

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Deskripsi Lokasi Penelitian

Yayasan Pendidikan Islam Miftahussalam merupakan salah satu sekolah yayasan yang berada di tengah kota Medan, tepatnya di No.26 A, Jl. Darussalam, Sei Sikambang D, Kecamatan Medan Petisah, Kota Medan, Sumatera Utara 20119. Terdapat beberapa sekolah yang ada di Yayasan Pendidikan Islam Miftahussalam yaitu MTs Miftahussalam, SMP Darussalam, SMA Darussalam, SMK TIK Darussalam, dan Madrasah Aliyah Miftahussalam.

Dalam penelitian yang dilakukan tentang Hubungan Perilaku Sedentari dan Asupan Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) dengan Kejadian *Overweight* pada Remaja di Yayasan Pendidikan Islam Miftahussalam Medan, penulis hanya melakukan penelitian di SMP Darussalam dan MTs Miftahussalam dikarenakan responden pada sekolah tersebut sesuai dengan kriteria inklusi penulis, yaitu remaja kelas VII sampai kelas IX yang berusia 12 sampai 15 tahun.

4.1.2 Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik menunjukkan keberagaman responden. Karakteristik pada responden penelitian ini dimulai dari jenis kelamin, umur, kelas, dan tingkat pendidikan.

Tabel 4. 1: Distribusi Karakteristik Remaja

No.	Variabel	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
-----	----------	----------	-----------	----------------

1	Jenis Kelamin	Laki-laki	28	47.5
		Perempuan	31	52.5
2	Umur	12	10	16.9
		13	27	45.8
		14	19	32.2
		15	3	5.1
3	Kelas	VII	18	30.5
		VIII	39	66.1
		IX	2	3.4
4	Pendidikan	SMP	17	28.9
		MTs	42	71.2

Dari Tabel 4.1 didapatkan hasil bahwa dari 59 remaja, remaja perempuan 52.5 % adalah yang paling mendominasi dalam penelitian ini sedangkan remaja laki-laki hanya 47.5 %. Pada penelitian ini, sebagian besar remaja berusia 13 tahun 45.8% dan hanya terdapat 5.1% remaja berusia 15 tahun. Terdapat 66.1 % remaja pada penelitian ini yang duduk di bangku kelas VIII dan hanya terdapat 3.4% remaja yang duduk di bangku kelas IX. Hampir seluruh responden 71.2 % pada penelitian ini berasal dari MTs Miftahussalam Medan.

4.1.3 Gambaran Perilaku Sedentari pada Remaja

Hasil dari kuesioner ASAQ (Adolescent Sedentary Activity Questionnaire) nantinya di total dengan kegiatan sedentari dalam 7 hari

responden yang kemudian di hitung rata-rata dalam satu hari. Lalu akan dikategorikan menjadi Rendah (< 2 Jam/hari), Sedang (2-5 Jam/hari), dan Tinggi (> 5 Jam/hari).

Tabel 4. 2: Distribusi Perilaku Sedentari Remaja

No	Perilaku Sedentari	Hasil Ukur	Frekuensi	Persentase (%)
1	Menonton (Tv/Video/Youtube)	<2 jam/hari	6	10.2
		2-5 jam/hari	41	69.5
		>5 jam/hari	12	20.3
2	Menggunakan Komputer	<2 jam/hari	54	91.5
		2-5 jam/hari	5	8.5
3	Mengerjakan tugas/PR	<2 jam/hari	54	91.5
		2-5 jam/hari	5	8.5
4	Membaca	<2 jam/hari	45	76.3
		2-5 jam/hari	13	22.0
		>5 jam/hari	1	1.7
5	Tambahan Pelajaran/les	<2 jam/hari	47	79.7
		2-5 jam/hari	12	20.3
6	Pergi kesekolah naik...	<2 jam/hari	59	100.0
7	Pulang sekolah naik...	<2 jam/hari	59	100.0
8	Mengerjakan hobi (sepak bola, berenang, menari, dll)	<2 jam/hari	50	84.7
		2-5 jam/hari	9	15.3
9	Duduk santai bersama teman secara langsung atau menggunakan	<2 jam/hari	32	54.2
		2-5 jam/hari	27	45.8

telepon

Tabel 4.2 menunjukkan hasil dari perilaku sedentari responden selama satu minggu yang telah dikategorikan menjadi rendah, sedang, dan tinggi. Sebagian besar perilaku 7 hari responden termasuk kedalam kategori sedentari rendah. Sebagian besar remaja 69.5% menerapkan perilaku sedentari sedang (2-5 jam/hari) pada perilaku menonton (Tv/Video/Youtube).

