

Hubungan Perilaku Pola Makan dengan Kejadian Anak Obesitas

Ifni Wilda*, Desmariyenti¹

Akademi Kebidanan Sempena Negeri Pekanbaru

email: Ifniwilda1@gmail.com

Submitted :14-08-2019, Reviewed:23-08-2019, Accepted:10-09-2019

DOI: <http://doi.org/10.22216/jen.v5i1.4361>

ABSTRACT

There are 42 million children who are obese and 35 million of them are from developing countries. In Indonesia, People affected by excess weight (overweight) reached 21.7% and continued to rise each year. Obesity one of the diseases of false nutrition style as a result of consuming the foods which exceed body's need and high fat and low fiber. This research aims to know the dietary relationship with incidence of children obesity in Elementary school number 42 Pekanbaru. Type of this research is quantitative analysis using correlation. The design of this study used ross sectional. This research was conducted in Elementary School Number 42 Pekanbaru from september 2018 to March 2019. population of this research are students with the total number of 826 students. The sample are 269 students. Techniques of sampling was consecutive sampling method. Analysis was conducted trough univariate and bivariat analysis (chi square). The research results obtained the value of $p = 0.000$ $\alpha < 0.05$. It can be concluded that there is a relationship dietary with childhood obesity in Elementary school number 42 Pekanbaru. It is recommended to the elementary school 42 Pekanbaru to limit the traders in the school to provide food that is not good for children to consume.

Keywords: Diet, Obesity

ABSTRAK

Ada 42 juta anak mengalami obesitas dan 35 juta diantaranya berasal dari Negara-negara berkembang. Di Indonesia orang yang mengalami kelebihan berat badan (overweight) mencapai 21,7% dan terus meningkat setiap tahunnya. Obesitas dari segi kesehatan merupakan salah satu penyakit salah gizi, sebagai akibat mengkonsumsi makanan yang jauh melebihi kebutuhan tubuh yang tinggi lemak dan rendah serat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian anak obesitas di SD Negeri 42 Pekanbaru. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif menggunakan analisis kolerasi. Desain penelitian ini menggunakan cross sectional. Penelitian ini dilakukan di SD Negeri 42 pekanbaru pada bulan September-Maret Tahun 2019. Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa berjumlah 826 orang, sampel berjumlah 269 orang. Dengan teknik pengambilan sampel consecutive sampling, analisis penelitian yaitu analisa univariat dan analisa bivariat dengan menggunakan uji chi square. Hasil penelitian diperoleh nilai $p=0,000 < \alpha=0,05$. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan pola makan dengan kejadian anak obesitas di SD Negeri 42 Pekanbaru. Bagi tempat peneliti disarankan agar membatasi penjual kaki lima yang ada disekolah yang menyediakan makanan yang tidak baik dikonsumsi anak.

Kata Kunci: Pola Makan, Obesitas

PENDAHULUAN

Obesitas didefinisikan sebagai suatu kelainan atau penyakit yang ditandai dengan penimbunan jaringan lemak tubuh secara berlebihan (Hartini, 2014). Di Indonesia prevalensi obesitas pada anak semakin meningkat dari tahun 2007-2010 dari 8.05% meningkat menjadi 9.2% (Ogden, 2007).

Penyebab terjadinya obesitas diantaranya adalah faktor genetik, faktor kesehatan, faktor psikologis, faktor kurang gerak/olahraga, faktor lingkungan dan juga pola makan. Pola makan yang merupakan pencetus terjadinya kegemukan dan obesitas adalah mengkonsumsi makan porsi besar (melebihi dari kebutuhan), makanan tinggi energi, tinggi lemak, tinggi karbohidrat sederhana dan rendah serat. Sedangkan perilaku makan yang salah adalah tindakan memilih makanan dalam kemasan dan minuman ringan (*soft drink*) (Diana, 2013). Pemahaman masyarakat tentang dampak obesitas pada anak belum sepenuhnya diketahui, menurut mereka anak yang gemuk selalu dianggap sebagai anak yang sehat dan konsep semakin gemuk semakin sehat (Soetjiningsih, 2012).

