



HUBUNGAN POLA HIDUP SEHAT TERHADAP PENURUNAN BERAT BADAN PADA ANAK KOST

Ayu Wulandari Abdi Dalimunthe¹, Elsa Safitri Purba¹, Zamharira Riska¹, Zulhani¹, Aynil Paydah Harahap²

¹Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan

²Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Sehati

*Corresponding author: ayuwulandariabdi2028@gmail.com

Received : 6 Desember 2024 | Acceptance : 22 Januari 2025 | Published : 31 Januari 2025

ABSTRACT

Living in a boarding house is a crucial transitional period for many adolescents and young adults, often accompanied by changes in lifestyle, diet, and physical activity. Unhealthy lifestyles during this period can impact nutritional status, including unwanted weight changes. Irregular eating patterns, fast food consumption, lack of physical activity, and lack of attention to personal health are major risk factors. However, the direct relationship between lifestyle and the rate of weight loss in boarding house residents has not been extensively studied specifically in various local contexts. This study aims to determine the relationship between lifestyle and the rate of weight loss in boarding house residents. This study used a descriptive analytical design with a cross-sectional approach. A total of 60 boarding house residents were selected as respondents. Data were collected through questionnaires and anthropometric measurements, then analyzed univariately and bivariately using the Chi-Square test. The results showed that the majority of respondents had an unhealthy lifestyle (46 people, 76.7%). However, the majority of respondents experienced a relatively good weight loss (44 people, 73%). Bivariate analysis results showed no significant relationship between lifestyle and weight loss ($p=0.365$). Lifestyle patterns did not significantly impact weight loss in boarding students. Other factors such as nutritional intake, physical activity, and psychological well-being require further investigation.

Keywords: *lifestyle, weight loss, boarding students, nutritional status, adolescent health*

ABSTRAK

Masa tinggal di kost merupakan periode transisi penting bagi banyak remaja dan dewasa muda, yang seringkali disertai dengan perubahan gaya hidup, pola makan, dan aktivitas fisik. Pola hidup yang tidak sehat selama masa ini dapat berpengaruh terhadap status gizi, termasuk perubahan berat badan yang tidak diinginkan. Pola makan tidak teratur, konsumsi makanan cepat saji, kurangnya aktivitas fisik, serta kurangnya perhatian terhadap kesehatan diri menjadi faktor risiko utama. Meskipun demikian, hubungan langsung antara pola hidup dan tingkat penurunan berat badan pada anak kost masih belum banyak diteliti secara spesifik di berbagai konteks lokal). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola hidup dengan tingkat penurunan berat badan pada anak kost. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif analitik dengan pendekatan cross-sectional. Sebanyak 60 anak kost dijadikan responden. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan pengukuran antropometri, kemudian dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Sebagian besar responden memiliki pola hidup tidak baik (46 orang, 76,7%). Meskipun demikian, mayoritas responden mengalami penurunan berat badan yang tergolong baik (44 orang, 73%). Hasil analisis bivariat menunjukkan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pola hidup dengan tingkat penurunan berat badan ($p=0,365$). Pola hidup tidak menunjukkan hubungan signifikan terhadap tingkat penurunan berat badan pada anak kost. Faktor lain seperti asupan nutrisi, aktivitas fisik, dan kondisi psikologis perlu diteliti lebih lanjut.

Kata Kunci: Pola hidup, penurunan berat badan, anak kost, status gizi, kesehatan remaja



PENDAHULUAN

Masalah kesehatan yang terdapat di Indonesia sangatlah kompleks, mulai dari belum teratasinya masalah kesehatan penyakit menular, sudah diperparah dengan semakin meningkatnya penyakit tidak menular dan masalah kesehatan lain. Masalah kesehatan yang begitu beragam disebabkan oleh berbagai faktor seperti kebersihan, kesehatan lingkungan, kesehatan kerja, gizi dan pola makan, dan faktor demografi serta faktor social dan budaya. Dari faktor-faktor ini, gizi dan makanan merupakan salah satu penyebab tingginya masalah kesehatan di Indonesia. Kesehatan makanan meliputi berbagai aspek diantaranya higiene dan sanitasi. Penerapan higiene dan sanitasi yang kurang baik akan menyebabkan terjadinya penyakit bawaan makanan (food borned disease) (Yogyakarta, 2019).