Tabel 4. 3: Gambaran Perilaku Sedentari pada Remaja

Perilaku Sedentari	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Ativitas Fisik	Rendah = <2 jam/hari	37	62.7
	Tinggi = >5 jam/hari	22	37.3

Dari hasil yang didapat pada Tabel 4.2 perilaku sedentari remaja dari senin sampai hari minggu, hasilnya kemudian dihitung rata-rata dalam satu hari. Setelah dihitung rata-rata, lalu pada Tabel 4.3 dikategorikan kembali dengan kategori rendah (<2 jam/hari), sedang (2-5 jam/hari), dan tinggi (>5 jam/hari). Maka didapatkan hasil bahwa dari 59 remaja, terdapat 62.7% remaja menerapkan perilaku sedentari rendah dan 37.3% remaja menerapkan perilaku sedentari tinggi.

4.1.4 Gambaran Asupan Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) pada Remaja

Berikut merupakan gambaran asupan makan cepat saji remaja berdasarkan hasil FFQ (Food Frequency Questionnaire).

Tabel 4. 4: Distribusi Asupan *Fast Food* Remaja

No	Jenis Makanan	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Pempek	Tidak Mengonsumsi	13	22.0
		Konsumsi	46	78.0
2	Burger	Tidak Mengonsumsi	2	3.4
		Konsumsi	57	96.6
3	Kebab	Tidak Mengonsumsi	3	5.1
		Konsumsi	56	94.9
4	Sosis Goreng	Tidak Mengonsumsi	8	13.6
		Konsumsi	51	86.4
5	Nugget Goreng	Tidak Mengonsumsi	5	8.5
		Konsumsi	54	91.5
6	Spaghetti	Tidak Mengonsumsi	9	15.3
		Konsumsi	50	84.7
7	Bakso Bakar	Tidak Mengonsumsi	3	5.1
		Konsumsi	56	94.9
8	Gorengan	Tidak Mengonsumsi	4	6.8
		Konsumsi	55	93.2
9	Ayam Geprek	Tidak Mengonsumsi	6	10.2
		Konsumsi	53	89.8
10	Mie Instan	Tidak Mengonsumsi	1	1.7
		Konsumsi	58	98.3
11	Es Jelly	Tidak Mengonsumsi	12	20.3
		Konsumsi	47	79.7
12	Risol Mayo	Tidak Mengonsumsi	8	13.6
		Konsumsi	51	86.4
13	Cappucino Cincau	Tidak Mengonsumsi	15	25.4
		Konsumsi	44	74.6
14	Green Tea	Tidak Mengonsumsi	8	13.6
		Konsumsi	51	86.4
15	Teh X	Tidak Mengonsumsi	4	6.8
		Konsumsi	55	93.2

16	Minuman Serbuk	Tidak Mengonsumsi	8	13.6
		Konsumsi	51	86.4
17	Bakso	Tidak Mengonsumsi	4	6.8
		Konsumsi	55	93.2
18	Siomay	Tidak Mengonsumsi	9	15.3
		Konsumsi	50	84.7
19	Sate	Tidak Mengonsumsi	3	5.1
		Konsumsi	56	94.9
20	Mie Yamin	Tidak Mengonsumsi	23	39.0
		Konsumsi	36	61.0

Tabel 4.4 menunjukkan hasil dari frekuensi asupan makanan cepat saji responden. Daftar makanan cepat saji tersebut terdiri dari 20 jenis makanan cepat saji yang di dapatkan dari hasil pengisian formulir FFQ (*Food Frequency Questionnaire*) yang dilakukan oleh remaja di Yayasan Pendidikan Islam Miftahussalam Medan. Dari semua daftar jenis makanan cepat saji, yang paling banyak dikonsumsi remaja adalah mie instan 98.3% dan hanya 1.7% remaja yang tidak mengonsumsi mie instan.

