

BAB 6

PEMBAHASAN

Dalam bab ini, membahas hasil penelitian yang dilakukan di TK Pembina I Malang tentang hubungan pola konsumsi *fast food* (makanan cepat saji) dengan peningkatan berat badan anak usia prasekolah (4-6 tahun) yang telah dihubungkan dengan bab 2. Adapun pembahasannya meliputi: 1) Pola konsumsi *Fast Food*, 2) Peningkatan Berat Badan pada anak usia prasekolah (4-6 tahun) 3) Hubungan pola konsumsi *fast food* dengan peningkatan berat badan anak usia prasekolah (4-6 tahun).

6.1 Pembahasan Hasil Penelitian

6.1.1 Pola Konsumsi *Fast Food* Anak Usia Prasekolah (4-6 Tahun)

Berdasarkan gambar 5.1. hasil penelitian dan analisa data yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa sebagian besar tingkat pola konsumsi *fast food* anak adalah sering (63 responden atau 93%), kemudian sebagian pola konsumsi anak adalah sedang (5 responden atau 7%) dan untuk kategori jarang tidak ada atau (0%). Hasil ini sejalan dengan penelitian Suryaalamasyah (2009), bahwa anak-anak yang mengalami kegemukan mengkonsumsi *fast food* dengan frekuensi sering yaitu lebih dari 2 kali dalam seminggu sedangkan anak dengan berat badan normal mengkonsumsi *fast food* pada frekuensi jarang 1-2 kali dalam seminggu. Masi *et, al* (2013), Mengemukakan terdapat hubungan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada Anak SD di kota Manado, anak yang mempunyai asupan energi konsumsi *fast food* diatas rata-

rata asupan anak tidak obesitas berisiko 2,35 kali lebih besar untuk menjadi obesitas dibandingkan anak yang mempunyai asupan dibawah rata-rata asupan anak tidak mengalami obesitas dan peningkatan berat badan.

Berdasarkan hasil tersebut, maka ada beberapa analisa yang dapat dilihat. Pola konsumsi *fast food* anak dapat dihubungkan dengan beberapa faktor yang berhubungan dengan pola konsumsi *fast food* yaitu aspek sosial ekonomi, informasi pangan, kesukaan.

Aspek sosial ekonomi Menurut Penelitian Meilany (2001), Meningkatnya pendapatan berarti memperbesar peluang untuk membeli pangan dengan kualitas dan kuantitas yang lebih baik dibandingkan dengan keluarga dengan tingkat pendapatan rendah. Subyek penelitiannya sebanyak 51.8% yaitu anak obesitas berasal dari keluarga dengan tingkat pendapatan menengah keatas, dengan pendapatan perkapita tingkat tinggi. Status sosial ekonomi tinggi mempunyai uang lebih banyak, oleh sebab itu kemampuan untuk membeli *fast food* yang kandungan energi tinggi dan lebih besar (Bowman, 2004).

Faktor selanjutnya adalah informasi pangan sangat mempengaruhi konsumsi *fast food* Sumber informasi yang berkenaan dengan makanan dapat berupa iklan, promosi, pengalaman masa lalu maupun pengaruh orang-orang terkemuka serta lingkungan sosial terdekat yang dijumpai. Dari berbagai sumber informasi yang ada pada saat ini, iklan yang terdapat pada media televisi merupakan sumber informasi yang cukup efektif dalam menyampaikan informasi tentang produk makanan terutama fast food (Engel, 2001). Hasil penelitian Nikmah (2007) terhadap restoran McDonald's menyatakan bahwa promosi yang dilakukan oleh McDonald's bertujuan untuk mengkomunikasikan informasi dari produsen ke konsumen sehingga menarik minat konsumen untuk membeli

produk yang ditawarkan. Selain itu promosi juga berfungsi menciptakan kesadaran konsumen akan merek McD, meningkatkan citra merek McD dan meningkatkan nilai penjualan produk. Selain televisi lingkungan sekolah juga dapat dijadikan sebagai sumber informasi pangan, dengan menyediakan menu kantin maupun katering makan siang dengan menu *fast food*. Selain iklan yang terdapat dalam media cetak maupun elektronik, teman dan keluarga juga merupakan sumber informasi penting tentang produk makanan baru, karena seseorang cenderung lebih mudah menerima informasi pangan dari orang-orang terdekat khususnya keluarga (Suryaalamasyah, 2009).

