



Pengaruh Konsumsi Fast Food Terhadap Kejadian Obesitas Pada Tenaga Medis

Nurhidayah Tiasya Sanas

Institut Teknologi dan Kesehatan Tri Tunas Nasional

Zulfitriwati Zulfitriwati

Institut Teknologi dan Kesehatan Tri Tunas Nasional

Jeni Dianiasi

Institut Teknologi dan Kesehatan Tri Tunas Nasional

Corresponding author : nurhidayahtiasyasanas@tritunas.ac.id

Abstract: Increasing prosperity, technological advances and westernization can result in changes in lifestyle and eating patterns in society, especially medical personnel who are at the forefront of maintaining public health. However, ironically, they themselves are faced with a health risk that is no less serious, namely obesity. One of the factors that can influence obesity/overweight is the availability of cheap, fast but unhealthy food, one of which is fast food. Fast food consumption is increasing among medical personnel because this type of food tends to be easy to obtain, tastes delicious, and is served quickly. The nutritional content of food is no longer a consideration for medical personnel. The aim of this research is to determine the effect of fast food consumption on obesity in medical personnel. This type of research uses quantitative descriptive research methods with a cross sectional research design. The results of this study show that there is a direct influence of fast food consumption on the incidence of obesity (9.45%, T statistic 4.06%, α 5%). The conclusion is that excessive consumption of fast food can increase the risk of obesity in medical personnel. Efforts to prevent and control obesity need to be carried out comprehensively to maintain the health of medical personnel and improve the quality of health services.

Keywords: Fast food, obesity, medical personnel

Abstrak: Peningkatan kemakmuran, kemajuan teknologi dan westernisasi dapat mengakibatkan perubahan gaya hidup dan pola makan di masyarakat, khususnya tenaga medis merupakan garda terdepan dalam menjaga kesehatan masyarakat. Namun, ironisnya, mereka sendiri dihadapkan pada risiko kesehatan yang tak kalah serius, yaitu obesitas. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi obesitas/overweight yaitu ketersediaan makanan yang murah, cepat tetapi tidak sehat salah satunya yaitu *fast food*. Konsumsi *Fast food* meningkat di kalangan tenaga medis karena jenis makanan ini cenderung mudah di dapat, rasanya lezat, penyajian cepat. Kandungan gizi pada makanan tidak lagi menjadi pertimbangan bagi para tenaga medis. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konsumsi fast food terhadap obesitas tenaga medis. Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif dengan desain penelitian Cross Sectional. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh langsung konsumsi makanan cepat saji terhadap kejadian obesitas (9.45%, T Statistic 4.06%, α 5%). Kesimpulannya adalah Konsumsi fast food secara berlebihan dapat meningkatkan risiko obesitas pada tenaga medis. Upaya pencegahan dan pengendalian obesitas perlu dilakukan secara komprehensif untuk menjaga kesehatan tenaga medis dan meningkatkan kualitas layanan kesehatan.

Kata kunci: *Fast food*, obesitas, tenaga medis

PENDAHULUAN

Tenaga medis, termasuk dokter, perawat, dan bidan, merupakan garda terdepan dalam menjaga kesehatan masyarakat. Mereka bekerja dengan dedikasi tinggi untuk memberikan pelayanan kesehatan yang optimal kepada pasien. Namun, ironisnya, tenaga medis sendiri tidak luput dari risiko kesehatan yang serius, yaitu obesitas.

Pergeseran konsep makan bangsa Indonesia merupakan contoh konkret dampak

Received: April 30, 2022; Revised: Mei 30, 2022; Accepted: Juni 30, 2022

* Nurhidayah Tiasya Sanas, nurhidayahtiasyasanas@tritunas.ac.id

adanya pengaruh budaya asing yang masuk ke dalam tubuh manusia bangsa Indonesia. Salah satu bentuk pergeseran konsep makan yaitu menjamurnya makanan cepat saji atau yang sering disebut *fast food* dan *Junk Food* di Indonesia. Kehadiran *Junk food* dalam industri makanan Indonesia dapat mempengaruhi pola makan tenaga medis. *Fast food* mengandung kalori, lemak, protein, gula dan garam yang relatif tinggi dan rendah serat, jika dikonsumsi secara berkeseimbangan dan berlebihan dapat mengakibatkan masalah gizi lebih.

Gizi lebih terjadi jika terdapat ketidakseimbangan antara konsumsi energi dan pengeluaran energi. Perubahan pola kebiasaan hidup sebagai dampak perbaikan tingkat hidup dan kemajuan, Tingkat konsumsi *fast food* pada remaja saat ini tergolong tinggi, dimana rata-rata remaja mengkonsumsi *fast food* 3 sampai 4 kali dalam sebulan. Tanpa disadari, maraknya *fast food* selain memiliki dampak positif juga memiliki dampak negatif untuk kesehatan tentunya.

