

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA ANAK USIA 8-10 TAHUN DI SD KATOLIK 03 FRATER DON BOSCO MANADO

Hendro Bidjuni
Sefti Rompas
Meisy Indriany Bambuena

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi
Persatuan Perawat Indonesia Kota Manado
Email : meisy_indriany@yahoo.com

ABSTRACT : *There are 42 million children have obesity and 35 million of them are from developing countries. It appears logical people who are overweight (overweight) reached 21.7% and continues to increase every year. Obesity in terms of health is one of the diseases wrong nutrition, as a result of consuming food that far exceeds the needs of the body are high in fat and low in fiber. Assessment of nutritional status can be determined using anthropometric measurements. This study aims to determine the relationship of diet to the incidence of obesity in children aged 8-10 years in Catholic elementary school 03 Brother Don Bosco Manado. Research type used is analytical survey using a cross sectional design (cross cut), using the chi-square test (X^2), at the 95% significance level ($\alpha \leq 0,05$). Research results obtained by the value of $p = 0.007$ is smaller than the value $\alpha = 0.05$. could be concluded that there is a relationship between diet and the incidence of obesity in children aged 8-10 years in Catholic elementary school 03 Brother Don Bosco Manado. expected that parents of obese children to further restrict and supervise the child's eating habits and excessive increase the physical activity of children, to extend the next researcher to be more similar studies to be conducted and positiv impact.*

Keywords : Dietary, 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. Penilaian status gizi dapat ditentukan dengan menggunakan pengukuran antropometri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada anak usia 8-10 tahun di SD Katolik 03 Frater Don Bosco Manado. Jenis Penelitian yang digunakan yaitu *survei analitik* dengan menggunakan rancangan *cross sectional* (Potong silang), dengan menggunakan uji *chi-square* (x^2), pada tingkat kemaknaan 95% ($\alpha \leq 0,05$). Hasil Penelitian diperoleh nilai $p=0,007$ lebih kecil dari nilai $\alpha=0,05$. Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian obesitas pada anak usia 8-10 tahun di SD Katolik 03 Frater Don Bosco Manado. Diharapkan kepada orang tua anak obesitas untuk lebih membatasi dan mengawasi kebiasaan makan anak yang berlebihan dan meningkatkan aktivitas fisik anak, kepada peneliti selanjutnya agar lebih memperluas lagi penelitian serupa yang akan dilakukan dan membawa dampak *positiv*.

Kata Kunci : Pola Makan, Obesitas

PENDAHULUAN

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 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, 2010)

Di Indonesia orang yang mengalami kelebihan berat badan (*overweight*) mencapai 21,7% dan terus meningkat setiap tahunnya. Padahal waktu tahun 2007 penduduk di Indonesia yang mengalami berat badan lebih (>15 tahun) hanya 19,1%. (MDGs, 2013).

Prevalensi gizi lebih pada anak-anak usia sekolah dasar tertinggi pada tahun 2002-2005 ada di Jakarta (25%), Semarang (24,3%), Medan (17,75%), Denpasar (11,7%), Surabaya (11,4%), Padang 7,1%), Manado (5,3%), Yogyakarta (4,1%), Solo (2,1%). Rata-rata prevalensi di 10 kota besar mencapai 12,2%. (DEPKES RI, 2008).

Data Riset kesehatan Dasar (RISKESDAS tahun 2010) Menyatakan terjadi peningkatan prevalensi kegemukan pada anak di Indonesia yaitu dari 12,2% pada tahun 2007 menjadi 14% pada Tahun 2010. Sebanyak 19,6% anak di Daerah Khusus Ibukota Jakarta masuk dalam

kategori gemuk (obesitas/kelebihan berat badan). (RISKESDAS, 2010)

Berdasarkan hasil penelitian di Kota Manado dengan sampel sebanyak 2835 siswa SLTP terdapat 35,71% obesitas pada usia 11-12 tahun dan 64,29% obesitas pada usia 13-15 tahun. Dengan distribusi prevalensi obesitas terbanyak pada perempuan sekitar 50,71% sedangkan pada laki-laki 49,29% (Basuki, 2005).

Sekolah Dasar katolik 03 frater DON BOSCO adalah salah satu sekolah Dasar swasta di manado yang memiliki kriteria anak obesitas. Sebagian besar orang tua siswa bekerja Sebagai PNS, Swasta dan wiraswasta. Dengan status ekonomi menengah keatas. Terdiri dari 24 kelas (1A-D dan 6A-D) dengan jumlah siswa seluruhnya 740 siswa. Jumlah siswa kelas 3-5 seluruhnya 394 siswa dan siswa yang obesitas ada 40 siswa.

