

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SMP Anak Indonesia (SAMPAL), berdiri dibawah naungan yayasan BAZNAS (Badan Amil Zakat) Kota Makassar yang berlokasi di Jl. Masjid Raya No. 55 Makassar, Kecamatan Bontoala, Kota Makassar. Adapun sarana dan prasarana SMP Anak Indonesia meliputi ruang kepala sekolah, ruang guru, 3 ruang kelas, 2 kamar mandi guru, 2 kamar mandi siswa, lab komputer, dan gudang.

B. Hasil penelitian

1. Karakteristik responden

Berdasarkan hasil penelitian hubungan konsumsi *fast food* dan kualitas tidur terhadap kejadian obesitas di SMP Anak Indonesia Baznas Kota Makassar Provinsi Sulawesi Selatan Tahun 2024 diperoleh data mengenai karakteristik responden sebagai berikut:

a. Karakteristik responden berdasarkan tingkat kelas

Tabel 5. 1
Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Kelas
pada siswa di SMP Anak Indonesia
Makassar Tahun 2024

Tingkat kelas	n	%
7	12	30,0
8	17	42,5
9	11	27,5
Total	40	100

Sumber: data primer 2024

Tabel 5.1 diketahui bahwa dari 40 responden pada siswa di SMP Anak Indonesia Makassar terdapat tingkat kelas tertinggi pada Siswa di SMP Anak Indonesia adalah tingkat kelas 8 (42,5%) sebanyak 17 orang dan tingkat kelas terendah adalah tingkat kelas 9 (27,5%) sebanyak 11 orang.

b. Karakteristik responden berdasarkan umur

Tabel 5. 2
Distribusi Responden Berdasarkan Umur pada
siswa di SMP Anak Indonesia
Makassar Tahun 2024

Umur	n	%
12	7	17,5
13	6	15,0
14	15	37,5
15	9	22,5
16	3	7,5
Total	40	100

Sumber: data primer 2024

Tabel 5.2 dapat diketahui dari 40 responden pada siswa di SMP Anak Indonesia Makassar terdapat tingkat umur terendah terdapat 7 (17,5%) responden yang berumur 12 tahun dan tingkat umur tertinggi 3 (7,5%) responden yang berumur 16 tahun.

c. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 5. 3
Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin
pada siswa di SMP Anak Indonesia
Makassar Tahun 2024

Jenis kelamin	n	%
Laki-Laki	16	40,0
Perempuan	24	60,0
Total	40	100

Sumber: data primer 2024

Tabel 5.3 dapat diketahui dari 40 responden pada siswa di SMP Anak Indonesia Makassar terdapat 16 (40,0%) responden yang berjenis kelamin laki-laki, 24 (60,0%) responden yang berjenis kelamin perempuan.

d. Karakteristik responden berdasarkan uang saku

Tabel 5. 4
Distribusi Responden Berdasarkan Uang Saku
pada siswa di SMP Anak Indonesia
Makassar Tahun 2024

Uang Saku	n	%
Rp5.000 - Rp 10.000	27	67,5
Rp11.000-Rp15.000	8	20,0
Rp16.000-Rp20.000	2	5,0
Rp21.000-Rp25.000	3	7,5
Total	40	100

Sumber: data primer 2024

Tabel 5.4 dapat diketahui dari 40 responden pada siswa di SMP Anak Indonesia Makassar terdapat uang saku terendah 27 (67,5%) responden uang saku Rp5.000 – Rp10.000 dan uang saku tertinggi 3 (7,5%) responden uang saku Rp21.000 - Rp25.000.

e. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan orangtua

Tabel 5. 5
Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan Orangtua
pada siswa di SMP Anak Indonesia
Makassar Tahun 2024

Pekerjaan Orangtua	n	%
Tukang Becak	5	12,5
Karnet	1	2,5
Sopir	6	15,0
Wiraswasta	13	32,5
Ojek	5	12,5
Tukang Parkir	4	10,0
Penjahit Sepatu	1	2,5
Penyapu Jalan	3	7,5
Tukang Cuci Baju	2	5,0
Total	40	100

Sumber: data primer 2024

Tabel 5.5 dapat diketahui dari 40 responden pada siswa di SMP Anak Indonesia Makassar terdapat 13 (32,5%) responden dengan terbanyak pekerjaan Wiraswasta dan 1 (2,5%) responden dengan paling sedikit pekerjaan Karnet dan Penjahit Sepatu.