Dampak positif dapat dibuktikan dari cara penyajian yang cepat untuk menghemat waktu yang dimiliki dan tidak sehat. Tapi selain itu juga harus melihat dampak negatif yang ditimbulkan oleh *fast food*, misalnya bertambahnya kadar lemak dalam tubuh sehingga dapat menyebabkan obesitas atau kegemukan. Kandungan *fast food* yang sebagian besar merupakan zat adiktif yang membahayakan tubuh apabila dikonsumsi secara berlebihan. Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh konsumsi *fast food* terhadap kejadian obesitas. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konsumsi *fast food* terhadap kejadian obesitas pada tenaga medis di Rumah Sakit X Kota Makassar.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif dengan desain penelitian Cross Sectional yaitu penelitian dimana pengambilan data pada variabel sebab atau resiko dan akibat atau kasus yang terjadi pada suatu objek penelitian diukur atau dikumpulkan secara bersamaan atau sekaligus. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September - Agustus 2022. Populasi yaitu keseluruhan objek penelitian yang akan diteliti. Sampel merupakan objek yang akan diteliti dan dianggap mewakili dari populasi. Metode pengambilan sampel ialah dengan metode accidental sampling, karena pengambilan anggota sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan atau insidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data. Sebelum dilakukan penelitian, responden yang menjadi subjek penelitian diberikan kepada subjek penelitian dan hasil pengisian

kuesionersifatnya dirahasiakan setiap responden diberikan juga hak untuk menyetujui apakah bersedia menjadi responden atau menolak menjadi subjek penelitian. Dan responden yang menyetujui akan diberikan lembar persetujuan yang telah disiapkan oleh peneliti.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1.
Pengaruh konsumsi fast food terhadap kejadian obesitas tenaga medis

Pengaruh	Hasil uji		Kriteria
	AVE	Akar AVE	
Konsumsi fast food	0,899687	0,946936	valid
Obesitas	1,000000	1,000000	valid
Asupan Sarapan	0,894058	0,945546	valid

Sumber: Data Primer 2022

Berdasarkan table 1 dapat dilihat bahwa hasil pengukuran nilai t-statistik dari setiap indikator ke variabel lebih besar dari 1,96 dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). Hal itu berarti semua indikator berpengaruh secara signifikan terhadap variabel yang diteliti asupan sarapan pagi terhadap obesitas 3,042, konsumsi fastfood terhadap obesitas 4,062, Sehingga H_0 ditolak karena nilai T- statistik tersebut jauh diatas nilai kritis (1,96) sehingga signifikan pada $\alpha = 5\%$.

Konsumsi fast food berpengaruh secara langsung dan tidak langsung terhadap obesitas pada tenaga medis. Hasil uji koefisien parameter antara konsumsi fastfood terhadap obesitas menunjukkan terdapat pengaruh langsung sebesar 9,45%, sedangkan untuk pengaruh tidak langsung mendapat nilai sebesar 0,31%. Asupan sarapan pagi berpengaruh secara langsung dan tidak langsung terhadap obesitas pada tenaga medis. Hasil uji koefisien parameter antara asupan sarapan pagi terhadap obesitas menunjukkan terdapat pengaruh langsung sebesar 4,04%, sedangkan untuk pengaruh tidak langsung mendapat nilai sebesar 0,04%.

PEMBAHASAN

Hasil uji terhadap koefisien parameter antara konsumsi fastfood terhadap obesitas pengaruh langsung sebesar 9,45% dan pengaruh tidak langsung sebesar 0,13%. Nilai T-Statistic sebesar 4,062084 dan signifikan pada $\alpha=5\%$. Nilai T-Statistic tersebut berada diatas nilai kritis (1,96). Berdasarkan hasiluji tersebut dapat dijelaskan bahwa pengaruh langsung konsumsi fastfood lebih besar nilainya dibandingkan dengan pengaruh tidak langsung dan signifikan ada pengaruh yang positif dari kedua variabel tersebut. Nilai T-statistik menunjukkan, bahwa ada pengaruh signifikan antara konsumsi fastfood terhadap obesitas pada tenaga medis di sekolah SMA 13 Bekasi.

Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh signifikan antara konsumsi fastfood terhadap obesitas. Sehingga apabila sering mengkonsumsi fastfood dapat meningkatkan kejadian obesitas, begitupun sebaliknya apabila jarang atau bahkan tidak pernah mengkonsumsi fastfood dapat menurunkan angka kejadian obesitas. Dari kedua indikator ukur yang dimiliki variabel konsumsi fast food, semua indikator mampu menjelaskan variabel konsumsi fastfood yaitu fastfood modern dan fast food tradisional.

