

# POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA ANAK USIA SEKOLAH DASAR

*by* Edy Bachrun

---

**Submission date:** 13-Feb-2024 11:20AM (UTC+0700)

**Submission ID:** 2211333266

**File name:** JURNAL\_POLA\_MAKAN\_DENGAN\_KEJADIAN\_OBESITAS.pdf (549.57K)

**Word count:** 2512

**Character count:** 14095



## **POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA ANAK USIA SEKOLAH DASAR**

**Edy Bachrun\*, Anas Tasia Eko Widianto**

Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Mulia Madiun, Jl. Taman Praja No.25, Mojorejo, Kecamatan Taman, Kota Madiun, Jawa Timur 63139, Indonesia

\*bachrunedy55@gmail.com

### **ABSTRAK**

Hasil studi pendahuluan yang di lakukan pada tanggal 4 desember 2019 jumlah siswa SD Negeri 01 Bancong yang berjumlah 103 anak dimana anak kelas satu 18 siswa, kelas dua 17 siswa, kelas tiga 15 siswa, kelas empat 17 siswa, kelas lima 19 siswa dan kelas enam 17 siswa di dapatkan pola makan keliru, beberapa murid mengatakan mereka sering mengkonsumsi makanan mendekati jam tidur pada malam hari, mereka juga mengkonsumsi mie instan yang berlebihan. Metode penelitian yang digunakan yaitu cross sectional. Sampel dalam penelitian ini sejumlah 38 murid terdiri dari kelas 1 sampai 6 SDN 03 Wungu. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Uji yang digunakan chi-square. Berdasarkan hasil uji Chi Square dengan nilai continuity correction didapatkan nilai  $p \leq 0,017 \leq 0,05$  maka  $H_1$ : ada hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah dasar, dan  $OR = 0,330$ .  $OR$ /odds ratio merupakan ukuran antara paparan dari hasil. Di dapatkan nilai  $OR = 0,330$  dapat dikatakan anak yang memiliki pola makan tidak teratur memiliki resiko ( nilai  $OR$ ) lebih besar mengalami obesitas di bandingkan dengan anak yang memiliki pola makan teratur.

Kata kunci: anak; obesitas; pola makan; sekolah dasar; usia

### ***EATING PATTERNS WITH OBESITY IN ELEMENTARY SCHOOL AGE CHILDREN***

#### **ABSTRACT**

*The results of a preliminary study conducted on December 4, 2019 the number of students at SD Negeri 01 Bancong, totaling 103 children, where first graders were 18 students, second graders were 17 students, third graders were 15 students, fourth graders were 17 students, fifth graders were 19 students and sixth graders. 17 students got the wrong diet, some students said they often consumed food close to bedtime at night, they also consumed excessive instant noodles. The research method used is cross sectional. The sample in this study was 38 students consisting of grades 1 to 6 at SDN 03 Wungu. Collecting data using a questionnaire. The test used is chi-square. Based on the results of the Chi Square test with the value of continuity correction, the p value is  $0.017 \leq 0.05$ , then  $H_1$ : there is a relationship between diet and the incidence of obesity in elementary school-aged children, and  $OR = 0.330$ .  $OR$ /odds ratio is a measure of exposure to results. In getting an  $OR$  value = 0.330, it can be said that children who have irregular eating patterns have a greater risk ( $OR$  value) of being obese compared to children who have regular eating patterns.*

*Keywords: age; child; diet; obesity; primary school*

#### **PENDAHULUAN**

National Health and Nutrition Examination Survey pada tahun 2011-2014 di Amerika persentase obesitas pada usia 2-19 tahun sebesar 17% dengan kategori berdasarkan kelompok umur, anak usia 2-5 tahun sebesar 8,9%, usia 6-11 tahun sebesar 17,5% dan usia 12-19 tahun sebesar 20,5%. Prevalensi obesitas di beberapa negara Asia Tenggara juga menunjukkan cukup tinggi. Berdasarkan *United Nations Children's Fund* UNICEF di Indonesia, Indonesia menempati urutan kedua setelah Singapura dengan jumlah anak dan remaja obesitas terbesar yaitu 12,2% kemudian Thailand sebesar 8%, Malaysia sebesar 6% dan Vietnam sebesar 4,6%. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas,2012) menunjukkan terjadi peningkatan prevalensi