Salah satu upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia pada kelompok anak sekolah adalah dengan menyediakan makanan jajanan yang bergizi guna memenuhi kebutuhan tubuh selama mengikuti pelajaran di sekolah. Makanan jajanan memberikan kontribusi masing-masing sebesar 13,2%, dan 13,21% terhadap keseluruhan asupan energi dan protein anak sekolah dasar. Pemilihan makanan jajanan merupakan perwujudan perilaku. Faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya perilaku berupa faktor predisposisi (predisposing factors), faktor pemungkin (enabling factors), dan faktor pendorong atau faktor penguat (reinforcing factors). Jenis makanan atau minuman yang disukai siswa-siswa adalah makanan yang mempunyai rasa manis, enak, dengan warna-warna yang menarik, dan bertekstur lembut (Fitri et al., 2020).

Jenis makanan seperti coklat, permen, jeli biskuit dan snack merupakan produk makanan favorit bagi sebagian besar siswa-siswa. Kelompok produk minuman dikenal berbagai minuman warna-warni (air minuman dalam kemasan maupun es sirup tanpa label), minuman jeli, es susu, minuman ringan dan lainlainnya. Kebiasaan mengonsumsi makanan jajanan pada anak terjadi karena anak-anak menghabiskan seperempat waktu mereka di sekolah, di mana sekolah terdapat beragam jenis makanan jajanan yang menarik, yang dibeli berdasarkan jumlah uang jajan yang dimiliki (Magfirah et al., 2016).

Mengonsumsi makanan yang terkontaminasi patogen yang berasal dari makanan dan produk sampingan mikroba seperti racun dapat menyebabkan penyakit serius. Dalam beberapa tahun terakhir, kematian dan penyakit akibat penyakit bawaan makanan telah lebih besar dari sebelumnya, dan keamanan pangan telah berkembang menjadi perhatian utama para pakar kesehatan dan organisasi di seluruh dunia. Keracunan makanan adalah masalah global yang sangat besar baik dari segi penderitaan manusia maupun biaya ekonomi. Organisasi Kesehatan Dunia

(WHO) memperkirakan sekitar 600 juta orang di seluruh dunia jatuh sakit setelah mengonsumsi makanan yang terkontaminasi. Lebih dari 1/3 dari total populasi di negara kurang berkembang dipengaruhi oleh penyakit bawaan makanan setiap tahun (Azanaw et al., 2022).

Berat badan merupakan salah satu parameter yang penting untuk mengetahui kondisi tubuh seseorang. Melalui berat badan dapat diketahui berbagai informasi untuk menganalisa kondisi tubuh seseorang. Menurut World Health Organization faktor resiko penyebab kematian ke-5 di dunia yaitu kelebihan berat badan (Overweight) dan kegemukan (Obesity). Setidaknya ada 2.8 juta penduduk di dunia meninggal akibat komplikasi obesitas, 23% menderita penyakit jantung iskemik, dan 7% sampai 41% mempunyai resiko terkena kanker pada organ tertentu. Menurut (Fitri et al., 2020) Dengan IMT dapat memantau status gizi seseorang yang berhubungan dengan kelebihan dan kekurangan berat.

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi. Asupan energi yang berlebih dan tidak diimbangi dengan pengeluaran energi yang seimbang (dengan kurang melakukan aktivitas fisik) akan dengan mudah menambah berat badan. Terjadinya perubahan pola makan disebabkan karena adanya perubahan gaya hidup masyarakat yang memilih pada pola makan tinggi kalori, lemak dan kolestrol, dengan tidak diimbangnya aktivitas fisik yang akan menyebabkan gizi lebih. Apabila terjadi ketidakseimbangan energi akan mengarah pada kelebihan berat badan (Fitri et al., 2020).