Tabel 4. 5: Gambaran Asupan *Fast Food* pada Remaja

Kategori	Hasil Ukur	Frekuensi	Persentase (%)
Asupan <i>Fast Food</i>	Sering = 3-6x seminggu	51	86.4
	Jarang = 1-2x seminggu	8	13.6

Tabel 4.5 menunjukkan hasil bahwa sebagian besar remaja 86.4% sering mengonsumsi makanan cepat saji dalam kurun waktu 3-6x seminggu dan 13.6% remaja jarang mengonsumsi makanan cepat saji dalam kurun waktu 1-2x seminggu.

4.1.5 Gambaran Kejadian *Overweight* pada Remaja

Dibawah ini merupakan gambaran kejadian *overweight* pada remaja di Yayasan Pendidikan Islam Miftahussalam Medan

Tabel 4. 6: Gambaran Kejadian *Overweight* pada Remaja

Variabel	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Status Gizi	Normal	20	33.9
	<i>Overweight</i>	39	66.1

Berdasarkan Tabel 4.6 menunjukkan bahwa dari 59 remaja, terdapat 66.1% remaja yang mengalami *overweight* dan 33.9% remaja dengan status gizi normal.

4.1.6 Hubungan Perilaku Sedentari dengan Kejadian *Overweight*

Berikut merupakan hasil uji analisis Chi Square Hubungan Perilaku Sedentari dengan Kejadian *Overweight* pada remaja di Yayasan Pendidikan Islam Miftahussalam Medan

Tabel 4. 7: Hasil Uji Chi Square Hubungan Perilaku Sedentari dengan Kejadian *Overweight*

Perilaku Sedentari	Status Gizi			<i>p value</i>	PR
	<i>Overweight</i>	Normal	Total		
Rendah	31	6	37	0,000	0,255
Tinggi	8	14	22		
Total	39	20	59		

Berdasarkan Tabel 4.7 didapatkan hasil bahwa 31 remaja yang menerapkan perilaku sedentari rendah tetapi memiliki status gizi

overweight dan 14 remaja yang menerapkan perilaku sedentari tinggi dengan status gizi normal. Dari hasil uji Chi Square diperoleh hasil p -value = 0,000 yang berarti bahwa ada hubungan antara perilaku sedentari dengan kejadian *overweight* pada remaja. Nilai PR 0,255 menunjukkan bahwa remaja yang menerapkan perilaku sedentari dengan status gizi normal memiliki prevalensi 0,255 kali lebih tinggi dibandingkan remaja dengan status gizi *overweight*.

4.1.7 Hubungan Asupan (*Fast Food*) dengan Kejadian *Overweight*

Berikut merupakan hasil analisis uji Chi Square Hubungan Asupan *Fast Food* dengan Kejadian *Overweight* pada remaja di Yayasan Pendidikan Islam Miftahussalam Medan

Tabel 4. 8: Hasil Uji Chi Square Hubungan Asupan *Fast Food* dengan Kejadian *Overweight*

Asupan <i>Fast Food</i>	Status Gizi			p value
	<i>Overweight</i>	Normal	Total	
Sering 3-6x seminggu	32	19	51	0,169
Jarang 1-2x seminggu	7	1	8	
Total	39	20	59	

Berdasarkan Tabel 4.8 diketahui 32 remaja sering mengonsumsi makanan cepat saji dengan status gizi *overweight* dalam kurun waktu 3-6x seminggu dan 19 remaja sering mengonsumsi makanan cepat saji dengan status gizi normal. Dari hasil uji Chi Square diperoleh nilai p -value = 0,169. Hasil uji Chi Square menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan antara asupan makanan cepat saji dengan kejadian *overweight* pada remaja di Yayasan Pendidikan Islam Miftahussalam Medan.

4.2 Pembahasan

4.2.1 Hubungan Perilaku Sedentari dengan Kejadian *Overweight*

Penelitian yang dilakukan di Yayasan Pendidikan Islam Miftahussalam Medan menunjukkan bahwa dari 59 remaja, diperoleh hasil 39 remaja mengalami kelebihan berat badan (*overweight*) dan 20 remaja dengan status gizi normal. Perilaku sedentari adalah salah satu penyebab kelebihan berat badan pada remaja yang menunjukkan rata-rata hasil bahwa 22 dari 59 remaja menerapkan perilaku sedentari dalam kategori tinggi (>5 jam/hari). Berdasarkan penelitian ini diketahui perilaku sedentari yang paling sering dilakukan remaja adalah menonton (Tv/Video/Youtube) di mana 12 remaja melakukan perilaku sedentari tinggi (>5 jam/hari) dan 41 remaja melakukan perilaku sedentari sedang (2-5 jam/hari).