anak usia 10-16 tahun untuk kategori gemuk dari 1,4% pada tahun 2010 menjadi 7,3% yang terdiri dari gemuk 5,7% dan obesitas 1,6% pada tahun 2013, Di provinsi Riau prevalensi obesitas untuk anak usia 16-18 tahun adalah 1% pada tahun 2010 dan meningkat menjadi 2,4% pada tahun 2013, penelitian yang dilakukan oleh Anisa M N pada tahun 2012 yang di tujukan pada pelajar di salah satu Sekolah Menengah Atas (SMA) di Pekanbaru menunjukkan proporsi obesitas pada pelajar SMAN di pekanbaru sebesar 26,2 %.

Data Dinkes Kota Madiun pada tahun 2013 diperoleh bahwa prevalensi anak usia sekolah dasar yang *overweight* sebesar 7,05%. Prevalensi ini menurun dari tahun sebelumnya pada tahun 2012 sebesar 36,7% dan di tahun 2013 menjadi 34,2% (Dinkes Kota Madiun,2013). Hasil studi pendahuluan yang di lakukan pada tanggal 4 desember 2019 jumlah siswa SD Negeri 01 Bancong yang berjumlah 103 anak dimana anak kelas satu 18 siswa, kelas dua 17 siswa, kelas tiga 15 siswa, kelas empat 17 siswa, kelas lima 19 siswa dan kelas enam 17 siswa. Pada saat wawancara dengan para siswa didapatkan pola makan yang keliru, beberapa murid mengatakan kalau mereka sering mengkonsumsi makanan mendekati jam tidur pada malam hari.mereka juga mengkonsumsi nasi dengan lauk mie instan,dimana makanan tersebut di konsumsi pagi hari untuk sarapan dan ada juga yang mengkonsumsinya saat pulang dari sekolah, frekuensi makan dalam sehari bisa lebih dari 3 kali. Tujuan dari penelitian ini adalah mengidentifikasi pola makan, kejadian obesitas dan menganalisis hubungan pola makan dengan kejadian obesitas.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian survei yang bersifat analitik digunakan untuk menegetahui hubungan sebab akibat antara dua variabel secara observasi. Populasi dalam peneliti ini adalah seluruh siswa siswi obesitas berjumlah 38 anak di SDN 03 Wungu Kecamatan Wungu Kabupaten Madiun. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 80 responden. *simple random sampling* yaitu tehnik pengambilan sampel jenis *probability*. Instrumen untuk penelitian ini menggunakan koesioner, instrumen alat ukur menggunakan skala nominal alasan menggunakan metode skala nominal untuk mengetahui apakah sampel ada hubungan pola makan atau tidak menggunakan lembar kuesioner untuk kejadian obesitas. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui korelasi pengolahan analisa bivariat ini dengan menggunakan bantuan komputerisasi SPSS 16.0 For Windows. Uji statistik yang digunakan adalah *chi-square*.

## HASIL

Tabel 1.

Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, umur, pekerjaan orang tua, berat badan, jenis sayuran, frekuensi makan, porsi makan

Variabel	f	%	Total	%
<b>Jenis Kelamin</b>				
Perempuan	38	48	80	100%
Laki-laki	42	52		
<b>Umur</b>				
6-8	39	49	80	100%
9-12	41	51		
<b>Pekerjaan Orang Tua</b>				
Petani	29	36	80	100%
Wiraswasta	26	33		
PNS	11	14		