Pola makan dapat diartikan suatu kebiasaan menetap dalam hubungan dengan konsumsi makan yaitu berdasarkan jenis bahan makanan yaitu makanan pokok, sumber protein, sayuran, buah-buahan, dan berdasarkan pada frekuensi harian, mingguan, pernah, dan tidak pernah sama sekali. Dalam hal pemilihan makanan dan waktu makan, biasanya dipengaruhi oleh selera pribadi, usia, kebiasaan, dan sosial ekonomi (Fitri et al., 2020).

Menurut (Simanoah et al., 2022) Pola makan yang dapat diamati meliputi frekuensi makan, waktu makan dan tingkat konsumsi. Selain aktivitas fisik dan pola makan, durasi tidur menjadi salah satu faktor dalam berat badan dan metabolisme. Pola tidur yang singkat sangat berpengaruh terhadap pola makan karena peningkatan grehlin dan penurunan resistensi leptin. Bank Dunia melaporkan bahwa biaya ekonomi dari konsumsi makanan berbahaya adalah sekitar \$110 miliar kerugian produktivitas dan biaya perawatan kesehatan di negara kurang berkembang. Saat ini, makanan jalanan menjadi populer di kota-kota besar di Ethiopia termasuk kota Gondar. Banyak orang terlibat dalam persiapan dan penjualan makanan jalanan dan menjadi praktik umum di sekitar sekolah, stasiun bus, dan tempat lain di mana banyak orang ditemukan. Namun soal keamanan

pangan bukanlah masalah besar di kalangan pedagang kaki lima. Namun, penanganan makanan memainkan peran utama dalam menjaga keamanan makanan dan penghambatan keracunan makanan karena mereka memiliki kontak langsung – tidak langsung dengan makanan. Yang menyiratkan bahwa keracunan makanan dikaitkan dengan penanganan makanan yang buruk dan praktik kebersihan (Azanaw et al., 2022).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Penelitian ini dilaksanakan di Kota Medan yang dilakukan pada bulan Desember 2024. Teknik pengambilan sampel penelitian diambil secara acak dan didapatkan sample sebanyak 60 responden anak kost. Teknik pengumpulan data menggunakan angket kuisioner dengan pengumpulan data yang menggunakan pernyataan-pernyataan yang dijawab dan ditulis oleh responden. Metode pengumpulan data dengan angket dilakukan dengan cara menyampaikan sejumlah pernyataan tertulis untuk dijawab secara tertulis oleh responden. Dalam penelitian ini metode angket dalam google form digunakan untuk memperoleh data mengenai hubungan pola hidup sehat terhadap penurunan berat badan pada anak kos. Angket yang digunakan adalah angket terbuka, yakni responden bebas menjawab pertanyaan dari angket tersebut. Analisis data pada penelitian dengan analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi dan persentase setiap variabel penelitian. Sementara itu, analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square (χ^2) untuk mengetahui hubungan antara pola hidup sehat terhadap penurunan berat badan pada anak kos. Hubungan dianggap bermakna secara statistik apabila nilai $p < 0,05$.

HASIL

Tabel 1. Distribusi dan Frekuensi Pola Hidup dan Tingkat Penurunan Berat Badan Pada Anak Kost

Variabel	n	%
Tingkat Pola Hidup		
Baik	4	6,7
Kurang Baik	10	16,7
Tidak Baik	46	76,7
Total	60	100,0
Tingkat Penurunan Berat Badan		
Kurang Baik	16	27
Baik	44	73
Total	60	100,0

Berdasarkan Tabel 1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, sebagian besar responden memiliki tingkat pola hidup yang tidak baik, yaitu sebanyak 46 orang (76,7%), diikuti oleh 10

orang (16,7%) dengan pola hidup kurang baik, dan hanya 4 orang (6,7%) yang memiliki pola hidup baik. Sementara itu, pada variabel tingkat penurunan berat badan, mayoritas responden (44 orang, 73%) mengalami penurunan berat badan yang dikategorikan baik, sedangkan 16 orang (27%) mengalami penurunan berat badan yang dikategorikan kurang baik.

