



HUBUNGAN POLA MAKAN KELUARGA DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA ANAK SEKOLAH DI RT. 006 RW. 069 KELURAHAN 16 ULUPALEMBANG

THE RELATIONSHIP OF FAMILY EATING PATTERNS WITH THE INCIDENCE OF OBESITY IN SCHOOL CHILDREN AT RT. 006 RW. 069 KELURAHAN 16 ULU PALEMBANG

Siti Soleha^{1*}, Tiara Fisai²

^{1,2,3}Program Studi Gizi IKesT Muhammadiyah Palembang Korespondensi Email:

sisol0300@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Obesitas merupakan keadaan patologis, yaitu dengan terdapatnya penimbunan lemak yang berlebihan dari yang diperlukan untuk fungsi tubuh yang normal. Tetapi masih banyak pendapat di masyarakat yang mengira bahwa anak gemuk adalah sehat. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara Pola Makan Keluarga dengan Kejadian Obesitas pada Anak Sekolah di RT 006 RW. 069 Kelurahan 16 Ulu Palembang. **Metodologi:** Metode penelitian yaitu melakukan pengumpulan data dengan wawancara langsung kepada responden dan menganalisis data. Pada **Hasil:** Terdapat sebesar 75% responden menerapkan pola makan yang tidak baik bagi anak-anak dan 25% responden menerapkan pola makan yang baik bagi anak-anak mereka. **Simpulan:** Penelitian ini menunjukkan p value 0,016 artinya ada hubungan antara pola makan dengan kejadian obesitas pada anak dengan OR 8,31 artinya anak yang menerapkan pola makan yang tidak baik berpeluang 8,31 kali mengalami kejadian obesitas.

Kata Kunci : Pola makan, keluarga, anak sekolah, obesitas,

ABSTRACT

Background: Obesity is a pathological condition, namely the accumulation of excess fat than is required for normal body function. However, there are still many opinions in society that think that obese children are healthy. **Objective:** This research aims to analyze the relationship between family diet and the incidence of obesity in school children in RT 006 RW. 069 Subdistrict 16 Ulu Palembang. **Methodology:** The research method is collecting data by direct interviews with respondents and analyzing the data. **Results:** There were 75% of respondents adopting eating patterns that were not good for their children and 25% of respondents adopting eating patterns that were good for their children. **Conclusion:** This research shows a p value of 0.016, meaning there is a relationship between eating patterns and incidents. obesity in children with an OR of 8.31, meaning that children who adopt poor eating patterns have an 8.31 chance of experiencing obesity.

Keywords: Diet, family, school children, obesity

PENDAHULUAN

Obesitas adalah penumpukan lemak yang berlebihan atau abnormal yang dapat mengganggu kesehatan (WHO,2017). Obesitas merupakan keadaan patologis, yaitu dengan terdapatnya penimbunan lemak yang berlebihan dari yang diperlukan untuk fungsi tubuh yang normal. Tetapi masih banyak pendapat di masyarakat yang mengira bahwa anak gemuk adalah sehat. (Soetjiningsih, 2012).

Obesitas merupakan masalah gizi lebih yang saat ini prevalensinya terus meningkat dimana penderitanya tidak hanya pada orang dewasa akan tetapi juga anak usia sekolah. Gaya hidup masa kini yang cenderung tidak seimbang anatar asupan makanan dan aktivitas fisik memicu timbulnya kejadian ini. Oleh karena itu, diperlukan suatu gagasan inovatif yang berorientasi pada peningkatan pengetahuan dasar bagi anak terkait aspek gizi dan kesehatan yang dikmbinasikan dengan permainan tradisonal anak sebagai perwujudan aktivitas fisik. Obesitas terjadi karena pola makan yang kurang baik. Meningkatnya ketersediaan makanan berdampak semakin murahnya harga makanan di pasaran sehingga kecenderungan seseorang untuk makan akan meningkat. Masyarakat bisa memilih makanannya sendiri sehingga lebih mudah mengalami kelebihan asupan makanan dan kelebihan berat badan pun susah untuk di hindari. (Freitag, 2018).