Variabel	f	%	Total	%
Lain-lain	14	18		
Berat badan (kg)				
25-30	38	48		
35-40	37	37	80	100%
>60	5	6		
Jenis sayuran				
Nasi, lauk, sayur	25	31		
Nasi, lauk	28	35		
Nasi, lauk, sayur, susu	13	16	80	100%
Nasi, lauk, susu	14	18		
susu	0	0		
Frekuensi makan				
Empat kali sehari	11	14		
Tiga kali sehari	47	59	80	100%
Dua kali sehari	20	25		
Satu kali sehari	2	3		
Porsi makan				
Setengah porsi	10	13		
Satu porsi	49	61	80	100%
Dua porsi	16	20		
Lebih dari 2 porsi	5	6		

Tabel. 2  
 Frekuensi pola makan dan tingkat kejadian obesitas

Pola makan	f	%
teratur	39	49
Tidak teratur	41	61
Tingkat kejadian obesitas		
Obesitas	37	46
Tidak obesitas	43	54

Tabel 3.  
 Tabulasi Silang Antara Pola Makan dan Obesitas pada Siswa

Pola makan	Tingkat kejadian obesitas				Jumlah	%
	Tidak obesitas		Obesitas			
	f	%	f	%		
Tidak teratur	16	37,2	25	67,6	41	100
Teratur	26	60,5	13	35,1	39	100
OR	5,560					
P- value	0,017					

## PEMBAHASAN

### Pola Makan Siswa

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa siswa-siswi SDN 03 Wungu Kecamatan Wungu Kabupaten Madiun kelas I sampai VI mempunyai kebiasaan pola makan yang tidak teratur tidak yakni 61% dan sisanya 49% memiliki pola makan teratur. Beberapa faktor yang mempengaruhi pola makan adalah peran keluarga, teman sebaya, lingkungan dan status ekonomi. keluarga menentukan makanan yang dimakan seorang anak makan bersama

keluarga meningkatkan nafsu makan pada anak. Secara umum pola makan memiliki 3 kompoen yaitu jenis, frekuensidan jumlah. Jenis merupakan makanan pokok yang dimakan setiap hari, frekuensi adalah berapa kali dalam sehari seorang anak makan, dan jumlah adalah banyaknya makanan yang di komsumsi dalam seklai makan.

Pekerjaan wali murid juga mempengaruhi pola makan, dapat diketahui pekerjaan wali murid hampir setengahnya adalah petani yaitu 29 orang (36%). Menurut hasil penelitian diatas pekejaan petani membuat pola makan anak tidak teratur karena mereka tidak bisa setiap saat mengawasi pola makan anaknya sehingga anak anak tersebut makan secara tidak teratur tanpa ada pengawasan dari orang tua. Anak anak yang memiliki pola makan tidak teratur di SDN 03 Wungu Kecamatan Wungu Kabupaten Madiun sebanyak 41 anak (61%). Menurut teori menurut Depkes RI (2011) pola makan suatu cara atau usaha dalam tingkah laku dan jenis makanan dengan meliputi mempertahankan kesehatan status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit. Pola makan didefinisikan sebagai karakteristik dari kegiatan yang berulang kali makan individu atau sikap orang makan dalam memenuhi kebutuhan makan (Sulistyoningsih,2011).

Sesuai dengan teori Harap, VY (2012) dimana pada masa usia anak anak biasanya membutuhkan kalori yang cukup tinggi karena pada umumnya aktivitas diluar rumah padat. Biasanya anak usia 6-12 senang dengan pola makan yang tidak sehat misalnya makanan cepat saji, soft drink, mie instan sehingga menimbulkan efek yang kurang bagus terhadap kesehatan mereka. Tetapi sebagian anak juga yang mempunyai aktivitas padat di luar rumah sering kali melupakan waktu untuk makan sehingga menimbulkan rasa sakit. Oleh sebab itu perlu ada pengawasan dari orang tua mengenai pola makan anak sehingga semua kebutuhan kalorinya terpenuhi dengan baik.

