



Pengaruh Paparan Iklan *Junk food* dan Konsumsi *Junk food* terhadap Kejadian Obesitas pada Remaja

Junk food Advertising Exposure and Consumption on Adolescent Obesity Incidence

Moh. Rizki Fauzan¹, Sarman², Fachry Rumaf³, Muzayyana⁴, Chriestien Gloria Tutu⁵, Darmin⁶

^{1,2,3,4,5}Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika, Kotamobagu, Indonesia

⁶Universitas Muhammadiyah Bima, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

Email: mrrizkifauzan@gmail.com

Abstract

Adolescence, changes usually occur, including in their eating patterns. So to maintain normal growth and development, adolescents need to consume nutritious and non-excessive foods. With the development of the era, many foreign cultural influences have entered Indonesia, one of which is the concept of food. A change in food culture is junk food or fast food. Type of research uses case control study that was carried out the State and private high schools in Kotamobagu from February to March 2023. The population is the entire state and private high school youths in Kotamobagu who have active status of as many as 10,314 people and sample of 298 people was divided into groups of cases 149 people and controlled 149 people determined by lemeshow formula. The results of the analysis of analytical observational data using the design of case control study are studied using a retrospective approach. The results showed that teenagers with obesity were frequently exposed to 109 junk food ads (73.3%) and teenagers who were obese consumed 102 (68,5%). The results of the logistical regression test showed there was a link between exposure to Junk food ads (p value=0,000), and Junk Food consumption (p worth=0,001) with the incidence of obesity in teenagers municipalities. Hopefully this research can be used as a reference in making policies on efforts to prevent obesity and education on nutrition in schools. One of the efforts that can be made is to conduct training on nutrition and healthy eating on a regular basis to students.

Keywords; obesity; junk food advertising; junk food consumption; teenagers

Abstrak

Usia remaja biasanya terjadi perubahan, termasuk pada pola makannya. Sehingga untuk menjaga pertumbuhan dan perkembangan secara normal, remaja perlu mengkonsumsi makanan yang bergizi dan tidak berlebihan. Seiring berkembangnya zaman, pengaruh budaya asing banyak yang masuk ke Indonesia, salah satunya konsep makan. Perubahan budaya makan yaitu *Junk food* atau makanan cepat saji. Jenis penelitian ini menggunakan *case control study* yang dilaksanakan di SMA Negeri dan swasta yang ada di Kotamobagu sejak bulan Februari sampai Maret tahun 2023. Populasi adalah seluruh remaja SMA Negeri dan swasta yang ada di Kotamobagu yang berstatus aktif yaitu sebanyak 10.314 orang dan sampel penelitian sebanyak 298 orang yang dibagi menjadi kelompok

kasus 149 orang dan kontrol 149 orang yang ditentukan dengan rumus lemeshow. Hasil analisis data observasional analitik dengan menggunakan rancang case control study dipelajari dengan menggunakan pendekatan retrospektif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan obesitas yang sering terpapar iklan junk food 109 (73,3%) dan remaja dengan obesitas yang sering mengkonsumsi junk food 102 (68,5%). Hasil Uji chi-square menunjukkan bahwa ada hubungan antara paparan Iklan *Junk food* (p value= 0,000), dan Konsumsi *Junk food* (p value=0,001) dengan kejadian obesitas pada remaja di kotamobagu. Diharapkan penelitian ini bisa dijadikan acuan dalam membuat kebijakan mengenai upaya pencegahan obesitas dan pendidikan mengenai gizi di sekolah. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melakukan pelatihan tentang gizi dan makanan sehat secara teratur kepada siswa.

Kata kunci; obesitas; iklan junk food; konsumsi junk food; remaja

PENDAHULUAN

Obesitas merupakan masalah Kesehatan masyarakat dunia dan berkontribusi terhadap 2,6 juta kematian di dunia setiap tahun. Prevalensi obesitas telah meningkat di berbagai negara, termasuk pada Asia tenggara serta Asia Selatan (Agustina, Meilanawati and Fenny, 2021). Menurut data global pada tahun 2016, lebih dari 1,9 milyar orang dewasa berusia 18 tahun ke atas mengalami obesitas. Dari jumlah tersebut, ditemukan orang dewasa yang mengalami obesitas sebanyak lebih dari 650 juta orang. Sekitar 13% populasi orang dewasa di dunia mengalami obesitas. selain itu, lebih dari 340 juta anak-anak dan remaja berusia 5-19 pada tahun 2016 juga mengalami obesitas atau kelebihan berat badan. (WHO, 2018)

Hal yang sama juga terjadi di Indonesia, prevalensi obesitas mengalami peningkatan setiap tahunnya. Tercatat jumlah prevalensi obesitas sejak tahun 2003 sebesar 10,5% dan mengalami peningkatan pada tahun 2018 sebesar 21,8%. Tiga provinsi dengan prevalensi obesitas paling tinggi di Indonesia yaitu provinsi Sulawesi Utara, DKI Jakarta dan Kalimantan Timur. (Kemenkes RI, 2019).

