumsi, faktor aktivitas, faktor karakteristik orang tua. Menurut Pratiwi (2011) dimana wanita lebih banyak membutuhkan energi atau asupan makanan dibandingkan pada laki-laki karena setiap bulan pada wanita akan mengalami menstruasi yang dapat meningkatkan nafsu makan pada wanita dikarenakan untuk menyusun kembali darah yang telah terbuang. Sehingga pola makan pada remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor tersebut yang dapat meningkatkan atau menurunkan jumlah kebutuhan gizi pada remaja (Khudin, 2012).

**Tabel 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) Pada Remaja di RW 04 Kelurahan Tanjungrejo Kecamatan Sukun Kota Malang.**

No	Indeks Massa Tubuh (IMT)	Frekuensi	Persentase
1	Kurus	1	2,9 %
2	Normal	19	54,3 %
3	Resiko Obesitas	8	22,9 %
4	Obesitas I	4	11,4 %
5	Obesitas II	3	8,6 %
Total		35	100 %

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 35 responden hasil indeks massa tubuh terbanyak 19 orang (54,3%) dengan indeks massa tubuh (IMT) normal, 8 orang (22,9%) dengan indeks massa tubuh resiko obesitas, 4 orang (11,4%) dengan indeks massa tubuh obesitas I, 3 orang (8,6%) dengan indeks massa tubuh obesitas II, dan hasil terkecil yaitu 1 orang (2,9%) dengan indeks massa tubuh kurus.

Pada hasil penelitian dengan menggunakan lembar observasi pengukuran indeks massa tubuh pada remaja di RW 04 Kelurahan Tanjungrejo Kecamatan Sukun Kota Malang mayoritas cenderung normal. Tetapi pada hasil penelitian tersebut 15 orang remaja terdapat hasil indeks massa tubuh dalam kategori berat badan berlebih yang terdiri dari resiko obesitas, obesitas I, dan obesitas II.

Menurut Dieny (2014) kebutuhan gizi pada remaja dapat dibedakan menjadi 2 yaitu kebutuhan makronutrien yaitu pada masa remaja terjadi pertumbuhan yang cepat disertai perubahan fisiologi dan mental, sehingga kebutuhan gizi yang tepat meliputi jumlah, jenis makanan, dan frekuensinya. Kebutuhan gizi erat kaitannya dengan masa pertumbuhan, bila kebutuhan gizi terpenuhi makan pertumbuhan akan optimal. Remaja membutuhkan energi, protein, vitamin dan mineral lebih banyak dari pada orang dewasa karena di perlukan untuk membentuk jaringan. Kecukupan protein bagi remaja berkisar antara 1,5-2 g/kg bb/hari sedangkan Kebutuhan mikronutrient Selain kebutuhan gizi makro peningkatan kebutuhan gizi pada remaja juga terjadi pada gizi mikro seperti vitamin dan mineral, peningkatan ini disebabkan karena proses pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat.

Terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi indeks massa tubuh pada remaja, yaitu usia, jenis kelamin, genetik, pola makan, kebiasaan merokok, aktivitas fisik. Menurut Febri, (2013), Faktor keturunan berperan dalam mempengaruhi status

gizi remaja. Remaja mempunyai orang tua gemuk, maka kemungkinan remaja tersebut juga mengalami kegemukan (obesitas). Ataupun sebaliknya, bila orang tua kurus, maka remaja tersebut juga mengalami hal yang sama. Sedangkan gaya hidup yang banyak orang memilih makanan cepat saji (*fast food*) karena mengikuti trend hingga berlebihan dapat menyebabkan terjadinya obesitas. Dan lingkungan berpengaruh terhadap perilaku remaja. Kebiasaan ikut-ikutan dengan teman sekelompoknya atau teman sebayanya merupakan salah satu masalah yang dapat terjadi pada remaja. Bila kebiasaan remaja buruk seperti minum-minuman beralkohol, merokok, begadang malam sangatlah

mempengaruhi keadaan gizi remaja tersebut.

Pada penelitian ini dilakukan penghitungan tabulasi silang antara variabel pola makan dengan variabel indeks massa tubuh.

**Tabel 4** Tabulasi silang berdasarkan pola makan dan indeks massa tubuh pada remaja di RW 04 Kelurahan Tanjungrejo Kecamatan Sukun Kota Malang.

NO	POLA MAKAN	INDEKS MASSA TUBUH					TOTAL
		Kurus	Normal	Resiko Obesitas	Obesitas I	Obesitas II	
1	Baik	0	10	6	4	3	23
	Count	,7	12,5	5,3	2,6	2,0	23,0
	Expected Count	,0%	28,6%	17,1%	11,4%	8,6%	65,7%
2	Cukup	0	9	2	0	0	11
	Count	3	6,0	2,5	1,3	,9	11,0
	Expected Count	,0%	25,7%	5,7%	,0%	,0%	31,4%
3	Kurang	1	0	0	0	0	1
	Count	1,0	,5	,2	,1	,1	1,0
	Expected Count	2,9%	,0%	,0%	,0%	,0%	2,9%
Total		1	19	8	4	3	35
Count		1,0	19,0	8,0	4,0	3,0	35,0
Expected Count		2,9%	54,3%	22,9%	11,4%	8,6%	100,0%
% of Total							

Berdasarkan tabel 4 diatas diketahui bahwa terdapat sejumlah responden remaja dengan kategori pola makan baik sebanyak 23 orang (65,7%), kategori pola makan cukup sebanyak 11 orang (31,4%), dan pola makan kurang 1 orang (2,9 %). Sedangkan pada

kondisi Indeks Massa Tubuh paling banyak pada kategori normal 19 orang (54,3%), resiko obesitas 8 orang (22,9%), obesitas I 4 orang (11,4%), obesitas II 3 orang (8,6%), dan pada kategori kurus sebanyak 1 orang (2,9%).