METODE Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *Case control* (Kasus kontrol), digunakan untuk mengetahui hubungan pola makan sebagai faktor risiko terjadinya obesitas. Penelitian ini menggunakan pendekatan *retrospective*, dimana efek diidentifikasi pada saat ini, kemudian faktor risiko diidentifikasi ada atau terjadinya pada waktu yang lalu. Penelitian ini dilaksanakan di SD Katolik 03 Frater DON BOSCO MANADO. Waktu penelitian ini dilaksanakan selama bulan Juli 2014. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh murid dari kelas 3 sampai kelas 6 yang berada di SD Katolik 03 Frater DON BOSCO MANADO yang dijadikan tempat penelitian.

Variabel Dependen dalam penelitian ini adalah Obesitas. Obesitas merupakan keadaan dimana berat badan seseorang

melebihi berat badan normal. Dengan Kriteria obesitas $>2SD$ dan Normal $-2SD-1SD$. Variabel Independen yaitu Pola makan. Alat ukur kuesioner dalam hal ini menggunakan alat ukur FFQ (Food Frequency Questionnaire). Berisiko jika $>AKG/hari$ dan Tidak berisiko jika $\leq AKG/hari$.

Instrumen Penelitian Data umum tentang karakteristik responden dikumpulkan melalui wawancara menggunakan kuesioner identitas responden (Nama, umur, jenis kelamin) dan Frekuensi konsumsi makanan atau FFQ (Food Frequency Questionnaire) Adalah recall makanan yang dimakan pada waktu lalu. Cara ini merekam keterangan tentang berapa kali konsumsi bahan makanan dalam sehari, seminggu, sebulan, tiga bulan. Sumber makanan Karbohidrat, Lemak, Protein dihitung konsumsi zat gizinya menggunakan program *software NutriSurvey* jumlah asupan energi yang dikonsumsi sehari selanjutnya dibandingkan dengan AKG (Angka Kecukupan Gizi). Data status gizi untuk kelompok obesitas dikumpulkan dengan melakukan pengukuran tinggi badan (*Microtoise*) dan Pengukuran berat badan (Timbangan injak kapasitas 120kg). Analisa Data dalam penelitian ini menggunakan analisa Univariat dan Bivariat. Analisa univariat dilakukan terhadap tiap variabel dan hasil penelitian dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi menghasilkan distribusi dan presentasi dari tiap variabel yang diteliti. Analisa Bivariat dilakukan untuk menguji dua variabel yang berbeda. Hal ini dimaksudkan untuk menunjukkan uji hubungan antara variabel independent (Pola Makan) dengan variabel dependent (Obesitas). Analisis statistik yang dilakukan yaitu menggunakan uji *chi-square* (χ^2) pada tingkat kemaknaan 95% ($\alpha \leq 0,05$). Analisa data dilakukan dengan bantuan program pengolahan data *SPSS (Statistical Product and Service Solutions)*.

HASIL

Penelitian ini dilakukan di Sekolah Dasar Katolik 03 Frater Don Bosco Manado, yang berlokasi di jalan jend. Sudirman No.34 Kelurahan Lawangirung, kecamatan wenang, Kota Manado. dengan jumlah siswa seluruhnya 740 siswa. Jumlah siswa kelas 3-5 seluruhnya 394 siswa dan siswa yang obesitas ada 40 siswa.

1. Analisa Univariat

Tabel 5.1

BB	n		J/K	n		Umur	n	
		%			%			%
30-40kg	35	43.7	L	51	63.8	8	16	20.0
41-51kg	21	26.3	P	29	36.2	9	25	31.2
52-62kg	19	23.7				10	39	48.8
63-76kg	5	6.3						
Total	80	100		80	100		80	100

Ket : BB= Berat Badan

J/K = Jenis Kelamin

Tabel 5.1 Menunjukkan responden berat badan terbanyak 30-40kg ada 35 orang (43.7%) sedangkan paling sedikit 63-76kg ada 5 orang (6.3%). Responden dengan jenis kelamin paling banyak yaitu Laki-laki ada 51 orang (63.8%) sedangkan perempuan 29 orang (36.2%). Responden Umur terbanyak yaitu usia 10 tahun ada 39 orang (48.8%) sedangkan paling sedikit umur 8 tahun ada 16 orang (20.0%)

2. Analisis Bivariat

Tabel 5.2 Uji Hubungan Dua Variabel antara Pola Makan dengan Kejadian Obesitas.