Fast food adalah makanann cepat saji yang dikonsumsi secara instant. Fast food memiliki ciri kandungan gizi tidak seimbang. Kebanyakan mengandung kalori tinggi, tetapi sangat rendah serat, fast food juga tinggi kandungan lemak (termasuk kolesterol), gula dan garam. Fast food dapat dibedakan menjadi dua macam, yaitu fast food yang berasal dari luar negeri yang lebih dikenal dengan sebutan fast food modern seperti McDonald's, Kentucky Fried Chicken, Texas Fried Chicken, Pizza Hut, A&W, serta fast food tradisional seperti rumah makan padang, warung tegal, bakul sunda dan lainnya yang biasa menyediakan makanan seperti pecel lele, ayam bakar, bakso, somay dan lainnya.

Secara umum makanan cepat saji terbagi menjadi beberapa jenis, yakni dari segi jenis kemasan, teknik olah dan sebagainya. Makanan cepat saji (fast food) dibedakan menjadi berbagai macam, diantaranya adalah makanan gorengan, makanan kalengan, makanan asinan, makanan daging yang di olah (hamburger, sosis, dan lain lain), makanan dan daging berlemak dan jerohan, olahan keju, mie instan, makanan yang dipanggang atau dibakar, sajian manis beku dan manisan kering. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sarbia A. Takumansang pada tahun 2017, hasil analisis uji Kendall T menunjukkan adanya hubungan konsumsi fast food terhadap obesitas remaja di SMP Muhammadiyah 9 Yogyakarta ditunjukkan dengan nilai 0,564 dengan $p=0,01$ ($p<0,05$).

Berdasarkan asumsi peneliti, dapat disimpulkan bahwa fast food sering kali diidentifikasi sebagai makanan siap saji. Makanan siap saji ini mencakup jenis makanan yang terbungkus, mudah disajikan, praktis, atau diolah dengan cara yang sederhana. Umumnya, makanan ini diproduksi oleh industri pengolahan pangan dengan menggunakan teknologi tinggi dan mengandung berbagai zat aditif untuk menjaga keawetan dan memberikan rasa pada produk tersebut. Fast food sendiri adalah contoh dari makanan siap saji yang kaya akan kalori dan lemak, namun rendah serat. Konsumsi kalori dan lemak yang berlebihan dapat menyebabkan penumpukan lemak dalam tubuh, yang pada akhirnya dapat menyebabkan kelebihan berat badan.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh langsung konsumsi fast food terhadap kejadian obesitas pada tenaga medis di RS X Kota Makassar, sebesar 9,45%, nilai T-Statistic sebesar 4,06 dan signifikan pada $\alpha=5\%$. Konsumsi fast food secara berlebihan dapat meningkatkan risiko obesitas pada tenaga medis. Upaya pencegahan dan pengendalian obesitas perlu dilakukan secara komprehensif untuk menjaga kesehatan tenaga medis dan meningkatkan kualitas layanan kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani M WB. Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan. Jakarta: Kencana Prenada Media Group;2013.
- Dinkes Provinsi Jawa Barat 2016. Profil Kesehatan. Bandung: Dinas Kesehatan; 2017.
- Ghozali I. Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program SPSS. Semarang: BP Undip; 2016
- Notoatmodjo S. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2015.
- Remaja. Jurnal Kardiologi Indonesia. Vol. 32, No.1; 2011.
- Riskesdas 2018. Hasil Utama Riskesdas 2018.Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2018.
- Sargowo D A S. Pengaruh Komposisi Asupan Makan terhadap Komponen Sindrom Metabolikpada
- Sherwood L. Fisiologi Manusia Dari Sel Ke Sistem Edisi 8. Jakarta: EGC; 2014.
- Sriani. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Demensia di Posyandu Lansia Gesik Puskesmas Krembangan Selatan Surabaya. [Skripsi]. Surabaya: Universitas Muhammadiyah Surabaya; 2018. Hardinsyah AM. Jenis Pangan Sarapan dan Perannya dalam Asupan Gizi Harian. Jenis Pangan Sarapan dan Perannya dalam Asupan Gizi Harian. 7 (2); 2012.
- Sugiyono. Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif Dan R & D. Bandung: Alfabeta; 2017.
- Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D. Bandung: Alfabeta; 2016.
- Susanti T. Hubungan Pola Konsumsi Fast Food Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di SMA
- WHO. Obesity and Overweight. Retrieved September 09, 2019. 2016. <http://www.who.int/Mediacentre/Factsheets/Fs311/En/>.
- Widyastuti A. Pengetahuan, Sikap Dan Tindakan Mahasiswa Boga Universitas Negeri Yogyakarta Tentang Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food). [Skripsi]. Yogyakarta: UNY; 2017. Yensasnidar. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas pada Murid Sekolah Dasar Negeri 11Lubuk Buaya Kota Padang tahun 2018. Jurnal Kesehatan Perintis (Perintis's Health Journal), Vol. 5, No. 2; 2018.