Tabel 2. Hubungan Pola Hidup dengan Tingkat Penurunan Berat Badan

Pola Hidup	Tingkat Penurunan						Total		p-value
	Baik		Kurang baik		Tidak baik		N	%	
	n	%	n	%	n	%			
Kurang Baik	0	0,0	2	12,5	14	87,5	16	100	0,365
Baik	4	9,1	8	18,2	32	72,7	44	100	
Total	5	6,7	10	16,7	46	76,7	60	100	

Berdasarkan Tabel 2. Hasil penelitian menunjukkan hubungan antara pola hidup dengan tingkat penurunan berat badan pada anak kost. Dari total 60 responden, mayoritas (46 orang, 76,7%) memiliki pola hidup tidak baik, sementara hanya 4 orang (6,7%) yang memiliki pola hidup baik, dan 10 orang (16,7%) memiliki pola hidup kurang baik.

Pada kelompok dengan penurunan berat badan yang kurang baik (n=16), sebagian besar (14 orang, 87,5%) memiliki pola hidup tidak baik, dan hanya 2 orang (12,5%) yang memiliki pola hidup kurang baik, tanpa ada yang memiliki pola hidup baik. Sedangkan pada kelompok dengan penurunan berat badan yang baik (n=44), 32 orang (72,7%) memiliki pola hidup tidak baik, 8 orang (18,2%) memiliki pola hidup kurang baik, dan hanya 4 orang (9,1%) yang memiliki pola hidup baik. Hasil uji Chi-Square menunjukkan bahwa hubungan antara pola hidup dengan tingkat penurunan berat badan tidak bermakna secara statistik (p=0,365), yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola hidup dengan tingkat penurunan berat badan pada responden dalam penelitian ini.

PEMBAHASAN

Pengetahuan yang diteliti dalam penelitian ini adalah pengetahuan responden tentang sanitasi makanan jajanan yang baik, merupakan kemampuan responden dalam memilih makanan yang merupakan sumber zat gizi dan kemampuan responden terkait konsep memilih makanan jajanan yang sehat (Bagus, 2016). Berat badan merupakan salah satu parameter yang penting untuk mengetahui kondisi tubuh seseorang. Melalui berat badan dapat diketahui berbagai informasi untuk menganalisa kondisi tubuh seseorang. Menurut World Health Organisation faktor resiko penyebab kematian ke-5 di dunia yaitu kelebihan berat badan (Overweight) dan kegemukan (Obesity). Setidaknya ada 2.8 juta penduduk di dunia meninggal akibat komplikasi obesitas, 23% menderita penyakit jantung iskemik, dan 7% sampai 41% mempunyai resiko terkena kanker pada organ

tertentu. Dengan IMT dapat memantau status gizi seseorang yang berhubungan dengan kelebihan dan kekurangan berat. Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi. Asupan energi yang berlebih dan tidak diimbangi dengan pengeluaran energi yang seimbang (dengan kurang melakukan aktivitas fisik) akan dengan mudah menambah berat badan (Intantiyana et al., 2019). Terjadinya perubahan pola makan disebabkan karena adanya perubahan gaya hidup masyarakat yang memilih pada pola makan tinggi kalori, lemak dan kolestrol, dengan tidak diimbangnya aktivitas fisik yang akan menyebabkan gizi lebih. Apabila terjadi ketidakseimbangan energi akan mengarah pada kelebihan berat badan.

Pola makan dapat diartikan suatu kebiasaan menetap dalam hubungan dengan konsumsi makan yaitu berdasarkan jenis bahan makanan yaitu makanan pokok, sumber protein, sayuran, buah-buahan, dan berdasarkan pada frekuensi harian, mingguan, pernah, dan tidak pernah sama sekali. Dalam hal pemilihan makanan dan waktu makan, biasanya dipengaruhi oleh selera pribadi, usia, kebiasaan, dan sosial ekonomi. Pola makan yang dapat diamati meliputi frekuensi makan, waktu makan dan tingkat konsumsi. Selain aktivitas fisik dan pola makan, durasi tidur menjadi salah satu faktor dalam berat badan dan metabolisme. Dua hormon yang sangat memainkan peranan dalam interaksi antara durasi tidur yang pendek dengan tingginya IMT yaitu hormon leptin dan hormon ghrelin. Pola tidur yang singkat sangat berpengaruh terhadap pola makan karena peningkatan ghrelin dan penurunan resistensi leptin. Kebanyakan mahasiswa sering melewati sarapan pagi karena terbatasnya waktu pada saat pagi, mereka memilih tidak sarapan karena apabila mereka sarapan terlebih dahulu akan terlambat masuk kelas sehingga mereka biasanya makan pada saat istirahat siang hari (Nurul Auliah et al., 2020).