2. Analisis univariat

a. Variabel independen

Tabel 5.6
Distribusi Responden Berdasarkan konsumsi *fast food*
pada siswa di SMP Anak Indonesia
Makassar Tahun 2024

Konsumsi Fast Food	n	%
Sering	10	25,0
Jarang	30	75,0
Total	40	100

Sumber: data primer 2024

Tabel 5.6 dapat diketahui bahwa dari 40 responden, terdapat 10 (25,0%) responden yang sering mengonsumsi *fast food* dan 30 (75,0%) responden yang jarang mengonsumsi *fast food*.

Tabel 5.7
Distribusi Responden Berdasarkan kualitas tidur
pada siswa di SMP Anak Indonesia
Makassar Tahun 2024

Kualitas Tidur	n	%
Buruk	10	25,0
Baik	30	75,0
Total	40	100

Sumber: data primer 2024

Tabel 5.7 dapat diketahui bahwa dari 40 responden, terdapat 10 (25,0%) responden yang memiliki kualitas tidur yang buruk dan 30 (75,0%) responden yang memiliki kualitas tidur yang baik.

b. Variabel dependen

Tabel 5.8
Distribusi Responden Berdasarkan IMT
pada siswa di SMP Anak Indonesia
Makassar Tahun 2024

IMT	n	%
Overweight	5	12,5
Kelebihan BB	5	12,5
Normal	26	65,0
Underweight	4	10,0
Total	40	100

Sumber: data primer 2024

Tabel 5.8 dapat diketahui bahwa dari 40 responden, terdapat 5 (12,5%) responden mengalami overweight, 5 (12,5%) responden mengalami Kelebihan BB, 26 (65,0%) responden

normal, dan 4 (10,0%) responden yang mengalami Underweight.

3. Analisis bivariat

a. Hubungan konsumsi *fast food* terhadap obesitas

Tabel 5.9
Hubungan konsumsi *Fast Food* Terhadap Obesitas
Pada Siswa di SMP Anak Indonesia
Makassar Tahun 2024

Konsumsi <i>Fast Food</i>	IMT								Total		P- Value
	Overweight		Kelebihan BB		Normal		Underweight				
	n	%	n	%	N	%	N	%	N	%	
Sering	5	12,5	5	12,5	0	0,0	0	0,0	10	25,0	0,000
Jarang	0	0,0	0	0,0	26	65,0	4	10,0	30	75,0	
Total	5	12,5	5	12,5	26	65,0	4	10,0	40	100,0	

Sumber: data primer 2024

Berdasarkan tabel 5.9 diketahui bahwa dari 10 responden dengan kategori sering mengonsumsi *Fast food* yang mengalami overweight sebanyak 5 (12,5%) responden, 5 (12,5%) responden IMT dengan kelebihan BB, tidak ada responden dengan kategori sering mengonsumsi *fast food* dengan IMT Normal maupun yang mengalami Underweight sedangkan dari 30 responden dengan kategori jarang mengonsumsi *fast food* tidak ada yang mengalami obesitas maupun kelebihan BB dan 26 (65,0%) responden yang memiliki IMT normal maupun 4 (10,0%) responden yang mengalami IMT underweight.

Hasil analisis untuk melihat hubungan *fast food* terhadap obesitas pada siswa di SMP Anak Indonesia Makassar menggunakan uji Chi-Square, diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,000$ yang menandakan bahwa $p < 0,005$, maka terdapat hubungan antara dua variabel yaitu *fast food* terhadap obesitas dan dapat pula diinterpretasikan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.

b. Hubungan kualitas tidur terhadap obesitas

Tabel 5.10
Hubungan kualitas tidur Terhadap Obesitas
Pada Siswa di SMP Anak Indonesia
Makassar Tahun 2024

Kualitas Tidur	IMT								Total		P-Valu e
	Overwei ght		Kelebihan BB		Normal		Underweig ht				
	N	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Buruk	5	12,5	5	12,5	0	0,0	0	0,0	10	25,0	0,000
Baik	0	0,0	0	0,0	26	65,0	4	10,0	30	75,0	
Total	5	12,5	5	12,5	26	65,0	4	10,0	40	100,0	