Pola makan yang merupakan pencetus kegemukan dan obesitas adalah mengkonsumsi makanan porsi besar (melebihi dari kebutuhan), makan tinggi energi, tinggi lemak, tinggi karbohidrat sederhana dan rendah serat. Perilaku makan yang salah diantaranya adalah memiliki makanan berupa *junk food*, makanan dalam kemasan dan minuman ringan (*softdrink*). Kekurangannya aktivitas merupakan faktor penyebab kegemukan dan obesitas pada anak sekolah. Kemajuan teknologi berupa alat elektronik seperti video games, *playstation*, televisi, computer, laptop, tablet PC, handphone menyebabkan anak malas melakukan aktivitas fisik (Kemenkes, 2012).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah *kuantitatif* menggunakan analisis *korelasi* untuk mengetahui hubungan perilaku pola

makan dengan kejadian anak obesitas di SDN 42 Pekanbaru. Instrumen dalam penelitian ini adalah menggunakan pita meter dan timbangan untuk variabel dependen dan kuisioner untuk variabel independen. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa berjumlah 826 yang berada di SD Negeri 42 Pekanbaru Tahun 2019. Sedangkan menjadi sampel dalam penelitian ini adalah 269 dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *consecutive sampling*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Pola Makan
Pada Anak Obesitas Di
SDN 42 Pekanbaru

Pola Makan	Frekuensi	Persentase
Baik	113	42%
Tidak Baik	156	58%
Total	269	100%

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan bahwa Distribusi Frekuensi perilaku pola makan pada anak obesitas mayoritas pola makan tidak baik yaitu sebanyak 156 anak (58%) dan minoritas pola makan yang baik yaitu sebanyak 113 anak (42%) di SD Negeri 42 Pekanbaru Tahun 2019.

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Kejadian
Anak Obesitas di SD Negeri
42 Pekanbaru

Anak Obesitas	Frekuensi	Persentase
Kurus	100	37,2%
Normal	120	44,6%
Obesitas	49	18,2%
Total	269	100%

Dari tabel .2 dapat dilihat bahwa anak dengan berat badan normal yaitu sebanyak 120 (44,6%) anak, yang kurus sebanyak 100 (37,2%) anak, dan dengan obesitas yaitu sebanyak 49 (18,2%).

B. PEMBAHASAN

1. Pola makan

Distribusi frekuensi pola makan didapatkan bahwa mayoritas adalah tidak baik dengan jumlah 156 anak (58,0), sedangkan minoritas baik dengan jumlah 113 anak (42,0).

Menurut (Batissini, 2005) pola makan adalah segala sesuatu mengenai frekuensi konsumsi makanan, sehari-hari. Anak usia sekolah mempunyai karakteristik banyak melakukan aktivitas jasmani. Oleh karena itu, anak harus memiliki pola makan yang sehat untuk menunjang aktivitasnya. Pola makan yang sehat berpengaruh positif dari diri anak seperti menjaga kesehatan, serta mencegah atau membantu menyembuhkan penyakit. Pedoman pola makan sehat untuk masyarakat secara umum yang paling baru diperkenalkan adalah "Gizi Seimbang Bangsa Sehat Berprestasi". Slogan tersebut memiliki arti gizi seimbang menjadi syarat mutlak atau hal penting untuk mewujudkan generasi atau bangsa yang sehat, cerdas, berprestasi, unggul bersaing sehingga menjadi perhatian dan disegani bangsa-bangsa lain dalam persahabatan global (Kemenkes, 2014).

Pola makan yang salah akan menimbulkan dampak buruk meskipun makanan itu merupakan makanan sehat. Tubuh minimal membutuhkan zat gizi yang terdiri atas karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Setiap makanan mengandung zat gizi tertentu yang berbeda kadarnya dengan makanan lain. Sedangkan tubuh membutuhkan serangkaian zat gizi dalam kadar tertentu. Kadar gizi pada makanan harus seimbang atau sesuai dengan gizi yang dibutuhkan tubuh. Gizi yang masuk dalam tubuh tidak boleh kurang atau lebih.

Pola makan dapat diartikan suatu kebiasaan menetap dalam hubungan dengan konsumsi makan yaitu berdasarkan jenis bahan makanan :makanan pokok, sumber protein, sayur, buah, dan berdasarkan frekuensi:harian, mingguan, pernah, dan tidak pernah sama sekali. Dalam halpemilihan makanan dan waktu

makan manusia dipengaruhi oleh usia,selera pribadi, kebiasaan, budaya dan sosial ekonomi (Almatsier, 2002).