Melewatkan sarapan akan mengakibatkan merasa sangat lapar dan tidak dapat mengontrol nafsu makan sehingga pada saat makan siang akan makan dalam porsi yang berlebih (*overreacting*). Saat kita melewati sarapan, kita cenderung untuk makan berlebihan saat makan siang. Padahal saat melewati makan, metabolisme tubuh melambat dan tidak mampu membakar kalori berlebihan yang masuk saat makan siang tersebut. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat bahwa anak atau remaja yang meninggalkan sarapan akan berisiko untuk menjadi overweight atau obesitas dibandingkan mereka yang sarapan (Nurul Auliah et al., 2020).

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas anak kost memiliki pola hidup yang tidak baik (76,7%), namun sebagian besar tetap mengalami penurunan berat badan yang tergolong baik (73%) dan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pola hidup dengan tingkat penurunan berat badan pada responden ($p=0,365$). Temuan ini mengindikasikan bahwa faktor lain di luar pola hidup yang diukur dalam penelitian ini mungkin turut memengaruhi status berat badan, seperti faktor metabolisme individu, tingkat stres, atau asupan makan yang lebih spesifik. Selain itu, program edukasi mengenai pentingnya pola hidup sehat tetap perlu ditingkatkan, mengingat proporsi pola hidup tidak baik masih sangat tinggi, yang dalam jangka panjang dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan meskipun berat badan terlihat stabil.

REFERENSI

- Azanaw, J., Tadege, G., Dejene, H., Bogale, S., & Degu, S. (2022). *Heliyon Food hygiene knowledge , and practices and their associated factors of street food vendors in Gondar city , Northwest Ethiopia , 2021 : A cross-sectional study*. 8(April).
- Bagus, M. A. (2016). Hubungan Antara Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Konsumsi Jajanan Sehat Di Mi Sulaimaniyah Mojoagung Jombang. *Universitas Airlangga*, 31–48.
- Fitri, Y., Al Rahmad, A. H., Suryana, S., & Nurbaiti, N. (2020). Pengaruh penyuluhan gizi tentang jajanan tradisional terhadap peningkatan pengetahuan dan perilaku jajan anak sekolah. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 5(1), 13. <https://doi.org/10.30867/action.v5i1.186>
- Intantiyana, M., Widajanti, L., & Rahfiludin, M. Z. (2019). Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Putri Gizi Lebih Di SMA Negeri 9 Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(5), 404–412.
- Magfirah1, A., Marlinae2, L., & Ratna Setyaningrum3. (2016). *The Correlation Between Knowledge And Attitude To Food Sanitation Behavior*. 3–7.
- Mariza, Y. Y. (2012). Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Dan Kebiasaan Jajan Dengan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Di Kecamatan Pendurungan Kota Semarang. *Artikel Penelitian. Prodi Gizi. Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro. Semarang*, 1–30.
- Nurul Auliah, A., Latifah Nur'aeni, A., Nur Hidayati, E., & Ridwan Yusup, I. (2020). Hubungan Pola Hidup Dan Berat Badan Mahasiswa Pendidikan Biologi Semester 7a. *BIO EDUCATIO : (The Journal of Science and Biology Education)*, 5(1), 24–29. <https://doi.org/10.31949/be.v5i1.1909>
- Simanoah, K. H., Muniroh, L., & Rifqi, M. A. (2022). Hubungan antara Durasi Tidur, Tingkat Stres dan Asupan Energi dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Mahasiswa Baru 2020/2021 FKM UNAIR. *Media Gizi Kesmas*, 11(1), 218–224. <https://doi.org/10.20473/mgk.v11i1.2022.218-224>
- Yogyakarta, B. (2019). *Higiene sanitasi pedagang dengan perilaku pedagang makanan jajanan di sekolah dasar kecamatan banguntapan bantul yogyakarta*. 14(3), 177–186.