Sumber: data primer 2024

Tabel 5.10 diketahui bahwa dari 10 responden dengan kategori kualitas tidur yang buruk yang mengalami overweight sebanyak 5 (12,5%) responden, yang mengalami kelebihan berat badan sebanyak 5 (12,5%) responden, dan tidak ada responden yang IMT normal maupun responden yang mengalami underweight sedangkan dari 30 responden dengan kualitas tidur yang baik tidak ada yang mengalami overweight maupun kelebihan BB dan yang memiliki IMT normal sebanyak

26 (65,0%) responden, yang mengalami underweight sebanyak 4 (10,0%) responden.

Hasil analisis untuk melihat hubungan kualitas tidur terhadap overweight pada siswa di SMP Anak Indonesia Makassar menggunakan uji Chi-Square, diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,000$ yang menandakan bahwa nilai $p < 0,005$, maka terdapat hubungan antara dua variabel yaitu kualitas tidur terhadap overweight dan dapat dapat pula diinterpretasikan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.

C. Pembahasan

1. Hubungan konsumsi *Fast food* terhadap overweight siswa di SMP Anak Indonesia Baznas Kota Makassar Provinsi Sulawesi Selatan Tahun 2024

Fast food merupakan suatu jenis masakan yang dikemas dengan menarik, mudah untuk disajikan, serta dibuat dengan menggunakan cara yang sangat sederhana oleh industri pengolahan makanan dengan menggunakan teknologi tinggi dan mengandung berbagai zat adiktif yang berguna untuk membuat makanan menjadi awet dan memberi berbagai macam rasa untuk jenis makanan yang dijual (Halimah et al., 2023).

Makanan cepat saji mengandung asam jenuh yang tinggi, omega 6 asam lemak, asupan omega 3 lemak yang kurang dan garam serta gula yang berlebihan, sehingga makanan tersebut

dapat merusak jantung, ginjal, dan obesitas (Astrida Budiarti, 2021)

Frekuensi makan dan jenis makan memiliki pengaruh terhadap obesitas, dikarenakan kemampuan tubuh untuk menyimpan makanan yang berupa karbohidrat dan protein secara terbatas. Selain itu kurangnya aktivitas fisik dalam penurunan berat badan dimana tujuannya untuk membakar kalori, dan banyak tidak nya kalori yang dibakar tergantung dari frekuensi, intensitas, serta durasi aktifitas fisik yang dilakukan (Pebriani Leila et al., 2022).

Pada hasil uji Chi-Square, diperoleh nilai p-value =0,000 yang menandakan bahwa nilai $p < 0.005$, maka terdapat hubungan antara dua variabel yaitu konsumsi *fast food* terhadap overweight dan dapat pula diinterpretasikan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Sumiyati, (2022), menunjukkan ada hubungan *fast food* dengan kejadian obesitas pada remaja. Semakin sering remaja konsumsi *fast food* semakin mengalami obesitas, semakin jarang konsumsi *fast food* tidak mengalami obesitas (Sumiyati et al., 2022)

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian Halimah, (2023), menunjukkan tidak terdapat hubungan bermakna antara konsumsi

fast food dengan status gizi lebih pada siswa kelas VIII di SMPN 17 Padang(Halimah et al., 2023).

Pola konsumsi *fast food* yang buruk pada remaja bisa di karenakan pengaruh lingkungan dan gaya hidup yang menjadi lebih aktif, lebih sering menghabiskan waktunya diluar rumah sehingga cenderung melewatkan waktu makan dan lebih sering mengonsumsi makanan ringan atau memilih makanan cepat saji (Halimah et al., 2023).

Konsumsi *fast food* berhubungan dengan overweight di SMP Anak Indonesia Baznas Kota Makassar Provinsi Sulawesi Selatan Tahun 2024 karena dilihat dari data pengambilan kuesioner rata-rata siswa disana memiliki kebiasaan makan *fast food* yang jarang dan setelah dilakukan pengukuran tinggi badan didapati bahwa lebih banyak responden memiliki kriteria IMT normal, yang menandakan bahwa setelah dilakukannya analisis didapati bahwa konsumsi *fast food* dan kejadian obesitas pada responden berhubungan.