Obesitas sendiri sudah berada pada level yang bisa dikatakan darurat yaitu lanjutan dari gizi lebih yang telah semakin parah karena dalam 30 tahun terakhir gizi lebih atau overweight telah mengalami peningkatan. (Alman, Lister and Garnet, 2020). Remaja yang mengalami obesitas, 80% memiliki peluang saat dewasa nanti mengalami obesitas. Remaja yang sepanjang hidupnya mengalami obesitas juga akan berisiko lebih tinggi untuk mengalami beberapa penyakit serius seperti stroke, asma, diabetes, kardiovaskuler serta kanker yang tentunya bisa berakhir dengan kematian. (Suryaputra, Nadhiroh and Rahayu, 2012).

Seiring berkembangnya zaman, pengaruh budaya asing banyak yang masuk ke Indonesia, salah satunya konsep makan. Perubahan budaya makan yaitu mengkonsumsi fast food dan *Junk food* atau makanan cepat saji. *Junk food* adalah makanan yang kandungan gizinya sedikit, juga kandungan zat gizinya kurang baik. Seiring berkembangnya zaman, pengaruh budaya asing banyak yang masuk ke Indonesia, salah satunya konsep makan. Perubahan budaya makan yaitu mengkonsumsi fast food dan *Junk food* atau makanan cepat saji. *Junk food* adalah makanan yang kandungan gizinya sedikit, juga kandungan zat gizinya kurang baik. (Indrapermana and Pratiwi, 2019).

Salah satu penyebab tingginya jumlah prevalensi obesitas pada remaja adalah kebiasaan dalam mengkonsumsi makanan rendah gizi atau biasa disebut junk food. *Junk food* disebut makanan rendah gizi dikarenakan mengandung sangat sedikit vitamin, sebaliknya tinggi akan kolesterol, natrium, dan lemak jenuh. (Wu et al., 2021). Beberapa faktor penyebab *Junk food* menjadi terkenal dikalangan remaja antara lain, *Junk food* merupakan makanan yang dianggap

cukup lezat, praktis didapat, tren dan juga menjadi hiburan bagi remaja, serta sajian yang tersaji sangat bervariasi, ditambah lagi dengan harganya yang cukup terjangkau bagi remaja. (Majabadi et al., 2016)

Selain itu, beberapa penelitian menunjukkan bahwa iklan *Junk food* dapat mengaktifkan sel yang sangat sensitif serta masih berkembang pada otak remaja. Begitu juga dengan Aktivitas fisik, remaja saat ini cenderung tidak memiliki kegiatan yang banyak. Banyak diantara remaja hanya aktif di sekolah saja, remaja lebih menyukai aktivitas-aktivitas ringan mirip bermain game di smartphone dan berkumpul di kawasan kuliner *junk food*. Berlandaskan fenomena tersebut, peneliti mengindikasikan bahwa paparan iklan- iklan *junk food*, pola konsumsi *Junk food* serta aktivitas fisik menjadi beberapa faktor pendorong utama bagi remaja untuk mengalami obesitas. Maka penelitian ini akan memastikan kembali apakah terdapat pengaruh antara paparan iklan *Junk food* dan konsumsi *Junk food* terhadap kejadian obesitas pada remaja.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian observasional dengan rancangan penelitian case control study metode ini lebih tepat digunakan dalam penelitian karena mampu menjelaskan hubungan variabel independen dengan variabel dependen pada populasi yang diteliti pada satu titik waktu tertentu (point time approach). Penelitian dilakukan di beberapa sekolah yang ada di Kota Kotamobagu. Penelitian dilakukan dari bulan Februari sampai Maret 2023. Populasi adalah seluruh remaja SMA Negeri dan swasta yang ada di Kotamobagu yang berstatus aktif yaitu sebanyak 10.314 orang. Sampel penelitian sebanyak 298 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok kasus 149 orang dan control 149 orang sehingga total sampel sebanyak 298 orang yang ditentukan dengan rumus lemeshow.