Analisis uji Chi Square digunakan dalam penelitian ini untuk melihat apakah terdapat hubungan perilaku sedentari dengan kejadian *overweight* pada remaja di Yayasan Pendidikan Islam Miftahussalam Medan. Setelah dilakukan penelitian, kemudian di analisis dengan menggunakan uji Chi Square sehingga di dapatkan hasil $p\text{-value} = 0,000$.

Ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan perilaku sedentari dengan kejadian *overweight* pada remaja di Yayasan Pendidikan Islam Miftahussalam Medan pada tingkat kepercayaan $p < 0,05$. Dari analisis uji Chi Square juga didapatkan nilai PR 0,255. Hasil tersebut menunjukkan bahwa remaja yang menerapkan perilaku sedentari dengan status gizi

normal memiliki prevalensi 0,255 kali lebih tinggi dibandingkan remaja dengan status gizi *overweight*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu dari (Amrynia & Prameswari, 2022) yang mana hasil penelitian tersebut menunjukkan hasil p value = 0,029 yang berarti adanya hubungan perilaku sedentari dengan kejadian kelebihan berat badan pada remaja. Penelitian lain dari (Hartaningrum et al., 2020), dan (Sumilat & Fayasari, 2020) juga membuktikan bahwa adanya hubungan perilaku sedentari dengan kejadian (*overweight*).

Berdasarkan hasil dari kuesioner ASAQ menunjukkan bahwa kebanyakan remaja lebih sering menghabiskan waktu untuk menonton TV, video maupun YouTube. Hanya terdapat 9 responden yang melakukan hobi dan bergerak dengan kategori sedentari sedang yaitu selama 2-5 jam/hari. Rata-rata responden berangkat dan pulang sekolah menggunakan angkutan umum, ojek online, dan kendaraan pribadi, meski jaraknya dekat dari rumah. Masih sedikit responden yang berjalan kaki ke sekolah dan pulang kerumah. Perilaku sedentari para remaja tersebut mempengaruhi *overweight* dikarenakan kurangnya pembakaran kalori sehingga memperlambat metabolisme tubuh dan menyebabkan penumpukan lemak yang mengakibatkan penambahan berat badan. Bukan hanya menyebabkan penumpukan lemak dalam tubuh, tetapi perilaku sedentari juga dapat meningkatkan risiko penyakit seperti diabetes, kolesterol, darah tinggi, osteoporosis serta jantung koroner (Rosdiana et al., 2023).

Generasi muda yang melakukan perilaku sedentari memiliki risiko lebih besar mengalami kelebihan berat badan karena ketidakseimbangan waktu panjang antara asupan energi dan pengeluaran energi (energy expenditure) yang berlangsung lama. Hal ini disebabkan karena remaja tidak melakukan pembakaran kalori sehingga kelebihan energi disimpan dalam bentuk lemak di tubuh. Asupan energi yang tinggi dan rendahnya pengeluaran energi membuat remaja berisiko mengalami *overweight*.

Kesibukan dengan mobilitas tinggi dan perkembangan teknologi memaksa remaja untuk bertumpu pada kemudahan dalam melakukan aktivitas. Perkembangan teknologi dan kemudahan tersebut membuat remaja malas melakukan aktivitas ataupun mengeluarkan keringat. Sehingga untuk menempuh tujuan dengan jarak dekat pun remaja lebih memilih untuk menggunakan kendaraan pribadi seperti sepeda motor (Rahayu, 2023).

Keterkaitan antara remaja dengan teknologi dapat berdampak pada tingkat aktivitas fisik remaja tersebut sehingga berdampak pada rendahnya tingkat aktivitas fisik di kalangan remaja. Perilaku sedentari berkontribusi terhadap penambahan berat badan remaja. Penyebabnya antara lain adalah penurunan asupan kalori akibat perilaku sedentari, penurunan metabolisme tubuh karena kurangnya aktivitas fisik, dan asupan makanan cepat saji yang berlebihan dan dibarengi dengan rendahnya aktivitas fisik.