Penelitian yang dilakukan oleh Ratu (2012) didapatkan hasil bahwa pola makan pada anak dipengaruhi oleh pendapatan orang tua yang status sosial ekonomitinggi. dibandingkan dengan status ekonomi orang tua yang rendah. Dimana anak yang berasal dari latar belakang keluarga yang penghasilannya tinggi mempunyai resiko lebih besar mengalami obesitas, karena segala kebutuhan anak yang terpenuhi. Menurut Le Bow, prevalensi kegemukan tergantung pada tingkat sosial ekonomi, dengan kriteria kira-kira 40% pada tingkat sosial ekonomi tinggi dan 25% tingkat ekonnomi rendah.

#### **Tingkat Kejadian Obesitas Siswa**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang mengalami obesitas berjumlah 37 responden (46%), hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berumur 9 - 12 tahun berjumlah 41 responden (51%). Meskipun dapat terjadi pada semua kelompok umur obesitas memang sering dianggap terjadi di umur pertengahan. Walaupun juga obesitas juga dapat terjadi pada semua jenis kelamin namun faktanya obesitas lebih sering terjadi pada wanita karena faktor endokrin,terlebih lagi obesitas muncul pada awal awal masa perubahan hormonal (Guyton 2012).

Pola makan juga dapat mempengaruhi kejadian obesitas. Contohnya pola makan yang tidak teratur seperti mengkonsumsi makanan mendekati jam tidur, senang dengan makanan dan minuman manis. Menurut Papalia dan Oida (2012) Seorang anak pada tahap ini masih terheran-heran terhadap perubahan yang terjadi pada tubuhnya dan dorongan-dorongan yang menyertai perubahan tersebut. Pada tahap ini, anak mengalami perubahan fisik terhadap tinggi badan dan berat badan.

Menurut asumsi peneliti masih banyak ditemukan bahwa siswa SDN 03 Wungu Kecamatan Wungu Kabupaten Madiun yang memiliki berat badan berlebih yaitu 42 responden (52,5%) ini disebabkan karena buruknya perilaku pola makan pada siswa SDN 03 Wungu Kecamatan Wungu Kabupaten Madiun. Pengawasan orang tua perlu di tingkatkan agar anak-anak terbiasa dalam melakukan pola makan yang teratur untuk menjaga berat badan ideal.

### **Hubungan Pola Makan Dengan Tingkat Kejadian Obesitas**

Berdasarkan hasil uji *Chi Square* dengan nilai *continuity correction* didapatkan nilai  $p = 0,017 \leq 0,05$  maka  $H_1$ : ada hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah dasar di SDN 03 Wungu Kecamatan Wungu Kabupaten Madiun. Sesuai hasil tabel diatas, hasil nilai OR sebesar 5,560 maka dapat disimpulkan bahwa pola makan yang tidak teratur memiliki resiko terjadinya berat badan berlebih pada anak. Sesuai dengan teori Thasim, (2013) pola makan yang berlebih dapat faktor terjadinya obesitas. Obesitas terjadi jika seseorang mengkonsumsi kalori melebihi jumlah kalori yang dibakar. Pada hakikatnya, tubuh memerlukan asupan kalori untuk kelangsungan hidup dan aktivitas fisik, namun untuk menjaga berat badan perlu adanya keseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar. Kesimbangan energi yang terjadi dapat mengarah pada kelebihan berat badan dan obesitas.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sanora Myorisina dan Dewi Rokhanawati (2010) di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta yang menyatakan ada hubungan signifikan antara pola makan dengan obesitas. Penelitian sebelumnya didapatkan hasil uji statistik *rank spearman* diperoleh hasil signifikan atau angka  $p = 0,000$  jauh lebih rendah standart signifikan dari 0,05 atau ( $p < \alpha$ ), maka  $H_1$  diterima yang berarti ada hubungan pola makan dengan kejadian obesitas di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang Menurut asumsi peneliti, kebiasaan pola makan berhubungan dengan kejadian obesitas pada anak, dimana terlihat adanya kecenderungan anak yang memiliki pola makan tidak teratur (61%). dan anak yang memiliki berat badan berlebih (52,5%). Pola makan teratur sangat penting untuk dilakukan, untuk menjaga bentuk tubuh dan berat badan ideal. Jika seorang anak memiliki kebiasaan pola makan tidak teratur, maka akan rentan terhadap resiko kenaikan berat badan sampai terjadi obesitas.