Sampel dalam penelitian ini terbagi dalam dua kelompok yang terdiri dari kelompok remaja yang mengalami obesitas dan kelompok remaja yang tidak mengalami obesitas yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Ada dua aspek dalam pengumpulan data yaitu: alat pengumpulan data dan metode pengumpulan data. Data dikumpulkan dengan menggunakan timbangan berat badan, microtoise dan kuesioner. Kuesioner terdiri dari tiga bagian yaitu paparan iklan *junk food*, pola konsumsi *junk food*, dan aktivitas fisik remaja. Analisis data yakni analisis univariat dan bivariat menggunakan uji statistik regresi logistic. Data hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel dan narasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui distribusi frekuensi dari remaja di Kotamobagu dimana remaja yang diteliti dikelompokkan menjadi dua kelompok yakni tidak obesitas dan obesitas. Pada kelompok remaja dengan tidak obesitas mayoritas kelas 1 SMA dan 2 SMA yang masing-masing sebanyak 62 orang (41,6%) dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 80 orang (53,7%). Sementara, pada kelompok remaja dengan obesitas mayoritas kelas 1 SMA sebanyak 70 orang (47%) dan berjenis kelamin perempuan sebanyak 99 orang (66,4%).

Tabel 1. Distribusi Responden berdasarkan Karakteristik Remaja

Karakteristik Responden	Tidak Obesitas		Obesitas		Total	
	n	%	n	%	N	%
Kelas						
1 SMA	62	41,6	70	47	132	44,3
2 SMA	62	41,6	56	37,6	118	39,6
3 SMA	25	16,8	23	15,4	48	16,1
Jenis Kelamin						
Laki-laki	69	46,3	50	33,6	119	39,9
Perempuan	80	53,7	99	66,4	179	60,1

Analisis Bivariat

Paparan Iklan junk Food

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui dari tabulasi silang antara faktor paparan iklan *Junk food* dengan kejadian obesitas, dari 298 remaja Kotamobagu yang diamati 182 remaja yang sering terpapar iklan junk food, 109 (73,3%) diantaranya merupakan remaja dengan status gizi lebih atau obesitas. Sementara 112 remaja yang jarang terpapar iklan junk food, 72 remaja (48,3%) diantaranya merupakan remaja dengan status gizi yang normal atau tidak obesitas. Pada hasil analisis dengan chi square diperoleh nilai p sebesar 0,000 ($p < \alpha$)

Tabel 2. Hasil Analisis Pengaruh Paparan Iklan *Junk food* dengan Kejadian Obesitas pada Remaja

Paparan Iklan (<i>junk food</i>)	Kejadian Obesitas				Total N	P Value	OR	95% Convidence Interval	
	Tidak Obesitas		Obesitas						
	n	%	n	%					
Jarang	72	48,3	40	26,8	112	37,6	0,000	2,548	1,570-4,135
Sering	77	51,7	109	73,3	186	62,4			

Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh paparan iklan dengan nilai odds ratio sebesar 2,548. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel faktor paparan iklan *Junk food* dengan kejadian obesitas pada remaja sekolah, dimana remaja yang sering terpapar iklan *Junk food* berisiko mengalami kejadian obesitas sebesar 2,5 kali lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang jarang terpapar iklan junk food. Perilaku tidak sehat tersebut didorong dengan kebiasaan melihat iklan junk food, dimana nantinya dapat meningkatkan masalah kesehatan terkait penyakit kardiovaskuler dan diabetes serta kemungkinan obesitas. (WHO 2015)

Melihat fenomena bahwa kebiasaan remaja dalam menggunakan media sosial selama pandemi covid-19 kemarin, pada saat itu remaja menggunakan waktu mereka membuka media social dan bermain game, hal tersebut membuat peningkatan keterpaparan iklan junk food. Berdiam di rumah selama masa pandemi covid-19 terbukti berdampak negatif pada diet, tidur, dan aktivitas fisik pada remaja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa temuan penelitian antara lain, Penelitian (Nurwanti, 2013). menemukan ada hubungan yang bermakna antara kejadian obesitas dengan paparan iklan junk food. Paparan iklan *Junk food* akan memberikan peluang kepada anak untuk lebih banyak mengkonsumsi makanan tinggi energi, lemak jenuh, dan natrium, serta berkontribusi terhadap peningkatan berat badan (obesitas). Faktor lain yang berhubungan dengan obesitas pada anak usia 6-12 tahun adalah asupan lemak jenuh total dan jenis kelamin. Sama halnya dengan penelitian yang (Agustina., Maas., & Zulfendri 2019) juga mendapati bahwa remaja yang sering terpapar iklan junkfood cenderung berisiko mengalami obesitas dibandingkan dengan anak yang jarang terpapar iklan junkfood.