Pola makan yang serba gampang menjadi makanan kegemaran kebanyakan anak, sehingga dapat mengakibatkan kegemukan atau bahkan mencapai obesitas level tertinggi. kelebihan berat badan atau obesitas juga merupakan keadan tubuh yang mengkakibatkan berat dan tinggi badan tidak seimbang baik di seleuruh tubuh maupaun pada bagian bagian tertentu saja, obesitas jika dibiarkan terus menerus akan meningktkan berbagai macam resiko penyakit seperti jantung,hipertensi dan diabetes (Nughraha, 2014).

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%.

Dari 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 menginkat 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 menunjukan proporsi obesitas pada pelajar SMAN di pekanbaru sebesar 26,2 %.

Penyebab obesitas sangat kompleks dalam arti banyak sekali faktor yang menyebabkan obesitas terjadi. Beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya obesitas seperti faktor lingkungan, genetik, psikis, kesehatan, obat-obatan.pola makan yang berlebih dapat menjadi faktor terjadinya obesitas.(Thasim, 2013). Penelitian lain oleh Rizki Yulaeni, menunjukan bahwa pengaruh pola makan dengan kejadian obesitas pada anak usia 7- 12 tahun di SD Mardi Rahayu Ungaran Kabupaten Semarang pada tahun 2015. Merode penelitian yang digunakan deskriptif korelasional dengan pendekatan

cross sectional. Jumlah Populasi dalam penelitian ini seluruh siswa kelas 1-6 di SD Mardi Rahayu Ungaran yang berjumlah 173 siswa. Teknik sampling yang digunakan adalah Sampling Aksidental dengan jumlah sampel sebanyak 64 orang. Uji statistik yang dilakukan adalah uji kolmogorof smirnov dan hasilnya sebagian besar responden mempunyai pola makan berlebihan yaitu sebanyak 31 responden (48,4 %). Sedangkan pada tingkat obesitas diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami obesitas yaitu sebanyak 39 responden (60,9 %). Dari hasil uji statistik menggunakan uji kolmogorov smirnov diketahui ada hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada anak usia 7-12 tahun di SD Mardi Rahayu Ungaran dengan nilai $p = 0,00$. Hasil penelitian sesuai dari hasil penelitian Ada hubungan pola maka dengan kejadian obesitas pada anak usia 7-12 tahun di SD Mardi Rahayu Ungaran dengan nilai $p = 0,001$

Penanganan pada obesitas dapat dilakukan dengan cara diet sehat dengan mengurangi cemilan dan mengurangi makan yang mengandung kabohidrat tinggi selalu melakukan olahraga secara teratur yang efektif untuk membakar kalori sehingga berat badan akan berkurang sedikit- demi sedikit, dan mengurangi makanan yang berlemak atau kolesterol karena menyebabkan penumpukan lemak dalam tubuh. Makanan yang berserat dapat mengikat lemak sehingga lemak yang tidak berguna dapat terbawa kotoran, dan dapat juga mengganti beras putih menjadi beras merah. Menurut Bobak (2005) perilaku makan sehat adalah perilaku konsumsi makan sehari – hari yang sesuai dengan kebutuhan gizi setiap individu untuk hidup sehat dan produktif. Untuk dapat mencapai keseimbangan gizi maka setiap orang harus mengkonsumsi minimal satu jenis bahan makanandari tiap golongan bahan makanan yaitu karbohidrat, protein hewani dan nabati, sayuran, buah dan susu atau sering kita sebut dengan pola makan gizi seimbang.

Selain perilaku makan yang sehat, ada juga perilaku makan yang tidak sehat yang akan memberikan banyak dampak di kehidupan anak. Seseorang dengan pola makan mengandung serat tinggi efek kenyang yang lebih lama sehingga tidak cepat timbul lapar. Asupan tinggi serat tidak akan menyumbang energi lebih sehingga dapat membantu mengontrol berat badan (Thasim, 2013).

METODE

Analisis bivariat merupakan analisis untuk mengetahui interaksi antara dua variabel, variabel independen dan dependen. Lokasi Peneliatan Adapun lokasi penelitian ini akan dilaksanakan di RT. 006, RW.069 Kelurahan 16 Ulu, Kecamatan Seberang Uu II Palembang.

Tabel 1.