Menurut penelitian Lestari (2017) Pada penelitian ini diketahui pola makan didominasi oleh kelompok pola makan beresiko sebanyak 72 anak (58,1%) dan kelompok pola makan tidak beresiko sebanyak 52 anak (41,9%). Pola makan yang beresiko diantaranya tidak sarapan pagi sehingga pada saat makan siang anak cenderung makan dengan dengan porsi lebih banyak, kebiasaan makan fast food, kebiasaan makan snack/cemilan, kurangnya konsumsi buah dan sayur, kebiasaan minum *softdrink*.

Menurut asumsi peneliti mayoritas pola makan tidak baik disebabkan karena anak sering mengkonsumsi makanan siap saji yang ada di jual disekolah nya dan pola makan tidak teratur.

2. Obesitas

Distribusi frekuensi obesitas didapatkan bahwa anak dengan berat badan kurus 100 anak (37,2%) yang normal ada 120 anak (44,6%) sedangkan yang obesitas ada 49 anak (18,2%).

Obesitas adalah kondisi perbandingan berat badan dan tinggi badan melebihi standar yang ditentukan. Obesitas adalah keadaan peningkatan lemak tubuh baik diseluruh tubuh maupun dibagian tertentu (Egger dan Swinburn, 1997). Obesitas merupakan total peningkatan total lemak tubuh, yaitu apabila ditemukan total lemak tubuh >25% pada pria dan 33% pada wanita. Obesitas merupakan suatu kelainan kompleks pengeturan nafsu makan dan dan metabolisme energi dikendalikan oleh beberapa faktor biologis spesifik (Suganda 2006).

Menurut penelitian Lestari (2017) di ketahui jumlah anak di TK dan SD Kelas III Budi Mulia dua Yogyakarta didominasi kelompok berat badan overweight sebanyak 78 anak (62,9%), kelompok berat badan normal sebanyak 28 (22,6%) anak dan kelompok berat badan obesitas sebanyak 18 anak (14,5%). Obesitas dapat diartikan kelebihan lemak yang tidak

normal dapat menimbulkan dampak negative terhadap kesehatan.

Berdasarkan asumsi peneliti, tingginya angka anak obesitas dikarenakan pola makan yang berlebihan

4.2.2 Hasil Bivariat

Dari hasil uji statistikdistribusi frekuensi hubungan perilaku pola makan dengan kejadian anak obesitas di SD Negeri 42 Pekanbaru Tahun 2019, didapatkan hasil uji *chi square* dengan nilai $value\ 0,000 < \alpha\ (0,05)$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan pola makan dengan kejadian anak obesitas.

Pola makan adalah cara yang ditempuh seseorang atau sekelompok untuk memilih makanan dan mengkonsumsi setiap hari yang diperoleh melalui suatu pendapatan setiap hari yang disebut *serve diet* (Santoso & Ranti, 2004). Pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai jumlah dan jenis. Bahan makanan yang dimakan setiap hari oleh seseorang dan merupakan ciri khas untuk suatu masyarakat tertentu. Menu seimbang merupakan menu yang terdiri dari beraneka ragam makanan dalam jumlah dan porsi yang sesuai, sehingga memenuhi kebutuhan gizi seseorang guna memelihara dan memperbaiki sel-sel tubuh dan proses kehidupan serta pertumbuhan dan perkembangan (Almatsier, 2006).

Pola makan berdasarkan jumlah, menggunakan acuan Angka Kecukupan Gizi (AKG) tahun 2012 tentang jumlah makanan yang harus dikonsumsi oleh kelompok masyarakat. Pola makan bersifat formal berlaku secara umum dan sebagai pedoman. Berbeda dengan pola makan, kebiasaan makan berupa makanan pokok dalam bentuk nasi, jagung ubi, ataupun buah-buahan namun dalam bentuk jagung. Sedangkan kebiasaan makan lebih personal dan terbentuk berdasarkan selera dan ketersediaan makanan di tingkat rumah tangga (Irianto, 2014).

Menurut (Kemenkes RI (2012), 2014) pola konsumsi makan adalah susunan makanan yang bisa dimakan mencakup jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok orang/penduduk dalam frekuensi dan jangka waktu tertentu. Pola makan adalah karakteristik kegiatan yang berulang kali dalam memenuhi kebutuhan akan makan termasuk macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan setiap hari serta cara memilih makanan (H. Sulistyoningih, 2011).