Hasil analisis dengan regresi logistik diperoleh nilai p sebesar 0,000 ($p < \alpha$) dengan nilai odds ratio sebesar 2,321. Maka dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel faktor pola makan *Junk food* dengan kejadian obesitas pada remaja, dimana remaja yang sering mengkonsumsi *Junk food* berisiko mengalami kejadian obesitas sebesar 2,3 kali lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang jarang mengkonsumsi junk food.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Izhar, Dody, & Ruwayda 2017) bahwa disebutkan seorang anak yang lebih sering mengkonsumsi *Junk food* akan memiliki persentase lebih besar untuk memiliki status gizi lebih. Penelitian lain menyebutkan bahwa terdapatnya hubungan frekuensi konsumsi *Junk food* terhadap kejadian gizi lebih disebabkan karena pola makan yang salah. Kejadian gizi lebih pada anak yang sering mengkonsumsi *Junk food* berisiko dua kali lipat dibandingkan anak yang jarang mengonsumsi *Junk food* (Amalia & Nur Rizki 2013).

Konsumsi junk food

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui dari tabulasi silang antara faktor pola makan *Junk food* dengan kejadian obesitas, dari 298 remaja Kotamobagu yang diamati, terdapat 174 remaja yang memiliki pola makan *Junk food* dengan kategori sering, 102 (68,5%) diantaranya merupakan remaja dengan status gizi lebih atau obesitas. Sementara 124 remaja yang memiliki pola makan *Junk food* dengan kategori jarang, 77 remaja (51,7%) diantaranya merupakan remaja dengan status gizi normal atau tidak obesitas.

Pada hasil analisis dengan chi square diperoleh nilai p sebesar 0,001 ($p < \alpha$) dengan nilai odds ratio sebesar 2,321. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel faktor pola makan *Junk food* dengan kejadian obesita pada remaja sekolah, dimana remaja yang sering mengkonsumsi *Junk food* berisiko mengalami kejadian obesitas sebesar 2,3 kali lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang jarang mengkonsumsi junk food.

Tabel 3. Hasil Analisis Pengaruh Pola Makan *Junk food* dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di Kotamobagu

Pola Makan (<i>junk food</i>)	Kejadian Obesitas				Total	P Value	OR	95% Confidence Interval	
	Tidak Obesitas		Obesitas						
	n	%	n	%					
Jarang	77	51,7	47	31,5	124	41,6	0,001	2,321	1,448-3,720
Sering	72	48,3	102	68,5	174	58,4			

Pada hasil analisis dengan chi square diperoleh nilai p sebesar 0,001 ($p < \alpha$) dengan nilai odds ratio sebesar 2,321. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel faktor pola makan *Junk food* dengan kejadian obesita pada remaja sekolah, dimana remaja yang sering mengkonsumsi *Junk food* berisiko mengalami kejadian obesitas sebesar 2,3 kali lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang jarang mengkonsumsi junk food.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Izhar, Dody, and Ruwayda 2017) bahwa disebutkan seorang anak yang lebih sering mengkonsumsi *Junk food* akan memiliki persentase lebih besar untuk memiliki status gizi lebih. Penelitian lain menyebutkan bahwa terdapatnya hubungan frekuensi konsumsi *Junk food* terhadap kejadian gizi lebih disebabkan karena pola makan yang salah. Kejadian gizi lebih pada anak yang sering mengkonsumsi *Junk food* berisiko dua kali lipat dibandingkan anak yang jarang mengonsumsi *Junk food* (Amalia and Nur Rizki 2013). Hasil yang sama juga diteliti oleh (Evan, Wiyono, & Candrawati, 2017) telah membuktikan bahwa pola makan *Junk food* berhubungan secara signifikan dengan kejadian obesitas (p value= 0,002).