Usia (tahun)	n	%
20 – 30 Tahun	7	19,5
30 – 40 Tahun	25	69,4
40 – 50 Tahun	4	11,1
Total	36	100

Dari tabel diatas didapatkan bahwa sebesar 69,4% responden berumur 30-40 tahun sedangkan 19,5% berumur 20-30 tahun dan 11,1% berumur 40-50 tahun

Tabel 2

Karakteristik responden (pekerjaan responden)

Jenis Pekerjaan	n	%
Ibu Rumah Tangga	20	55,6
Ibu Pekerja	16	44,4
Total	36	100

Dari tabel diatas didapatkan bahwa sebesar 55,6% responden bekerja sebagai ibu rumah tangga (IRT) dan 44,4% bekerja diluar rumah.

Pola Makan	Indek Massa Tubuh				Total		OR (95% CI)	P value
	Obesitas		Normal		N	%		
	n	%	n	%				
Tidak Baik	19	70,4	8	29,6	27	100	8,31	0,016
Baik	2	22,2	7	77,8	9	100	(1,408 – 49,063)	
Total	21	58,3	15	41,7	36	100		

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa anak responden yang menerapkan pola makan buruk dengan kejadian obesitas sebanyak 19 orang (70,4%) dan anak responden yang menerapkan pola makan baik dengan kejadian obesitas sebanyak 2 orang (22,2%) sedangkan anak responden yang menerapkan pola makan yang tidak baik dengan IMT normal sebanyak 8 orang (29,6%) dan anak responden yang menerapkan pola makan yang baik dengan IMT normal sebanyak 7 orang (77,8%). Dari hasil analisis statistik diketahui nilai p value 0,016 ini menunjukkan ada hubungan antara pola makan dengan kejadian obesitas pada anak dengan OR 8,31 artinya anak yang menerapkan pola makan yang tidak baik berpeluang 8,31 mengalami kejadian obesitas.

PEMBAHASAN

Pola Makan yang diberikan ibu-ibu kepada anaknya di RT 006, RW 069 menunjukkan bahwa sebesar 75% responden menerapkan pola makan yang buruk bagi anak-anak nya dan 25% responden menerapkan pola makan yang baik bagi anak-anak mereka. 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,

rekuensi dan 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 konsumsi dalam sekali makan.

Pekerjaan orang tua juga mempengaruhi pola makan, dapat diketahui bahwa sebesar 55,6% responden bekerja sebagai ibu rumah tangga (IRT) dan 44,4% bekerja diluar rumah. Menurut hasil penelitian tersebut membuat pola makan anaknya menjadi tidak baik karena mereka tidak bisa setiap saat mengawasi pola makan anaknya sehingga anak anak tersebut makan secara tidak teratur tanpa ada pengawasan dari orang tua. 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.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa 22,2% anak-anak dalam penelitian memiliki gejala obesitas dan 63,9% anak-anak dengan IMT normal dimana kejadian ini berpotensi pada anak-anak usia sekolah dasar. 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 masa perubahan hormonal (Guyton 2012).

Pola makan juga dapat menyengaruhi kejadian obesitas. Contohnya pola makan yang tidak teratur seperti mengkonsumsi makanan mendekati jam tidur, senang dengan makanan dan minuman manis. Sedangkan 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, anak-anak yang memiliki berat badan berlebih yaitu ini disebabkan karena tingginya frekuensi makan yang mencapai 58,3% yang terjadi akibat kurangnya pengawasan dari orang tua. Untuk itu perlu di tingkatkan lagi pengawasan tersebut agar anak-anak terbiasa dalam melakukan pola makan yang teratur untuk menjaga berat badan ideal.

Dari hasil uji Chi Square diketahui bahwa anak responden yang menerapkan pola makan yang buruk dengan kejadian obesitas sebanyak 19 orang (70,4%) dan anak responden yang menerapkan pola makan baik dengan kejadian obesitas sebanyak 2 orang (22,2%), sedangkan anak responden yang menerapkan pola makan yang tidak baik dengan IMT normal sebanyak 8 orang (29,6%) dan anak responden yang menerapkan pola makan yang baik dengan IMT normal sebanyak 7 orang (77,8%). Dari hasil analisis statistik diketahui nilai p value 0,016 ini menunjukkan ada hubungan antara pola makan dengan kejadian obesitas pada anak dengan OR 8,31 artinya, anak yang menerapkan pola makan yang tidak baik berpeluang 8,31 kali mengalami kejadian obesitas.