Dari beberapa faktor diatas, faktor Kesukaan adalah faktor terakhir yang mempengaruhi konsumsi fast food, kesukaan terhadap makanan diperoleh dari pengalaman di lingkungan keluarga sejak masih kecil yang dilanjutkan sampai tumbuh dewasa. Makanan yang disukai anggota keluarga biasanya akan disukainya dan yang tidak disukai anggota keluarganya mungkin tidak disukainya juga. Pengalaman yang menjadi dasar terbentuknya pemilihan terhadap makanan meliputi tekstur, bau, rupa dan rasa terhadap suatu makanan (Sanjur 1982).

6.1.2 Peningkatan Berat Badan Anak Usia Prasekolah (4-6 Tahun)

Pada penelitian ini semua berat badan anak yang dijadikan sampel secara umum rata-rata mengalami peningkatan berat badan, tetapi ada beberapa variasi pada hasil penelitian bahwa sebagian besar anak memiliki peningkatan berat badan 100-1000 gram 35 responden (45%), peningkatan 1100-2000 gram 29 (40%), sebanyak 5 responden (7%) mengalami penurunan berat badan, sedangkan yang tidak mengalami peningkatan atau penurunan berat badan atau

konstan sebanyak 4 responden (5%). Berdasarkan uraian tersebut dapat disimpulkan sebagian besar anak mengalami peningkatan berat badan.

Hasil ini sejalan dengan penelitian terdahulu bahwa proporsi kejadian kelebihan berat badan anak usia prasekolah lebih banyak di temukan pada anak usia prasekolah dengan frekuensi mengkonsumsi *fast food* ≥ 2 kali dalam seminggu (40%) dibanding pada anak yang memiliki frekuensi mengkonsumsi *fast food* ≤ 2 kali dalam seminggu (20,4%). Anak yang mengkonsumsi *fast food* ≥ 2 kali dalam seminggu berpeluang 2,6 kali lebih besar untuk mengalami gizi lebih dibanding anak yang memiliki frekuensi makan *fast food* ≥ 2 kali dalam seminggu (Suminarti, 2013).

Berat badan merupakan ekspresi atau deskripsi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variable tertentu atau merupakan indikator dari baik buruknya penyediaan atau pemenuhan dari zat gizi yang diserap oleh tubuh. Pola dan menu makan yang tidak teratur tanpa memikirkan besar kalori dan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh akan berdampak pada anak yang kekurangan gizi sehingga sehingga tubuh akan terjadi penurunan berat badan. Demikian juga sebaliknya apabila anak mengalami kelebihan gizi maka berat tubunya akan meningkat. Berat badan sering digunakan sebagai cara untuk mengevaluasi keseimbangan antara asupan makanan yang masuk kedalam tubuh dengan energy yang digunakan atau dikeluarkan untuk beraktivitas. Pola konsumsi makanan yang tidak seimbang sangat berpengaruh pada berat badan. Berdasarkan hasil tersebut, maka ada beberapa analisa yang dapat dilihat. Berat badan anak dapat dihubungkan dengan beberapa faktor yang berhubungan dengan peningkatan berat badan anak yaitu, konsumsi makanan, aktivitas fisik, genetic, hormone, serta konsumsi *fast food*.

Konsumsi Makanan jika makanan sehari-harinya mengandung energi yang melebihi kebutuhan. Biasanya terjadi pada anak yang cepat merasa lapar dan tidak mau menahan rasa lapar nya. Konsumsi makanan sehari-hari dapat dilihat berdasarkan umur, berat badan, tinggi badan dan jenis kelamin. Banyak atau sedikitnya zat gizi yang dikonsumsi melalui makanan menentukan status gizi seseorang. Dapat dikatakan bahwa konsumsi makanan merupakan faktor langsung yang berpengaruh pada status gizi. Kelebihan konsumsi makanan yang tidak diimbangi dengan pengeluaran energi yang mencukupi dan aktivitas yang kurang menyebabkan timbulnya obesitas.