Obesitas adalah kondisi perbandingan berat badan dan tinggi badan melebihi standar yang ditentukan. Obesitas adalah keadaan peningkatan lemak tubuh baik diseluruh tubuh maupun dibagian tertentu (Egger dan Swinburn, 1997). Obesitas merupakan total peningkatan total lemak tubuh, yaitu apabila ditemukan total lemak tubuh $>25\%$ pada pria dan 33% pada wanita. Obesitas merupakan suatu kelainan kompleks pengeturan nafsu makan dan metabolisme energi dikendalikan oleh beberapa faktor biologis spesifik (Suganda 2006).

Menurut Mayer di dalam (Utomo, 2012) obesitas merupakan keadaan patologis karena penimbunan lemak berlebihan dari pada yang diperlukan untuk fungsi tubuh. Penderita obesitas adalah seorang yang timbunan lemak bawah kulitnya terlalu banyak. Obesitas dari segi kesehatan merupakan salah satu penyakit salag gizi, sebagai akibat konsumsi makanan yang jauh melebihi kebutuhannya. Perbandingan normal antara lemak tubuh dengan berat badan adalah sekitar $12-35\%$ pada wanita dan $18-23\%$ pada pria. Obesitas merupakan salah satu faktor resiko penyebab terjadinya penyakit degenerative seperti diabetes militus, penyakit jantung coroner, dan hipertensi menurut laurentika (Nuri Rahmawati, 2009).

Hasil penelitian Lestari (2017) menunjukkan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan kejadian obesitas di TK dan SD Budi Mulia Dua Seturan

Yogyakarta dengan nilai p value $< 0,05$ ($0,002 < 0,05$).

Hasil penelitian dari Bidjuni (2014) setelah dilakukan tabulasi silang dan uji statistik *chi-square* (X^2) antara pola makan dengan kejadian obesitas menunjukkan nilai p ($0,049$) $< 0,05$ dengan *odds ratio* 1,762, artinya terdapat hubungan signifikan antara variabel pola makan dengan kejadian obesitas.

Sejalan dengan hasil penelitian ini, didukung pula oleh beberapa hasil penelitian diantaranya penelitian yamin, (2013) di Kota Manado Dengan Judul Hubungan Asupan Energy Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar Dikota Manado, dengan nilai $p=0,002$. Diperoleh nilai OR sebesar 4,058 (95% CI= 1,320-2,417). (yamin, 2013).

Hasil penelitian (Damopolii W,2013) Dikota Manado dengan judul Fast Food Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak SD Dikota Manado dengan nilai $p=0,024$. Prevalensi anak obesitas di Kota Manado tahun 2013 adalah laki-laki 44 orang (32,4) dan perempuan 24 orang (17,6%) (Damopolii, 2013).

Menurut asumsi dari hasil peneliti ada anak yang pola makan baik tetapi berat badan kurus kemungkinan disebabkan dari jenis makanan yang dimakan dan ada juga responden yang pola makannya tidak baik tetapi berat badan normal kemungkinan disebabkan oleh proses metabolisme tubuh anak yang bagus.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai “Hubungan Perilaku Pola Makan Dengan Kejadian Anak Obesitas Di SD Negeri 42 Pekanbaru Tahun 2019” yang dilakukan melalui penyebaran kuesioner dan pemeriksaan. Pada penelitian yang dilakukan diperoleh kesimpulan, yaitu : Distribusi Frekuensi Perilaku Pola Makan Pada Anak Di SD Negeri 42 Pekanbaru 2019 Mayoritas pola makan tidak baik 156 anak (58,0%), sedangkan Minoritas pola makan baik adalah 113 anak (42,0%).

Distribusi frekuensi Pola Makan Dengan Kejadian Anak Obesitas Di SD Negeri 42 Pekanbaru Tahun 2019, anak dengan berat badan normal yaitu sebanyak 120 (44,6%) anak, yang kurus yaitu sebanyak 100 (37,2%) anak, dan dengan obesitas yaitu sebanyak 49 (18,2%). Berdasarkan uji *chi square* diperoleh p 0,000 artinya p value $\leq 0,05$ sehingga H_a diterima, kesimpulannya ada hubungan antara pola makan dengan kejadian anak obesitas di SD Negeri 42 Pekanbaru.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan ucapan terimakasih sebesar-besarnya kepada rekan-rekan penulis dan Staf guru Di SD Negeri 42 Pekanbaru yang telah banyak memberikan bantuan dan iukut berperan dalam memperlancar penelitian ini.