Tabel 5.2

	Obesitas		Normal		P	OR	CI 95%	
	n	%	n	%			Lower	Upper
>AKG/hari	27	67,5	14	35	0.007	0.259	0.103	0.655
<AKG/hari	13	32,5	26	65				
Total	40	100	40	100				

Sumber : Data Primer

Berdasarkan Tabel 5.2 Mengenai hubungan pola makan dengan kejadian obesitas terlihat bahwa, dari 40 responden Obesitas yang mengkonsumsi makanan >AKG/hari ada 27 orang (67,5%) dan <AKG/hari ada 13 orang (32,5). Sedangkan dari 40 responden Normal mengkonsumsi >AKG/hari sebanyak 14 orang (35,0%) dan <AKG/hari ada 26 orang (65,0%)

Hasil Uji *chi-Square* (X^2) pada tingkat kemaknaan 95% menunjukkan nilai $p=0,007$. Jika dibandingkan dengan nilai signifikan $\alpha=0,05$ Nilai p ini lebih kecil sehingga H_0 ditolak berarti dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara pola makan dengan kejadian Obesitas pada anak usia 8-10 tahun di SD Katolik 03 Frater Don Bosco Manado.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Obesitas atau kegemukan dari segi kesehatan merupakan salah satu penyakit salah gizi, sebagai akibat mengkonsumsi makanan yang jauh melebihi kebutuhannya. Dari berbagai tulisan mengenai obesitas pada anak, ternyata banyak masalah yang

dihadapi oleh anak obesitas ini. Obesitas pada anak bisa berlanjut saat dewasa. (Soetjiningsih, 2012).

Pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan setiap hari oleh satu orang dan merupakan cirri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu

Keterangan ini dapat diperoleh melalui suatu pendataan yang dikenal sebagai survey diet, yang umumnya merupakan sebagiandari suatu kegiatan pengumpulan data yang lebih komprehensif, yaitu survey gizi masyarakat. (Santosa, 2004).

Penelitian yang dilakukan saat ini distribusi responden berdasarkan jenis kelamin paling banyak yang mengalami Obesitas yaitu anak laki-laki (63,8%)kemudian disusul paling sedikit oleh anak perempuan. (36,2%)

Untuk anak Obesitas dilihat berdasarkan umur paling banyak di usia 10 tahun (48,8%) kemudian anak umur 9 tahun (31,2%) dan yang terakhir paling sedikit anak umur 8 tahun (20,0%). Hal ini dikarenakan diusia anak 8-10 tahun yaitu usia sekolah, anak laki-laki dan perempuan nafsu makannya meningkat karena tubuhnya memerlukan persiapan menjelang usia remaja. Dengan pertumbuhan anak laki-laki sedikit lebih meningkat dari pada perempuan

dan perkembangan motorik lebih sempurna (Supartini, 2012).

Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas pada anak usia 8-10 tahun.

Menu seimbang adalah menu yang terdiri dari beraneka ragam makanan dalam jumlah dan proporsi yang sesuai, sehingga memenuhi kebutuhan gizi seseorang guna perbaikan dan pemeliharaan sel-sel tubuh. Pola menu seimbang adalah pengaturan makanan yang sehat dengan susunan hidangan menu sesuai dengan kebutuhan gizi esensial dalam jumlah ideal serta disesuaikan dengan daya toleran anak. Anak-anak jaman sekarang lebih banyak makan makanan instan, makanan cepat saji, minuman yang mengandung tinggi gula serta makanan cemilan yang sudah diproses yang tinggi kalori dan lemak namun rendah vitamin lainnya dibandingkan makanan sehat dan segar seperti sayur dan buah-buahan. Pola makan yang menyebabkan obesitas adalah makan tidak pada saat lapar dan makan sambil menonton TV atau mengerjakan sesuatu seperti pekerjaan rumah atau membaca. Untuk mencapai tujuan diet / pola makan sehat tersebut tidak terlepas dari masukan gizi yang merupakan proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal organ-organ, serta menghasilkan energi (Sukirman, 2000).