Faktor kedua adalah aktivitas fisik yaitu gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot-otot rangka yang dihasilkan sebagai suatu pengeluaran tenaga (dinyatakan kilo-kalori), yang meliputi pekerjaan, waktu senggang dan aktivitas sehari-hari. Aktivitas fisik tersebut memerlukan usaha ringan, sedang atau berat yang dapat menyebabkan perbaikan memerlukan usaha ringan, sedang atau berat yang dapat menyebabkan perbaikan kesehatan bila dilakukan secara teratur. Seseorang yang kurang melakukan aktivitas fisik menyebabkan tubuh kurang menggunakan energi yang tersimpan didalam tubuh. Oleh karena itu, jika asupan energi berlebihan tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik yang sesuai maka secara berkelanjutan dapat mengakibatkan obesitas. Cara yang paling mudah dan umum untuk meningkatkan pengeluaran energi adalah dengan melakukan latihan fisik atau gerak badan. Berdasarkan data Riskesdas (2007), kurang aktivitas fisik paling tinggi berdasarkan umur terdapat pada kelompok 75 tahun ke atas (76,0%) dan umur 10-14 tahun (66,9%). Berdasarkan tingkat pendidikan, semakin tinggi pendidikan semakin tinggi prevalensi kurang aktivitas fisik. Prevalensi kurang aktivitas fisik pada penduduk perkotaan (57,6%) lebih

tinggi dibanding penduduk pedesaan (42,4%). Salah satu aktivitas yang dapat dilakukan anak usia sekolah adalah dengan rutin berolahraga sehingga pengeluaran energi dapat seimbang. Selain itu dapat pula meningkatkan aktivitas fisiknya dengan mengikuti kegiatan-kegiatan *ekstrakurikuler* di sekolah maupun di luar sekolah. Aktivitas fisik merupakan variabel untuk pengeluaran energi, oleh karena itu aktivitas fisik dijadikan salah satu perilaku untuk penurunan berat badan. Berdasarkan beberapa penelitian mengungkapkan apabila beraktivitas fisik dengan intensitas yang cukup selama 60 menit dapat menurunkan berat badan dan mencegah untuk peningkatan berat badan kembali.

Faktor selanjutnya adalah Genetik, Orang-orang yang menderita kegemukan lebih sering mempunyai orang tua yang juga kegemukan. Bila salah seorang di antara bapak dan ibunya menderita kegemukan maka 40-50% dari anak-anak menjadi gemuk dan kemungkinan bertambah menjadi 70-80% apabila kedua orangtuanya menderita kegemukan. Bayi yang lahir dari kedua orangtua yang kegemukan mempunyai kemungkinan akan gemuk 90% (Laurentia, 2004).

Hormon adalah faktor selanjutnya yang mempengaruhi berat badan. Menurut hipotesa para ahli, *Depo Medroxy Progetseron acetat* (DMPA) merangsang pusat pengendalian nafsu makan dihipotalamus yang menyebabkan akseptor makan lebih banyak dari pada biasanya (Hartanto, 2004). Sistem pengontrol yang mengatur perilaku makanan terletak pada suatu bagian otak yang disebut hipotalamus. Hipotalamus mengandung lebih banyak pembuluh darah dari daerah lain diotak, sehingga lebih mudah dipengaruhi oleh unsur kimiawi darah. Dua bagian hipotalamus yang mempengaruhi penyerapan makanan yaitu hipotalamus lateral (HL) yang menggerakkan nafsu makan (awal atau pusat makan), hipotalamus ventromedial (HVM) yang bertugas

menggerakkan nafsu makan (pemberian pusat kenyang). Dari hasil suatu penelitian didapat bahwa jika HL rusak atau hancur maka individu menolak untuk makan atau minum (diberi infus). Sedangkan kerusakan pada bagian HVM maka seseorang akan menjadi rakus dan kegemukan (Mu'tadin, 2002).