### **SIMPULAN**

Ada hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah dasar di SDN 03 Wungu Kecamatan Wungu Kabupaten Madiun dan  $OR = 0,330$ . OR/odds ratio merupakan ukuran antara paparan dari hasil. Di dapatkan nilai  $OR = 0,330$  dapat dikatakan anak yang memiliki pola makan tidak teratur memiliki resiko ( nilai OR) lebih besar mengalami obesitas di bandingkan dengan anak yang memiliki pola makan teratur.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Aprilia . 2012. *Serba Serbi Diet Sehat* : Kawah Medika.
- Depkes RI. 2011. *Pedoman Gizi*. Jakarta : Bina Gizi kesehatan Ibu dan Anak.
- Dorland. W.A.N. 2010. *Kamus kedokteran Dorlan Edisi 29*. Jakarta : EGC.
- Fitri Yuniar. 2009. *Khasiat WHOLEGRAIN Makan untuk Hidup sehat*. Jakarta : Gramedia Pusaka Utama.
- Ganong, WF. 2009 . *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran Ganong Edisi 22*. Jakarta : EGC.

- Guyton, A. C.m dan Hall, J.E.,2012. *Buku Ajar Fisiologis Kedokteran*. Jakarta : EGC.
- Harap, V. Y . 2012. *Hubungan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi*. Program Studi Pendidikan Biologi , Universitas syiah. Banda Aceh.
- Hasdianah H.R . 2014. *Gizi Pemanfaatan Gizi, Diet , dan Obesitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Jahari. 2014. *Faktor Faktor yang Mempengaruhi Obesitas pada Anak*. Yogyakarta: Gizi Klinik Indonesi .Jakarta : Salemba Medika.
- Notoadmojo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nugraha, G. I.,. 2014. *Etiologi dan Patofilog Obesitas*. Dalam : Soegih, R.R.,dan Wiramihardja, K. K (Editor). *Obesitas Permasalahan dan Terapi*. Jakarta: Sagung Seto.
- Nursalam . 2010.*Konsep dan Penerapan Metodologi Peneltian Ilmu Kesehatan*.
- Papalia, D. E ., Old, S. W., Feldman, dan R. D . 2012. *Perkembangan Manusia*. Jakarta : Salemba Humanika.
- Ramadhani M.T. 2012. *Pengaruh Pemebrian Diet Rendah Karbohidrat terhadap Perubahan Berat Badan , Indeks Massa Tubuh dan Prensentase Lemak Tubuh di Catering Slim*. Depok
- Sandu. 2014. *Gizi Pemanfaatan Gizi, Diet, dan Obesitas* . Yogyakarta : Nuhu Medika.
- Sugiyono.2016. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*. Bandung : CV Alfa Beta.
- Sugondo, S. 2008 . *Obesitas Dalam : Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Edisi IV*. Jakarta :Pusat Penerbit IPD FKUI.
- Sulistyoningsih, H. 2011. *Gizi Untuk Kesehatan dan Anak*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Whidhawati, Atika Proverawati, SKM, MPH. 2010. *Obesitas dan Gangguan Perilaku Makan pada Remaja*, Yogyakarta : Nuha Medika.
- Willy. 2011. *Catam Ilmu Kesehatan Anak*. Surabaya : Airlangga University Press.

# POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA ANAK USIA SEKOLAH DASAR

---

## ORIGINALITY REPORT

---

**23%**

SIMILARITY INDEX

**22%**

INTERNET SOURCES

**14%**

PUBLICATIONS

**8%**

STUDENT PAPERS

---

## MATCH ALL SOURCES (ONLY SELECTED SOURCE PRINTED)

---

2%

★ [journal.unpacti.ac.id](http://journal.unpacti.ac.id)

Internet Source

---