Hasil penelitian yang dilakukan bahwa anak Obesitas lebih banyak mengkonsumsi makanan >AKG/hari sebanyak 27 orang (67,5%), sedangkan anak tidak obesitas hanya ada 14 orang (35.0%). Sedangkan anak Obesitas yang mengkonsumsi <AKG/hari sebanyak 13 orang (32.5)

Berdasarkan perhitungan uji statistik chi-square diperoleh *p value* 0,007 lebih kecil jika dibandingkan dengan $\alpha=0,05$ dengan nilai *OR (odds rasio)* sebesar 0,259. Nilai Odds Rasio bermakna bahwa Anak yang mengkonsumsi >AKG/hari berpeluang 0.259 kali menyebabkan terjadinya Obesitas dibandingkan dengan yang mengkonsumsi <AKG/hari. Dengan demikian, H_0 ditolak dan dapat di tarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara Pola makan dengan Kejadian Obesitas pada anak usia 8-10 tahun di SD Katolik 03 Frater Don Bosco Manado.

Sejalan dengan hasil penelitian ini, didukung pula oleh beberapa Hasil Penelitian diantaranya penelitian Yamin, (2013) di Kota Manado dengan judul Hubungan Asupan Energi dengan kejadian Obesitas pada Siswa sekolah dasar di kota Manado, Yaitu terdapat hubungan antara asupan energi 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) di kota Manado dengan judul Hubungan Fast Food dengan kejadian obesitas pada anak SD dikota Manado, yaitu terdapat hubungan konsumsi 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)

KESIMPULAN

1. Dari 40 responden anak obesitas (kasus) dan anak Normal (Kontrol) Konsumsi makanan >AKG/hari paling banyak di konsumsi anak obesitas. Sedangkan konsumsi <AKG/hari paling banyak dikonsumsi anak Normal (kontrol).

2. Hasil Uji *chi-Square* (X^2) pada tingkat kemaknaan 95% menunjukkan nilai $p=0,007$. Jika dibandingkan dengan nilai signifikan $\alpha=0,05$ Nilai p ini lebih kecil sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara pola makan dengan kejadian Obesitas.

SARAN

1. Pola makan yang menjadi penyebab obesitas pada anak dalam penelitian ini hendaknya menjadi perhatian khususnya bagi orang tua anak penderita obesitas. Orang tua sebaiknya lebih membatasi dan mengawasi kebiasaan makan anak yang berlebihan, tinggi kalori namun rendah serat agar anak dapat mengkonsumsi makanan tersebut tidak berlebihan. Orang tua juga perlu membiasakan hidup sehat yaitu mengajak anak untuk lebih banyak beraktivitas atau berolah raga.

2. Penelitian selanjutnya diharapkan bisa mengembangkan lagi penelitian ini dengan menggali lebih banyak informasi tentang pola makan sebagai penyebab terjadinya obesitas pada anak

DAFTAR PUSTAKA

Basuki A, Manampiring, E.A. Tompunu M. (2005). *Hubungan Asupan Energi dengan kejadian obesitas pada remaja sekolah menengah pertama dikota Manado*. Media Kesehatan.

Damopolii, W. (2013). *Hubungan Konsumsi Fast Food Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak SD Di Kota Manado*. Skripsi Universitas Sam Ratulangi Manado Fakultas Kedokteran Ilmu keperawatan.

DEPKES RI, 2008 :

[Http://gizi.depkes.go.id/down/pedoman_gizi/obesitas.pdf](http://gizi.depkes.go.id/down/pedoman_gizi/obesitas.pdf). diakses 8 Juni 2014

Freitag, H. (2010). *Bebas Obesitas Tanpa Diet Menyiksa*. Yogyakarta : Media pressindo.

MDGs, (*Millenium Development Goals*), 2013. *Double Burden of Malnutrition* (DBM). <http://indonesiamdgs.org/articles/view/pasca2015-5-memastikan-ketahanan-pangan-dan-gizi-yang-baik-1>. Diakses 8 juni 2014. Diakses tanggal 9 Juni 2014

Santosa, (2004). *Kesehatan dan Gizi*. Jakarta: PT Rinda Cipta.

Soetjiningsih, (2012). *Tumbuh Kembang Anak*. Jakarta : EGC.

Sukirman, (2000). *Ilmu Gizi dan Aplikasinya Untuk Keluarga dan Masyarakat*. Ditjen Dikti. Departemen Pendidikan Nasional, Jakarta.

Supartini, Y. (2012). *Konsep Dasar Keperawatan Anak*. Jakarta : EGC.

Yamin, B. (2013). *Hubungan Asupan Energi Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa Sekolah Dasar Di Kota Manado*. Skripsi Universitas Sam Ratulangi Manado Fakultas Kedokteran Ilmu keperawatan.