Sujud dan terimakasih yang sangat dalam penulis persembahkan kepada ibunda dan ayahanda tercinta, atas dorongan yang kuat, kebijaksanaan dan do'a. Tidak lupa ucapan terimakasih kepada sahabat seperjuangan yang selalu mensupport dan membantu dalam melakukan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Allender, J.A & sparadley, B. W. (2005). *community health nursing*.
- Almatsier, dkk. (2011). *gizi seimbang dalam daur kesehatan*. jakarta: gramedia pustaka.
- Alwi I, Simadibra K M, setiati S, setiyohadi B, S. A. W. (2010). *buku ajar ilmu penyakit dalam*. jakarta: interna publishing.
- Batissini. (2005). *pola makan anak dan remaja*. jakarta: PT Gramedia Pustaka.
- Damopolii, W. (2013). *Hubungan Konsumsi Fast Food Dengan Kejadian Anak Obesitas Pada SD Di Kota Manado*. Skripsi Universitas Sam Ratulangi Manado Fakultas Kedokteran Ilmu Keperawatan
- Diana. (2013). *makanan anak usia*

- sekolah*. jakarta: mitra wacan media.
- Galih Tri Utomo. (2012). pengaruh latihan senam aerobik terhadap penurunan berat badan, persen lemak tubuh dan kadar kolestrol pada remaja putri penderita Obesitas di sanggar senam studio 88 salatiga.
- Guyton A.C. and J.E. Hall. (2007). *buku ajar fisiologi kedokteran*. jakarta: EGC.
- hartoyo E. (2007). gemuk belum tentu sehat.
- Hartini, Kadek, dkk. 2014. Korelasi Derajat Obesitas dengan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Sari Pediatri* Volume 16 No 1 Juni 2014
- Hendro Bidjuni. (2017). hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada anak usia 10 tahun di SD katolik03 frater don bosco manado.
- Hidayah, Ainun,. 2011. *Kesalahan-kesalahan pola makan pemicu seabrek penyakit mematikan*. Jogjakarta : penerbit buku biru.
- Irianto, K. (2014). *gizi seimbang dalam kesehatan reproduksi*. Bandung: Alfabeta.
- Kharisma pratama. (2016). hubungan pengetahuan tentang pola makan dengan kejadian berat badan berlebih pada usia remaja.
- Kemendes. (2014). *pedoman gizi seimbang*. jakarta: Kemendes RI.
- Lestari, Saraswati. (2017). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Usia 3-8 Tahun Di Tk Dan Sd Budi Mulia Dua Seturan Yogyakarta. Skripsi Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma Iv Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
- Ogden, Jane. 2007. *Health Psychology* (4th Ed). Newyork. Open University Press
- Rahmawati, Nuri. 2009. Aktifitas Fisik, Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fastfood*) dan Keterpaparan Media serta Faktor Lain yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas pada Siswa SD Islam Al-Azhar 1 Jakarta Selatan Tahun 2009. Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Program Kesehatan Masyarakat Depok.
- Santoso,S dan Ranti L.A, 2004. *Kesehatan Dan Gizi*. Rineka Cipta. Jakarta
- Soetjningsih. 2012. *Perkembangan Anak dan Permasalahannya dalam Buku Ajar I Ilmu Perkembangan Anak Dan Remaja*. Jakarta :Sagungseto
- Suganda, dkk. 2006. Hubungan jumlah dan jenis konsumsi gorengan dengan sebagai kudapan pagi terhadap indeks masa tubuh pada anggota TNI AD Yonzipur Dayeuhkolot Bandung. *Prociding Pendidikan Dokter*. Fakultas Kedokteran. Universitas Islam Bandung. ISSN 2460-657x
- Sulistyoningsih, H, 2011. *Gizi Untuk Kesehatan Ibu Dan Anak*. Graha Ilmu. Yogyakarta
- Yamin, Bahrudin, ddk. 2013. Hubungan Asupan Energi Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa Sekolah Dasar Di Kota Manado. *ejournal keperawatan (e-Kp)* Volume 1. Nomor 1. Agustus 2013