Kebanyakan siswa disana mengonsumsi *fast food* yang dimana seperti yang kita ketahui makanan cepat saji mengandung kalori yang cukup tinggi tetapi rendah serat yang apabila dikonsumsi secara berlebihan dalam jangka panjang akan menyebabkan kejadian obesitas.

Konsumsi *fast food* yang buruk pada remaja di SMP Anak Indonesia Makassar Baznas dapat disebabkan karena adanya pengaruh dari lingkungan sekolahnya, seperti kantin yang menjual makanan dan jajanan berupa *fast food*. Selain itu, di luar lingkungan sekolah juga terdapat banyak pedagang-pedagang yang menjual makanan seperti *fast food*.

2. Hubungan kualitas tidur terhadap obesitas siswa di SMP Anak Indonesia Baznas Kota Makassar Provinsi Sulawesi Selatan Tahun 2024

Kualitas tidur adalah keadaan dimana seseorang memiliki kepuasan terhadap tidur, sehingga seseorang tidak memperlihatkan tanda-tanda gangguan tidur. Kualitas tidur memiliki aspek yaitu kuantitas tidur seperti lamanya tidur, waktu yang dibutuhkan untuk tertidur, frekuensi terbangun dan aspek kualitas tidur seperti kedalaman dan kepulasan saat tidur (Aulia, 2022).

Kualitas tidur yang buruk cenderung mengganggu pengaturan hormon ghrelin dan leptin yang mempengaruhi nafsu makan seseorang. Ketidakseimbangan hormon ghrelin dan leptin serta pola hidup yang buruk, dapat menyebabkan terjadinya obesitas (Andika Adhitia, 2021).

Terdapat dua hormon pengatur nafsu makan yang menjadi perantara antara kuantitas dan kualitas tidur seseorang terhadap peningkatan IMT, yaitu penurunan hormon leptin dan peningkatan

hormon ghrelin. Hormon leptin bermanfaat untuk mengatur berat badan dan memberikan informasi terkait cadangan makanan dalam tubuh, sementara hormon ghrelin berfungsi untuk merangsang nafsu makan (Haeriyah et al., 2022)

Pada hasil uji Chi-Square, diperoleh nilai p-value = 0,000 yang menandakan bahwa nilai $p < 0,005$, maka terdapat hubungan antara dua variabel yaitu kualitas tidur terhadap overweight dan dapat dapat pula diinterpretasikan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Salsabila & Frisca, (2023), karena apabila terjadi resistensi leptin dalam hipotalamus berperan sebagai kontrol nafsu makan yang tidak dapat memberikan respons sinyal kenyang, lalu jumlah ghrelin akan meningkat dan akhirnya akan mengakibatkan manusia rasa lapar selanjutnya manusia tersebut akan melakukan aktivitas makan. Jika manusia makan secara terus-menerus dalam kuantitas yang besar pada akhirnya akan menjurus kepada obesitas (Salsabila & Frisca, 2023).

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian sinaga, (2015), karena banyak faktor-faktor lain yang mempengaruhi obesitas seperti aktivitas fisik dan asupan makanan yang belum diteliti oleh peneliti. Tingginya asupan makanan atau jumlah kalori yang masuk tanpa disertai pengeluaran energi yang cukup misalnya

melakukan aktivitas fisik akan menyebabkan banyak energi tersimpan sebagai lemak sehingga cenderung akan menyebabkan obesitas (Sinaga, 2015).

Kualitas tidur berhubungan dengan kejadian overweight di SMP Anak Indonesia Baznas Kota Makassar Provinsi Sulawesi Selatan Tahun 2024 karena berdasarkan yang terjadi di lokasi penelitian bahwa siswa yang mengalami overweight mempunyai kualitas tidur yang buruk yang menyebabkan ketidakseimbangan hormon yang dapat mempengaruhi nafsu makan sehingga terjadinya pola hidup yang buruk seperti ketika seseorang dengan kebiasaan tidur yang kurang akan cenderung memiliki tingkat konsumsi lemak dan karbohidrat yang cukup tinggi karena adanya asupan makanan dengan kandungan yang tidak normal di malam hari yang menyebabkan siswa tersebut overweight.