Hasil analisa *Chi Square Test* dan uji alternatif *Fisher's Exact Test* didapatkan dari penelitian ini setelah

dilakukan perhitungan menggunakan SPSS.

**Hasil Analisa Uji *Chi Square Test* dan *Fisher's exact test* Hubungan Pola Makan dengan Indeks Massa Tubuh Pada Remaja di RW 04 Kelurahan Tanjungrejo Kecamatan Sukun Kota Malang.**

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)	Point Probability
Pearson Chi-Square	40,665 <sup>a</sup>	8	,000	,004		
Likelihood Ratio	16,604	8	,035	,012		
Fisher's Exact Test	14,443			,035		
Linear-by-Linear Association	7,473 <sup>b</sup>	1	,006	,007	,001	,001
N of Valid Cases	35					

- a. 12 cells (80,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is ,19.
- b. The standardized statistic is -2,734

Analisa sebelumnya menggunakan analisa *Chi Square*, akan tetapi karena terdapat nilai  $E < 5$  atau *Expected Count* tidak memenuhi syarat ( $E < 5$ ), maka uji yang harus digunakan adalah *Fisher's Exact Test* (Riyanto, 2011).

Berdasarkan hasil Uji *Fisher's Exact Test* dengan menggunakan SPSS didapatkan nilai *Exact Sig* adalah 0,035, karena nilai *Exact Sig*  $0,035 < 0,05$  yang menunjukkan bahwa adanya korelasi atau hubungan antara kedua variabel adalah nyata atau signifikan, maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima artinya ada hubungan yang signifikan antara variabel Pola Makan dengan

variabel Indeks Massa Tubuh pada Remaja di RW 04 Kelurahan Tanjungrejo Kecamatan Sukun Kota Malang.

Dilihat dari koefisien kontingensi sebesar 0,733 adalah dapat diartikan bahwa sebesar 73,3%, variabel Pola Makan telah mempengaruhi Indeks Massa Tubuh pada remaja di RW 04 Kelurahan Tanjungrejo Kecamatan Sukun Kota Malang sehingga memiliki arti kekuatan hubungan antara kedua variabel tersebut adalah Hubungan Sangat Kuat dengan koefisien 0,70-0,89. Sementara itu sebesar 22,7% indeks massa tubuh pada remaja di RW 04 Kelurahan Tanjungrejo Kecamatan Sukun Kota Malang dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti aktivitas fisik, kebiasaan merokok, genetik, usia.

**1.4 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai "Hubungan Pola Makan

dengan Indeks Massa Tubuh pada Remaja di RW 04 Kelurahan Tanjungrejo Kecamatan Sukun Kota Malang” dapat disimpulkan bahwa ada hubungan anatar variabel pola makan dengan variabel indeks massa tubuh pada remaja di RW 04 Kelurahan Tanjungrejo Kecamatan Sukun Kota Malang dari uji Fisher’s Exact Test didapatkan hasil Exact Sig adalah 0,035. Pola makan yang baik maka indeks massa tubuh yang didapatkan normal sebaliknya dengan pola makan yang kurang maka indeks massa tubuh yang didapatkan kurus.

#### **Saran**

Diharapkan pada penelitian kedepannya dapat menganalisis hubungan indeks massa tubuh pada remaja dengan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi indeks massa tubuh pada remaja seperti usia, genetik, dan aktivitas fisik.

#### **1.5 Daftar Pustaka**

Adiningsih, Utami. R. 2011. *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian Obesitas dengan Pengukuran Indeks Massa Tubuh Pada Orang Dewasa di Kota Padang Panjang Tahun 2010.*

Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi  
Vol. 9, No. 1, Mei 2007: 30-43.

Balitbangkes Depkes. 2013. *Riset Kesehatan Dasar 2013.* Laporan Nasional Departemen Kesehatan.

Charles, Anne. 2010. *Indeks Massa Tubuh pada remaja.* Diterjemahkan oleh: Joko Suranto. Depok: Penebar Plus.

Dieny F F, 2014. *Permasalahan gizi pada remaja putri.* Yogyakarta. Graha Ilmu.

Dahlan, Sopiudin. 2010. *Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan.* Jakarta: Salemba Medika.

Pratiwi, W. 2013. *Hubungan Pola Makan Dengan Obesitas Pada Remaja Di Pondok Pesantren Daar El-Qolam Gintung, Jayanti, Tangerang.*

Syamiah, N. 2014. *Faktor Resiko Kejadian Diabetes Mellitus Tipe 2 Pada Wanita Di Puskesmas Kecamatan Pesanggrahan Jakarta Selatan,* Fak. Keperawatan, Universitas Andalas