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. Keseimbangan 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_0 diterima yang berarti ada hubungan pola makan dengan kejadian obesitas di SMK Bakti Indonesia Medika Jomban

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Hubungan antara Pola Makan Keluarga dengan Kejadian Obesitas pada Anak Sekolah di RT 006 RW. 069 Kelurahan 16 Ulu Palembang didapat:

1. Terdapat sebesar 75% responden menerapkan pola makan yang tidak baik bagi anak-anak nya dan 25% responden menerapkan pola makan yang baik bagi anak- anak mereka.
2. Terdapat 22,2% anak-anak dalam penelitian memiliki gejala obesitas dan 63,9% anak-anak dengan IMT normal.
3. Dari hasil analisis statistic diketahui nilai p value 0,016 ini menunjukkan ada hubungan antara pola makan dengan kejadian obesitas pada anak dengan OR 8,31 artinya, anak yang menerapkan pola makan yang tidak baik berpeluang 8,31 kali mengalami kejadian obesitas antara Tindakan dengan risiko *stunting* di RT 64 kelurahan 16 Ulu Kecamatan Seberang Ulu II Palembang dengan nilai p - value sebesar 0.012.

Saran

Berdasarkan penelitian ini, penulis memberikan saran kepada peneliti selanjutnya yaitu sebagai berikut:

1. Perlu dilakukan lebih mempersiapkan diri dalam proses pengambilan, pengumpulan, pemeriksaan sampel dan

segala sesuatunya agar penelitian yang dilaksanakan berjalan dengan baik. Penelitian selanjutnya perlu melakukan pendekatan yang lebih lagi terhadap responden agar tidak mengalami kendala dalam proses penelitian.

2. Pada penelitian ini menggunakan sphygmomanometer dengan tekanan sama untuk setiap sampel. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penggunaan sphygmomanometer dengan tekanan yang divariasikan

KEPUSTAKAAN

- MDGs, (*Millenium Development Goals*), 2013. *Double Burden of Malnutrition (DBM)*.<http://indonesiamdgs.org/articles/view/pasca2015-5- memastikan ketahanan-pangandan-gizi-yang-baik-1>. Diakses 8 juni 2014. Diakses tanggal 9 Juni 2014
- Santosa, (2004). *Kesehatan dan Gizi Jakarta: PT Rinda Cipta*
- Hendro Bidjuni, Sefti, Meisy. *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Usia 8-10 Tahun di SDKatolik 03 Frater Don Bosco Manado*, 2016
- Himawan Samodra. *Hubungan Pola Makan dengan kejadian Obesitas Pada Anak Usia Sekolah Dasar di SDN 01Bancong Kecamatan Wonoasri Kabupaten Madiun.tahun 2020*
- Nadimin. *Obesitas pada Orang Dewasa Anggota Keluarga Miskin di Kecamatan Lembang Kabupaten Pinrang. Tahun 201*
- Pencegahan dan Penanganan Kegemukan Pada dokterindonesiaonline.com/kegemukan-padaanak. 2013/ Anak: http://08/23/pencegahan-danpenanganan-*
- Waters, E., Swinburn, B., Seidell, J., Uauy, R., 2010, *Preventing Childhood Obesity Evidence Policy and Practice*, A John Wiley & Sons, Ltd., Publication
- Nugraha, G. I., 2014. *Etiologi dan Patofisiologi Obesitas, Dalam: Soegih, R.R., dan*
- Wiramihardja, K. K (Editor). *Obesitas Permasalahan dan Terapi. Jakarta: Sagung Seto.*
- Nursalam 2010. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Kesehatan.*

- Papalia, D. E., Old, S. W., Feldman, dan R. D. 2012. Perkembangan Manusia. Jakarta: Salemba Humanika.*
- Ramadani M.T. 2012. Pengaruh Pemebrion Diet Rendah Karbohidrat terhadap Perubahan Berat Badan, Indeks Massu Tubuh dan Prensentase Lemak Tubuh di Catering Slim. Depok.*
- RISKESDAS. 2012. Riset Kesehatan Dasar. Diakses pada 03 Desember 2019*