Konsumsi *Junk food* yang tergolong sering berhubungan dengan status gizi, yang apabila disertai kurangnya aktivitas fisik dapat berhubungan secara signifikan, dengan kejadian obesitas pada remaja. *Junk food* termasuk jenis makanan yang belemak. Konsumsi *Junk food* yang berlebihan memiliki efek negatif bagi kesehatan yang mana dapat menyebabkan berbagai macam gangguan dan penyakit bagi tubuh. Menurut Widyastuti (2019) gangguan kesehatan yang dapat terjadi adalah kegemukan atau status gizi lebih serta risiko terjadinya penyakit seperti diabetes mellitus, kanker, dislipidemia dan kardiovaskuler. Hal ini dikarenakan ketidakseimbangan zat gizi dalam junk food, yang mana mengandung kalori, lemak jenuh dan lemak trans, sodium, glukosa dan zat aditif yang tinggi namun rendah serat pangan dan mikronutrien seperti vitamin dan mineral (Ashakiran and Deepthi 2012). Kelebihan asupan gizi dibandingkan dengan kebutuhan akan disimpan dalam bentuk cadangan dalam tubuh. Misal remaja yang kelebihan asupan karbohidrat yang mengakibatkan glukosa darah meningkat, akan disimpan dalam bentuk lemak dalam jaringan adiposa tubuh. Sebaliknya remaja yang asupan karbohidratnya kurang dibandingkan kebutuhan tubuhnya, maka cadangan lemak akan diproses melalui proses katabolisme menjadi glukosa darah kemudian menjadi energi tubuh.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara paparan iklan *Junk food* dan konsumsi *Junk food* dengan kejadian obesitas pada remaja di Kota Kotamobagu. Oleh sebab itu diharapkan penelitian ini bisa dijadikan acuan dalam membuat kebijakan mengenai upaya pencegahan obesitas dan pendidikan mengenai gizi di sekolah. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melakukan pelatihan tentang gizi dan makanan sehat secara teratur kepada siswa. Pendekatan dapat memanfaatkan media teknologi yang sesuai dengan perkembangan zaman, serta mengintegrasikan pengetahuan gizi ke dalam kurikulum sekolah untuk meningkatkan pengetahuan gizi siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina., Maas. and Zulfendri (2019) 'Analisis faktor perilaku berisiko terhadap kejadian obesitas pada anak usia 9-12 tahun di SD Harapan 1 Medan.', *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 4(2), pp. 371–381.
- Agustina, R., Meilanawati and Fenny (2021) 'Psychosocial, Eating Behavior, and Lifestyle Factors Influencing Overweight and Obesity in Adolescents', *Food*

- and Nutrition Bulletin*, 42(1), pp. 72–91.
- Alman, K. L., Lister, N. B. and Garnet, S. P. (2020) 'Dietetic management of obesity and severe obesity in children and adolescents: A scoping review of guidelines', *Pediatric and Severe*, 22(1), pp. 103–111.
- Amalia and Nur Rizki (2013) 'Hubungan Konsumsi *Junk food* Terhadap Status Gizi Lebih Pada Siswa. Padang', *Jurnal Kesehatan Andalas*, 5(1).
- Ashakiran and Deepthi (2012) 'Fast food and Their Impact on Health', *Journal of Krishna Institute of Medical Sciences University*, 1(2), pp. 8–12.
- Devi (2010) 'Nutrition and food', in *Jakarta: PT. Kompas Media*.
- Indrapermana and Pratiwi (2019) 'Hubungan *Junk food* Terhadap Obesitas Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di Sd Santo Yoseph 2 Denpasar.', *J Med Udayana*, 8(11), pp. 1–5.
- Izhar, Dody, M. and Ruwayda (2017) 'Hubungan antara konsumsi junkfood, Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswa SMA 1 Jambi', in *Prosiding Semnas Kesmas Sriwijaya*.
- Kemenkes RI (2019) *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018*.
- Majabadi, H. A. *et al.* (2016) 'Factors Influencing Fast-Food Consumption Among Adolescents in Tehran: A Qualitative Study', *Iran Red Crescent Med J*, 18(3).
- Nurwanti (2013) 'Pemanfaatan filtrat daun muda jati sebagai bahan pewarna alternatif dalam pembuatan preparat jaringan tumbuhan', in *Berkala Ilmiah Pendidikan Biologi (BioEdu)*.
- Suryaputra, Nadhiroh and Rahayu (2012) 'Perbedaan pola makan dan aktivitas fisik antara remaja obesitas dengan non obesitas', *Makara kesehatan*, 16(1), pp. 45–50.
- WHO (2015) *Global Physical Activity Questionnaire Analysis Guide*.
- WHO (2018) 'Obesity and overweight'.
- Wu, Y. *et al.* (2021) 'Growing fast food consumption and obesity in Asia: Challenges and implications', *Social Science & Medicine*, 269.