Faktor terakhir yang mempengaruhi berat badan adalah Pola Konsumsi *fast food*, Pola makanan masyarakat perkotaan yang tinggi kalori dan lemak serta rendah serat memicu peningkatan jumlah penderita obesitas. Masyarakat diperkotaan cenderung sibuk, biasanya lebih menyukai mengkonsumsi *fast food*, dengan alasan lebih praktis. Meskipun, mereka mengetahui bahwa nilai kalori yang terkandung dalam makanan cepat saji sangat tinggi, dan didalam tubuh kelebihan kalori akan diubah dan disimpan menjadi lemak tubuh (Soeharto, 2001).

6.2 Hubungan Pola Konsumsi Fast Food Dengan Peningkatan Berat Badan Anak Usia Prasekolah (4-6 Tahun)

Istilah *fast food* pertama kali diperkenalkan di amerika serikat tahun 1950 an dan menjadi pola makan dominan diantara anak-anak. Jumlah restoran *fast food* sampai saat ini diperkirakan ada 247.115 unit diseluruh Negara Bowman *et al.* (2004). Menurut suryaalamsyah (2009), *fast food* merupakan istilah mengandung dua arti berbeda, namun keduanya sama-sama mengacu pada penghidangan dan konsumsi makanan secara cepat. Kedua arti tersebut adalah sebagai berikut: 1) *fast food* dapat diartikan sebagai makanan yang dihidangkan dan dikonsumsi seminimal mungkin, 2) *fast food* juga dapat diartikan sebagai makanan yang dapat dikonsumsi secara cepat. Pada umumnya restoran-restoran *fast food* yang ada di Indonesia menggunakan pola *franchising* atau

waralaba dan biasanya menggunakan nama atau merek yang sudah mendunia seperti *Mc Donald*, *Kentucky fried Chicken*, *Pizza Hut* dan sebagainya (suryaalamasyah, 2009). Menurut khomsan (2006), pangan di restoran *fast food* tersusun dari berbagai jenis bahan yang tidak baik dalam tubuh. Jenis *fast food* seperti fried chicken, kentang goreng, *burger*, *pizza*, *hotdog*, dll. Menurut purwati *et al.* (2005). Salah satu penyebab kegemukan adalah kesalahan dalam memilih makanan (makanan cepat saji) hanya karena prestise atau gengsi semata. *Fast food* banyak mengandung lemak, kalori, gula berlebih, dan garam yang tinggi. Pendapat yang sama dinyatakan oleh Misnadiarly (2007) bahwa mengkonsumsi *fast food* memiliki andil dalam peningkatan berat badan. Terdapat beberapa kandungan berbahaya dalam tubuh jika di konsumsi secara terus menerus seperti sodium (Na), Monosodium glutamate (MSG), gula buatan, *Saturated fat*, kolesterol, lemak, dan zat kimia lainnya (Wulansari, 2008).

Sodium yang banyak terdapat dalam *fast food* dapat meningkatkan aliran dan tekanan darah sehingga bisa membuat tekanan darah tinggi. Tekanan darah tinggi juga akan berpengaruh munculnya gangguan ginjal, penyakit jantung dan stroke. Lemak jenuh yang juga banyak terdapat dalam *fast food*, yang berbahaya bagi tubuh karena zat tersebut merangsang organ hati untuk memproduksi banyak kolesterol. Kolesterol sendiri didapat dengan dua cara, yaitu oleh tubuh itu sendiri dan ada juga yang berasal dari produk hewani yang kita makan dan dimasak terlalu lama. Kolesterol banyak terdapat dalam daging, telur, ayam, ikan, mentega, susu dan keju. Bila jumlahnya banyak, kolesterol dapat menutup saluran darah dan oksigen yang seharusnya mengalir ke seluruh tubuh. Tingginya jumlah lemak jenuh dalam makanan cepat saji akan menimbulkan kanker, terutama kanker usus dan kanker payudara. Kanker payudara

merupakan pembunuh terbesar setelah kanker usus. Lemak dari daging, susu, dan produk-produk susu merupakan sumber utama dari lemak jenuh (Wulansari, 2008).