Aktivitas fisik tidak hanya berperan penting dalam menurunkan berat badan berlebih, tetapi juga dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan metabolisme, membakar kalori yang menyebabkan lemak menumpuk di

dalam tubuh, serta mengurangi risiko penyakit. Tidak hanya melakukan aktivitas fisik, tetapi juga harus mencakup perubahan pola makan dengan mengonsumsi makanan sehat, sayur mayur, dan memperbanyak minum air putih.

Kesehatan merupakan amanah yang dititipkan oleh Allah SWT kepada seluruh umat manusia. Islam sangat menganjurkan umatnya untuk giat beraktivitas, hidup produktif, dan menjaga keseimbangan tubuh sehingga mencegah manusia dalam merugikan dirinya sendiri, terutama menyia-nyiaakan kesehatan yang telah diberikan oleh Allah SWT kepada manusia.

Dalam Islam, menjaga kesehatan merupakan hal wajib yang dilakukan oleh umat Islam. Islam menganggap perilaku sedentari merupakan perilaku buruk karena berdampak negatif terhadap kesehatan. Perilaku sedentari bertentangan dengan ajaran Islam yang menganjurkan umatnya untuk aktif dan menyeimbangkan antara aktivitas fisik dan istirahat.

Penjelasan tersebut sejalan dengan sabda Rasulullah SAW yang berbunyi:

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

نِعْمَتَانِ مَغْبُورٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ، الصَّحَّةُ وَالْفَرَاغُ

Artinya:

“Dua kenikmatan, yang membuat kebanyakan manusia tertipu, yaitu kesehatan dan waktu luang.” (HR. Al-Bukhari)

Ayat di atas menjelaskan bahwa banyak orang yang menganggap dirinya sehat sehingga lalai menjaga kesehatannya. Manusia tidak

memanfaatkan kesehatannya untuk melakukan kegiatan seperti berolahraga dan lalai dalam beribadah. Hal ini berbanding terbalik dengan orang yang sedang sakit ingin beraktivitas dan kembali beribadah, namun tidak bisa lagi beraktivitas karena sakit yang diderita. Selain itu, orang juga sering melewatkan waktu luang. Seperti kata pepatah, waktu adalah uang, yang artinya jangan membuang banyak waktu dengan bermalas-malasan dan menunda hal-hal yang ingin dilakukan karena waktu tidak dapat diputar kembali dan pada akhirnya akan berakhir menyesali segalanya terus-menerus.

Dibawah ini merupakan ayat AlQuran yang berkaitan dengan perilaku kurang gerak pada manusia

وَأَيْخُشْنَ لَدِينًا لَوْ تَرَكَوْا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةً ضِعْفًا خَافُوا عَلَيْهِمْ فَلْيَتَّقُوا اللَّهَ وَلْيَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا

Artinya:

“Firman Allah dalam Qs. An nisa ayat 9, hendaknya seseorang bertakwa dan takut pada orang-orang yang seandainya (mati) meninggalkan keturunan yang lemah. Maka bertakwalah kepada Allah dan berkatalah dengan benar (dalam menjaga hak-hak keturunannya)”.

Maksud dari ayat diatas adalah, para orang tua diharuskan mengawasi anaknya dari hal yang menjadikan mereka malas dalam beraktivitas dan beribadah. Rasa malas ini bisa disebabkan oleh berbagai aktivitas sehari-hari seperti menonton dan bermain game pada perangkat atau komputer. Para orang tua juga disarankan untuk mengajari anaknya berbicara baik dan benar bukan hanya kepada orang tuanya tetapi juga kepada orang-orang di sekitarnya.

Nabi Muhammad SAW adalah teladan bagi seluruh umat manusia sepanjang hidupnya. Nabi Muhammad SAW menjalani kehidupan yang seimbang antara bekerja, beraktivitas, beribadah dan beristirahat. Nabi Muhammad SAW juga menerapkan pola hidup sehat, yaitu dengan berlatih kuda dan memanah. Beliau juga mengonsumsi makanan sehat dan menganjurkan umatnya untuk makan secukupnya dan tidak berlebihan. Hal ini menjadikan Nabi Muhammad SAW menjalani hidup aktif dan sehat.

وَقُلْ أَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ إِلَىٰ عِلْمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ
فَيُنبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ

Artinya:

Dan katakanlah: “lakukanlah pekerjaanmu, niscaya Allah akan melihat pekerjaanmu, demikian pula Rasul-Nya dan orang-orang beriman, dan kamu akan kembali (kepada Allah), yang mengetahui gaib dan yang nyata, maka Dia akan memberitahukan kepadamu apa yang harus kamu kerjakan”.

Ayat diatas mempunyai makna mengajak umat Islam untuk bekerja keras dan tidak bermalas-malasan. Sebab segala perbuatan yang kita lakukan di dunia tidak hanya diakui oleh Allah SWT saja, namun juga oleh Rasul-Nya. Oleh karena itu lakukanlah semua pekerjaan yang diperlukan, sholatlah tanpa menunda-nunda waktu, karena semua amal dan perbuatan kita akan dicatat oleh Allah yang mana nantinya akan ditimbang di akhirat.

4.2.2 Hubungan Asupan (*Fast Food*) dengan Kejadian *Overweight*

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan dengan menggunakan formulir FFQ pada 59 remaja di Yayasan Pendidikan Islam Miftahussalam Medan, terdapat 51 remaja yang sering mengonsumsi makanan cepat saji dimana 32 remaja yang mengonsumsi makanan cepat saji dengan status gizi *overweight* dan 19 remaja dengan status gizi normal. Hanya 8 remaja yang mengonsumsi *fast food* dengan kategori rendah selama 1-2x seminggu.

Penelitian ini menggunakan analisis uji Chi Square untuk melihat hubungan makanan cepat saji dengan kejadian *overweight* pada remaja di Yayasan Pendidikan Islam Miftahussalam Medan. Setelah penelitian dan analisis dengan uji Chi Square yang dilakukan, kemudian diperoleh hasil $p\text{-value} = 0,169$. Hasil ini menunjukkan tidak terdapat hubungan makanan cepat saji dengan kejadian *overweight* pada tingkat kepercayaan $p < 0,05$.

Hasil penelitian ini sejalan dan berhubungan dengan penelitian sebelumnya dari (Wahyuni & Nugroho, 2022), dimana penelitian tersebut menunjukkan hasil uji Chi Square $p\text{-value} = 0,43$. Hasil uji Chi Square tersebut menunjukkan tidak adanya hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian *overweight* pada remaja. Penelitian lain yang menunjukkan hasil sama berasal dari penelitian (Ramadani et al., 2023), dan (Putri et al., 2022) yang mana tidak adanya hubungan konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian kelebihan berat badan.

Hasil yang didapatkan melalui formulir FFQ juga terlihat banyak remaja yang mengonsumsi *fast food* dengan jumlah besar. Kebanyakan remaja sering mengonsumsi makanan cepat saji berupa burger, kebab,

sisis, nugget, spaghetti, mie instan dan ragam lainnya. Pada umumnya, *fast food* tidak berpengaruh terhadap kelebihan berat badan karena *fast food* bukan sumber nutrisi utama bagi remaja (Ramadani et al., 2023).

Makanan cepat saji tidak mempengaruhi berat badan, karena ketidakseimbangan asupan energi dan pengeluaran energi yang menyebabkan remaja *overweight* di Yayasan Pendidikan Islam Miftahussalam Medan. Ketika jumlah kalori yang dikonsumsi remaja dari makanan melebihi jumlah kalori yang dibakar melalui aktivitas fisik dan metabolisme tubuh. Kalori ekstra ini yang pada akhirnya disimpan sebagai lemak, sehingga seiring waktu penumpukan lemak ini menyebabkan kelebihan berat badan.

Remaja mengonsumsi makanan cepat saji tetapi tidak terjadi peningkatan berat badan. Hal ini dapat disebabkan remaja aktivitas fisik yang dilakukan, sehingga makanan cepat saji yang masuk ke dalam tubuh ikut terbakar bersama dengan kalori dan aktivitas fisik remaja tersebut, metabolisme yang tinggi pada tubuh remaja membakar kalori dengan cepat, konsumsi *fast food* yang hanya dilakukan sesekali dalam jumlah sedikit tidak mempengaruhi peningkatan berat badan pada remaja.