Monosodium Glutamat (MSG) adalah garam L-asam glutamate (GLU) yang merupakan asam amino pembentuk protein yang sangat penting bagi makhluk hidup (Wulansari, 2008). Tubuh manusia memproduksi sendiri senyawa glutamate untuk kepentingan metabolisme, fungsi otak, dan sebagai sumber tenaga (Winarno, 2004). Beberapa penelitian menyebutkan MSG berlebihan dapat menyebabkan timbulnya berbagai masalah kesehatan seperti kegemukan, kerusakan otak, kerusakan sistem syaraf, depresi sampai kaku. Hal itu disebabkan glutamate yang ada dalam makanan seperti daging, dan beberapa sayuran ada dalam bentuk terikat dengan asam amino lain membentuk protein (Wulansari, 2008). *Fast food* juga mengandung banyak gula, terutama gula buatan, tidak baik untuk kesehatan karena dapat menyebabkan penyakit gula atau diabetes, kerusakan gigi dan obesitas. Minuman bersoda, cake, dan cookies mengandung banyak gula dan sangat sedikit vitamin serta mineralnya. Minuman bersoda mengandung paling banyak gula, sedangkan kebutuhan gula dalam tubuh tidak boleh lebih dari 4 g atau satu sendok teh sehari (Septiyani, 2011). Pemanis buatan ini mempunyai tingkat kemanisan 200-700 kali gula. Dalam namadagang dikenal dengan nama *Gucide*, *Glucide*, *Garantose*, *Saccharol*, dan *sikosa*. Pemanis buatan banyak menimbulkan bahaya bagi kesehatan manusia. Sakarin memunculkan banyak gangguan bagian kesehatan, kehilangan daya ingat, bingung, insomnia (Wulansari, 2008). Selanjutnya Sorbitol, suatu poliol (alcohol gula), bahan pemanis yang di temukan dalam berbagai produk makanan. Kemanisan sorbitol sekitar 60% dari kemanisan sukrosa (Gula tebu)

dengan ukuran kalorinya sekitar sepertiganya. Jika terlalu banyak sorbitol dihasilkan di dalam sel, dapat menyebabkan kerusakan sel syaraf otak (Wulansari, 2008). Aspartam sering digunakan karena tingkat kemanisannya yang tinggi, tetapi rendah kalori dan aman untuk penderita DM. Tapi seperti zat kimia yang lainnya, *aspartame* tetap memiliki efek sampingnya, salah satunya masalah psikologis seperti depresi, gelisah, perubahan tingkah laku, phobia, dan berkurangnya daya ingat (Wulansari, 2008).

Bahan lain yang biasanya banyak terdapat dalam *fast food saturated fat*. *Saturated fat* berbahaya untuk tubuh, karena merangsang hati untuk memproduksi banyak kolesterol. Di samping itu, jumlah *saturated fat* yang tinggi akan menimbulkan kanker, terutama kanker usus dan kanker payudara. Lemak dari daging, susu, dan produk-produk susu merupakan sumber utama dari *saturated fat* ini (Wulansari, 2008).

Selanjutnya adalah Kolesterol, dihasilkan tubuh dengan dua cara, Ada yang diproduksi sendiri didalam tubuh dan ada yang berasal dari produk hewan yang dimakan. Idealnya tidak perlu menambahkan kolesterol masuk dalam tubuh karena tubuh sebenarnya sudah menghasilkan kolesterol sendiri. Kolesterol banyak terdapat dalam daging, daging ayam, ikan, telur, mentega, susu, dan keju. Dalam jumlah banyak, kolesterol dapat menutup saluran darah dan oksigen yang seharusnya mengalir ke seluruh tubuh. Hal ini sangat berbahaya bila aliran darah dan oksigen yang masuk ke dalam otak yang biasanya disebut *stroke* (Wulansari, 2008).

Menurut Depkes RI (2008), Lemak merupakan zat makanan penting bagi kesehatan tubuh manusia. Selain itu lemak juga merupakan sumber energi yang lebih efektif dibanding karbohidrat dan protein. Lemak juga berfungsi sebagai

sumber pelarut bagi vitamin-vitamin A, D, E dan K (Winarno, 2004). Kadar lemak yang sangat tinggi dalam bahan pangan bisa di kategorikan sebagai *fast food* yang dapat menimbulkan kanker, terutama kanker dan kanker payudara (Wulansari, 2008).