Remaja yang tidak mengonsumsi makanan dalam jumlah atau kualitas yang cukup bisa menyebabkan terganggunya proses metabolisme sehingga bisa menimbulkan risiko penyakit. Selain itu, remaja yang terlalu banyak mengonsumsi *fast food* tanpa melakukan aktivitas fisik yang cukup akan menimbulkan gangguan kesehatan, seperti risiko penyakit degeneratif dan menyebabkan kerusakan pada gigi bahkan gigi berlubang

yang disebabkan karena tingginya kandungan gula pada *fast food* (Kemenkes, 2023).

Islam menganjurkan keseimbangan kebutuhan dan keinginan. Meski makanan cepat saji tidak berkontribusi terhadap penambahan berat badan pada remaja, namun konsumsi makanan berlebihan dianggap pemborosan dan bertentangan dengan prinsip moderasi yang diajarkan dalam Islam. Islam juga mengajarkan umatnya untuk selalu memperhatikan dan menjaga kesehatan tubuh. Meskipun makanan cepat saji tidak mempengaruhi berat badan remaja, penting untuk memperhatikan kualitas makanan dan dampaknya terhadap kesehatan secara keseluruhan. Kesehatan jasmani merupakan bagian dari amanah yang diberikan oleh Allah SWT dan menjadi tanggung jawab setiap umat Islam untuk menjaga kesehatan.

Berikut merupakan ayat dari Qs. Al Baqarah (2:195) yang mengajarkan tentang menjaga diri dan kesehatan

وَأَنْفَقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى الْهَلَاكِ وَالْأَسْفَلِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Artinya:

“Berinfaklah di jalan Allah, janganlah jerumuskan dirimu ke dalam kebinasaan, dan berbuat baiklah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik”

Makna dari ayat tersebut bahwa umat Islam diharuskan untuk menggunakan harta yang dimiliki dengan sebaik-baiknya. Penggunaan harta yang dimiliki untuk membeli makanan-makanan yang halal dan bergizi lagi sehat bagi tubuh. Membeli dan mengonsumsi makanan yang

sehat bergizi sesuai dengan anjuran Islam dengan menggunakan harta yang dimiliki dengan bijak. Ayat ini juga mengajarkan untuk makan secukupnya dan tidak berlebihan dalam mengonsumsi makanan.

Menurut hukum Islam, hendaknya mengucapkan Bismillah sebelum mulai minum dan makan. Imam Ahmad berkata: “Ketika empat hal dilakukan dalam satu kali makan, maka makanan ini adalah makanan yang sempurna. Dari empat hal tersebut, yaitu menyebut nama Allah SWT di awal makan, memuji Allah setelah selesai makan, banyak orang yang makan, dan makanan yang dimakan berasal dari sumber yang halal (Nurika, 2021).

Hal ini ditegaskan oleh sabda Nabi Muhammad SAW dalam sebuah hadist

إِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ فَلْيَذْكُرِ اسْمَ اللَّهِ تَعَالَى فَإِنْ نَسِيَ أَنْ يَذْكُرَ اسْمَ اللَّهِ تَعَالَى فِي أَوَّلِهِ فَلْيَقُلْ بِسْمِ اللَّهِ أَوَّلَهُ وَآخِرَهُ

Artinya:

“Apabila salah seorang diantara kalian makan hendaknya menyebut Allah Ta’ala. Jika lupa menyebut Allah Ta’ala di awal hendaknya mengucapkan: Bismillahi awwalahu wa aakhiruhu (Di awal dan di akhir)”.

Dari hadist di atas kita dapat melihat betapa pentingnya selalu mengingat Allah dalam segala kondisi dan keadaan, termasuk dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu saat makan, umat Islam harus mengingat dan menyebut nama Allah ketika ingin makan, dan bersyukur kepada

Allah setelah makan. Manusia hendaknya selalu mensyukuri segala nikmat berupa rezeki dan kesehatan yang diberikan Allah.