Menurut Depkes RI (2008), zat aditif adalah zat yang ditambahkan ke dalam makanan atau minuman yang bertujuan memberikan rasa, warna yang menarik, dan supaya makanan atau pun minuman tersebut dapat bertahan lama. Zat aditif ini sama sekali tidak mengandung dalam *fast food* seperti aroma sintesis, salisilat sintesis. Dari berbagai zat penyusun *fast food*, zat-zat kimia merupakan zat pencetus utama dan terbanyak yang menyebabkan penurunan kemampuan kognitif dimana zat adiktif yang terkandung di dalamnya dapat mengganggu aktivitas massapenghantar syaraf otak *neurotransmitter* sehingga syaraf menerima pesan tidak dapat memahami sinyal listrik yang dikirim. Hal ini akan berakibat pada penurunan kemampuan kognitif seperti penurunan daya ingat konsentrasi, daya ingat, dan daya pikir.

Berdasarkan hasil analisa data didapatkan bahwa 4 responden (5%) memiliki pola konsumsi *fast food* sering tidak mengalami peningkatan atau penurunan berat badan (konstan), 3 responden (4%) memiliki pola konsumsi *fast food* sedang mengalami penurunan berat badan, Kolom selanjutnya menampilkan hasil bahwa 33 responden (45%) dengan pola konsumsi sering memiliki peningkatan berat badan 100-1000 gram, sedangkan peningkatan berat badan 1100-2000 gram 29 responden (40%).

Berdasarkan 5.4 hasil analisa data mengetahui hubungan pola konsumsi *fast food* dengan peningkatan berat badan anak usia prasekolah (4-6 tahun) di TK Pembina I Malang dengan menggunakan analisa statistik nonparametrik dari

Spearman Rank, didapatkan nilai korelasi adalah (r) 0.506 dan nilai signifikansi (p) sebesar 0.000. Dari hasil uji korelasi tersebut dapat disimpulkan bahwa korelasi antar kedua variabel mempunyai hubungan karena nilai $p < 0,05$.

Hasil perhitungan tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan pola konsumsi *fast food* dengan peningkatan berat badan anak usia prasekolah (4-6 tahun) di TK Pembina I Malang. Hal tersebut dapat dikatakan bahwa antara tingkat pola konsumsi *fast food* dengan peningkatan berat badan anak mempunyai hubungan yang bermakna dengan arah korelasi positif yang berarti semakin sering tingkat konsumsi *fast food* anak, semakin besar peluang anak mengalami peningkatan berat badan. Sedangkan berdasarkan hasil koefisien korelasi dapat dilihat besarnya kontribusi pola konsumsi *fast food* terhadap peningkatan berat badan sebesar 0.506 dengan tingkat korelasi 'sedang'.

6.3 Implikasi Terhadap Bidang Keperawatan

Implikasi penelitian ini terhadap bidang keperawatan adalah sebagai masukan bagi perawat dalam melakukan asuhan keperawatan secara holistik pada klien untuk meningkatkan kualitas pelayanan terutama bidang pediatrik. Dengan diketahuinya hubungan pola konsumsi *fast food* dengan peningkatan berat badan anak usia prasekolah 4-6 tahun yang memiliki tingkat korelasi 'sedang' perawat bisa mengenalkan faktor-faktor utama yang mempengaruhi perilaku konsumtif dan menginformasikan kepada orang tua tentang pentingnya menjaga asupan konsumsi anak.

6.4 Keterbatasan Penelitian

Peneliti menyadari bahwa pelaksanaan penelitian ini masih banyak kekurangan yang disebabkan karena:

1. Penelitian ini meneliti pola konsumsi *fast food* pada anak usia prasekolah dan tidak dilakukan penelitian faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi peningkatan berat badan selain pola konsumsi *fast food* pada anak.
2. Kuesioner yang digunakan merupakan kumpulan dari beberapa sumber yang telah dimodifikasi sehingga belum ada standart secara pasti sehingga peneliti membuat sendiri kuesioner yang belum tentu mencakup seluruh aspek pola konsumsi *fast food*.