Di bawah ini adalah ayat AlQuran yang berkaitan dengan konsumsi makanan

عَلَوْظَلَّلْنَايُكُمُ الْعَمَامَ وَأَنْزَلْنَا عَلَٰيكُمْ الْمَنَّٰنَ وَآلَ سَلْوٰتٍ كُلُّوْا مِنْ طَيِّبٰتِ مَا رَزَقْنٰكُمْ وَمَا ظَلَمُوْنَا

Artinya:

“Firman Allah SWT dalam Qs. Al Baqarah ayat 57 dan Kami menaungi kamu dengan awan dan Kami kirimkan kepadamu "manna" dan "salwa". Makanlah makanan enak yang Kami berikan kepadamu; dan mereka tidak menganiaya kami; akan tetapi mereka menganiaya diri mereka sendiri.”

Makna ayat di atas menjelaskan bahwa Allah SWT telah menciptakan makanan yang halal dan baik yang terdapat di bumi untuk seluruh penghuni bumi. Maka makanlah makanan yang telah Allah sediakan, jangan berlebihan, dan jangan khawatir dengan menjaga makan sehingga menganiaya dirimu sendiri.

أَنَّ النَّبِيَّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - كَانَ يُؤْتِرُ كَعَاتِقَهُمَا بِتِسْعِ بَدَنُو كَعَالِ حُمْصًا لَسْبَعَرٍ يَتَمَصَّلِرَ كُعَيْنِيُو

هُوَ جَالِسٌ

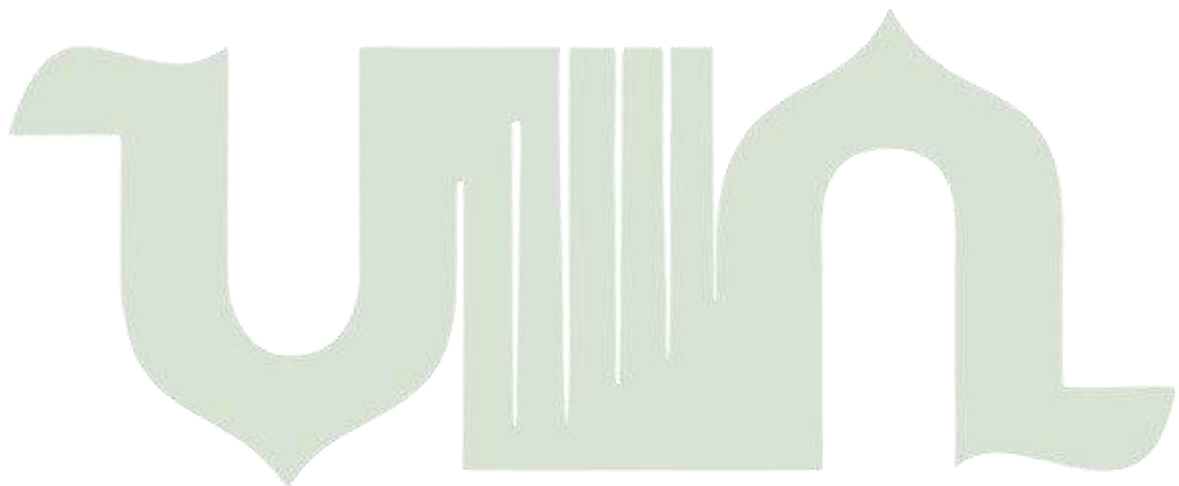
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

Artinya: SUMATERA UTARA MEDAN

“Diriwayatkan dalam kitab (HR. Ahmad 26651 dan Bukhari 4557)

bahwa Nabi Shallallahu ‘alaihi wa sallam mengerjakan witr 9 rakaat, ketika berat badan dan dagingnya mulai bertambah, beliau shalat 7 rakaat. Kemudian shalat 2 rakaat sambil duduk.”

Dari penjelasan diatas dapat kita ketahui bahwa Nabi Muhammad SAW selalu menjadi teladan bagi umatnya dalam hal kesehatan dan salah satunya dalam menjaga berat badan. Menurunkan berat badan tidak hanya dengan dilakukan dengan diet dan olahraga saja, tetapi juga dapat dilakukan dengan memperbanyak beribadah seperti yang dilakukan Nabi Muhammad SAW pada penjelasan diatas.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN