

DETERMINAN KEJADIAN OBESITAS PADA ANAK SEKOLAH DASAR

Abdul Hairuddin Angkat¹, Fauzi Romeli¹, Emi Inayah Sari Siregar³, Wanda Lestari⁴
Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan^{1,2,3}, Institut Kesehatan Helvetia⁴
Email: chairudinangkat@gmail.com

ABSTRACT

Along with the rapid development of the times and technology, the nutritional problem in Indonesia is not only a problem of malnutrition but has also entered into a double nutritional problem, namely obesity in school children. There are many factors that influence obesity in school children. The aim of this research is to determine the determinants of obesity in elementary school children. This research uses an analytical observational method with a cross-sectional design. The sample for this research was 43 elementary school students. Obesity was dependent variable meanwhile knowledge, attitudes and junk food intake were independent variables. The sampling technique was purposive sampling. Data analysis with logistic regression test. The results show that knowledge, attitude and junk food intake has a significantly relationship with the incidence of obesity. The dominant determinant was knowledge. The conclusion is that there is a significant relationship between knowledge, attitude, and junk food intake with the incidence of obesity among elementary school children. It is required to analyze another factors related to the incidence of obesity in elementary school children.

Keywords : incidence of obesity; knowledge; attitude

ABSTRAK

Seiring perkembangan zaman dan teknologi yang pesat, masalah gizi di Indonesia bukan hanya masalah gizi kurang tetapi sudah memasuki masalah gizi ganda, yakni obesitas pada anak sekolah. Ada banyak faktor yang mempengaruhi obesitas pada anak sekolah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui determinan kejadian obesitas pada anak sekolah dasar. Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan desain *cross sectional*. Sampel penelitian adalah anak SD sebanyak 43 siswa/i. Variabel dependen penelitian adalah obesitas, sementara variabel independen adalah pengetahuan, sikap dan konsumsi *junk food*. Pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling*. Analisis data menggunakan uji regresi logistik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan, sikap dan konsumsi *junk food* mempunyai hubungan signifikan dengan kejadian obesitas. Pengetahuan merupakan faktor yang paling dominan. Kesimpulan bahwa ada hubungan pengetahuan, sikap, dan konsumsi *junk food* dengan kejadian obesitas pada anak sekolah dasar. Diperlukan kajian yang lebih mendalam terhadap faktor-faktor penyebab obesitas pada anak sekolah dasar.

Kata kunci : kejadian obesitas; pengetahuan; sikap

PENDAHULUAN

Obesitas pada anak merupakan kondisi medis yang ditandai dengan berat badan di atas rata-rata dari indeks massa tubuh (IMT) yang normal. Obesitas pada anak sekolah merupakan masalah yang serius karena akan berlanjut hingga usia dewasa dan merupakan faktor risiko terjadinya berbagai penyakit metabolik dan degeneratif diantaranya penyakit kardiovaskular, diabetes melitus, kanker, dan lain sebagainya.⁽¹⁾ Pada anak, obesitas juga dapat mengakibatkan berbagai masalah kesehatan yang sangat merugikan kualitas hidup anak seperti gangguan pertumbuhan, gangguan tidur dan gangguan pernafasan lain (Kemenkes RI, 2011).

Berdasarkan Profil Kesehatan Sumatera Utara tahun 2018, prevalensi obesitas di Sumatera Utara pada anak usia sekolah (6-12 tahun) adalah 9,06%, dengan anak laki-laki sebesar 10,69% dan anak perempuan sebesar 7,38%. Prevalensi obesitas pada anak usia sekolah di Kabupaten/Kota Deli Serdang, mencapai 8,57% (Risksedas, 2018).

Ada banyak faktor yang memengaruhi obesitas pada anak sekolah. Salah satunya adalah pengetahuan dan sikap tentang makanan yang ada di lingkungan sekolah.⁽²⁾ Anak yang mempunyai pengetahuan yang baik tentang makanan akan memilih makanan yang baik untuk dikonsumsi dan sebaliknya anak yang mempunyai pengetahuan yang kurang tentang makanan akan memilih asal-asalan makanan untuk dikonsumsi. Pada masa seperti ini anak sekolah dasar sudah bisa menentukan jenis makanan yang disukai dan tidak disukai untuk dikonsumsi (Setiawan Rudi, 2013).

METODE

Desain, Subjek dan Waktu

Jenis penelitian yang digunakan adalah observasional analitik dengan menggunakan metode survei dengan rancangan penelitian adalah *cross sectional*. Variabel penelitian meliputi obesitas sebagai variabel dependen, pengetahuan, sikap, konsumsi *junk food* sebagai variabel independen.

Cara penentuan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* yaitu teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel diantara populasi sesuai dengan yang peneliti kehendaki (Nursalam, 2008). Sampel yaitu anak sekolah dasar dengan kriteria sampel obesitas sebanyak 43 siswa/i. Kriteria inklusi sampel :

1. Bersedia menjadi sampel penelitian

2. Siswa/i kelas III - VI
3. Dapat diajak berkomunikasi dengan baik
4. Memenuhi kriteria obesitas menurut IMT
5. Bersedia dilakukan pengukuran tinggi dan berat badan
6. Bersedia di wawancarai

Penelitian ini dilakukan di SDN 101878 Kanan 1 Batu Begimbar, Tanjung Morawa, pada bulan Februari 2022- Februari 2023. Data dalam penelitian ini terdiri atas 2 jenis data yaitu data primer dan data sekunder. Data primer meliputi data karakteristik sampel, pengukuran berat badan (kg) dan tinggi badan (cm), pengetahuan dan sikap, sementara data sekunder meliputi data gambaran umum lokasi sekolah dasar dengan metode pencatatan dan dokumentasi dengan bantuan pegawai dan guru di Sekolah Dasar.

HASIL

Karakteristik Sampel

Karakteristik sampel dalam penelitian ini adalah umur, jenis kelamin, dan kelas. Distribusi umur sampel dapat dilihat pada Tabel 1.

1. Umur

Umur merupakan waktu hidup seseorang yang dapat diukur mulai sejak lahir hingga sekarang dengan skala waktu, bulan, dan tahun. Pada penelitian ini responden berusia 9-12 tahun.⁽⁴⁾

Tabel 1. Distribusi Sampel berdasarkan Umur

No	Umur	n	%
1.	9 Tahun	10	23,3%
2.	10 Tahun	10	23,3%
3.	11 Tahun	16	37,2%
4.	12 Tahun	7	16,2%
Total		43	100%

Berdasarkan Tabel 1 di atas dapat dilihat bahwa kategori umur anak sekolah paling banyak terdapat pada umur 11 tahun yaitu sebanyak 16 siswa/i (37.2%), sedangkan yang paling sedikit berada pada umur 12 tahun yaitu sebanyak 7 siswa/i (16.2%).

2. Jenis Kelamin

Jenis kelamin merupakan sampel yang dibedakan antara laki- laki dan perempuan. Distribusi jenis kelamin sampel dapat dilihat pada Tabel 2.

No	Jenis Kelamin	n	%
1.	Laki-Laki	20	46.5%
2.	Perempuan	23	53.5%
	Total	43	100%

Tabel 2. Distribusi Sampel berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan Tabel 2 di atas menunjukkan bahwa distribusi sampel berdasarkan jenis kelamin yaitu sebanyak 20 orang (46.5%) anak laki-laki, sedangkan anak perempuan sebanyak 23 orang (53.4%).

3. Tingkat Kelas

Berdasarkan penelitian, maka diperoleh distribusi frekuensi sampel berdasarkan tingkat kelas. Tingkat kelas dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Sampel berdasarkan Kelas

No	Kelas	n	%
1.	III	6	14.0%
2.	IV	10	23.2%
3.	V	12	28.0%
4.	VI	15	34.8%
	Total	43	100%

Berdasarkan Tabel 3 di atas menunjukkan bahwa jumlah siswa terbanyak adalah siswa kelas VI sebanyak 15 orang (34.8%), sedangkan jumlah siswa sedikit adalah kelas III yaitu sebanyak 6 orang (13.9%).

4. Kejadian Obesitas

Obesitas secara umum didefinisikan sebagai peningkatan berat badan yang disebabkan oleh meningkatnya lemak tubuh secara berlebihan.⁽²⁾

Tabel 4. Distribusi Sampel berdasarkan Kejadian Obesitas

No	Kejadian obesitas	n	%
1.	Overweight	7	16.3%
2.	Obesitas	36	83.7%
	Total	43	100%

Berdasarkan Tabel 4 di atas menunjukkan bahwa IMT anak sekolah dari 43 orang, 7 orang (16.3%) tergolong overweight dan 36 orang (83.7%) tergolong obesitas. Obesitas mempunyai dampak terhadap tumbuh kembang anak. Anak yang mengalami obesitas berpotensi mengalami berbagai penyakit antara lain penyakit kardiovaskular, diabetes melitus, dan lain-lain.⁽⁵⁾

5. Frekuensi Asupan Junk Food

Frekuensi konsumsi junk food merupakan sejumlah pengulangan yang dilakukan dalam hal mengkonsumsi makanan *fast food* baik kualitatif maupun kuantitatif.⁽⁶⁾

Tabel 5. Distribusi Sampel berdasarkan Frekuensi Asupan

No	Frekuensi Asupan	n	%
1.	Sering	8	18.6%
2.	Jarang	35	81.4%
	Total	43	100%

Berdasarkan Tabel 5 di atas menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi *junk food* pada anak sekolah. Dari 43 orang terdapat 8 orang sering mengonsumsi *junk food* (18.6%), 35 orang jarang mengonsumsi *junk food* (81.4%). Makanan yang sering dikonsumsi anak sekolah merupakan makanan yang tinggi energi. Hal ini diduga karena makanan yang tinggi energi merupakan salah satu makanan yang laris, menarik, murah dan porsi besar dan banyak ditemui oleh anak sekolah. Pada saat mengonsumsi *junk food* akan menimbulkan efek kecanduan untuk makan berkali-kali. Hal ini disebabkan karena makanan tersebut mengandung tinggi kalori, tinggi natrium, perasa, pewarna, dan kandungan lainnya sehingga membuat kenyamanan setelah mengonsumsi makanan tersebut.⁽⁷⁾

6. Asupan Junk Food

Asupan *junk food* adalah jumlah dan jenis makanan yang dimakan atau dikonsumsi oleh anak sekolah pada waktu tertentu.⁽⁸⁾ Asupan makanan sangat dibutuhkan tubuh untuk memelihara pertumbuhan dan kesehatan yang baik.⁽⁹⁾

Tabel 6. Distribusi Sampel berdasarkan Asupan Junk Food

No	Pengetahuan	n	%
1.	Baik	10	23.3%
2.	Tidak baik	33	76.7%
	Total	43	100%

Dari tabel 6 di atas mengenai asupan *junk food*, siswa dengan kategori baik 10 orang (23.3%), dan tidak baik 33 orang (76.7%). Dikatakan asupan baik apabila anak jarang mengonsumsi makanan *junk food* dan lebih memilih makanan yang sehat dan bergizi seimbang.

7. Pengetahuan

Pengetahuan merupakan suatu hasil dari rasa ingin tahu melalui mata dan telinga terhadap objek tertentu.⁽¹⁰⁾

Tabel 7. Distribusi Sampel berdasarkan Pengetahuan

No	Pengetahuan	n	%
1.	Baik	11	25.6%
2.	Cukup	13	30.2%
3.	Kurang	19	44.2%

Total	43	100%
-------	----	------

Dari tabel 7 di atas mengenai pengetahuan siswa terhadap jajanan, siswa dengan kategori baik 11 orang (25.6%), kategori cukup 13 orang (30.2%), dan kurang 19 orang (44.2%). Pengetahuan tentang makanan yang dikonsumsi penting untuk diketahui oleh anak-anak. Pengetahuan dapat dipengaruhi beberapa faktor yaitu pendidikan, umur, lingkungan, teman sebaya dan sosial budaya.⁽¹¹⁾

8. Sikap

Sikap merupakan kemampuan seseorang untuk bertindak dan berpikir.⁽¹²⁾

Tabel 8. Distribusi Sampel berdasarkan Sikap

No	Sikap	n	%
----	-------	---	---

1.	Baik	2	4.7%
2.	Cukup	19	44.2%
3.	Kurang	22	51.2%
Total		43	100%

Dari tabel 8 di atas mengenai sikap siswa terhadap jajanan, siswa dengan kategori baik 2 orang (4.7%), cukup 19 orang (44.2%), dan kurang 22 orang (51.2%). Sikap mendukung yang dimiliki anak mampu menerapkan hidup sehat dan terhindar dari berbagai penyakit. Salah satu faktor anak-anak masih suka membeli jajanan karena teman sebaya yang selalu meniru kebiasaan dalam mengambil keputusan untuk memilih jajanan tersebut.⁽¹³⁾

Tabel 8. Hubungan antara konsumsi *junk food* dengan kejadian obesitas

No	Kategori Tingkat Konsumsi <i>Junk Food</i>	Status Gizi				TOTAL		p
		Overweight		Obesitas		n	%	
		n	%	n	%			
1.	Baik	6	9.3%	6	13.9%	12	27.9%	p 0,017
2.	Tidak baik	4	9.3%	27	62.7%	31	72.1%	
Total		10	100%	33	100%	43	100%	

Dari Tabel 8 di atas menunjukkan bahwa adanya hubungan antara kejadian obesitas dengan frekuensi makanan. Hal tersebut dibuktikan berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *chi-square* test didapatkan p 0,037. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor

yaitu tingkat pendidikan orang tua, herediter, aktivitas fisik, dan pola makan. Makanan yang dikonsumsi dalam kategori sering menyebabkan anak mengalami obesitas (Dewi, 2018).

Tabel 9. Hubungan antara pengetahuan dengan kejadian obesitas

No	Kategori Pengetahuan	Status Gizi				TOTAL		p
		Overweight		Obesitas		n	%	
		n	%	n	%			
1.	Baik	2	4.65%	13	30.2%	13	30.2%	p 0,000
2.	Cukup	3	6.97%	19	44.1%	27	62.7%	
3.	Kurang	2	4.65%	4	9.3%	2	4.6%	
Total		7	100%	28	100%	43	100%	

Dari Tabel 9 di atas menunjukkan bahwa adanya hubungan antara kejadian obesitas dengan pengetahuan. Hal tersebut dibuktikan berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *chi-square* test didapatkan p 0,025. Pengetahuan berpengaruh terhadap kesehatan dalam memilih makanan jajanan pada anak sekolah dasar. Kurangukupnya

pengetahuan tentang makanan dan kesalahan dalam memilih makanan akan berpengaruh dalam status gizi seperti obesitas. Pengetahuan yang baik dapat meningkatkan kesehatan karena menjadi awal pembentukan keterampilan dan sikap (Kusumawardani & Saputri, 2020)

Tabel 10. Hubungan antara sikap dengan kejadian obesitas

No	Kategori Sikap	Status Gizi				TOTAL		p
		Overweight		Obesitas		n	%	
		n	%	n	%			
1.	Baik	1	2.32%	12	27.9%	13	30.2%	p 0,000
2.	Cukup	6	9.3%	21	62.7%	27	72.1%	
3.	Kurang	0	0%	2	4.6%	2	4.6%	
Total		7	100%	33	100%	43	100%	

Dari Tabel 10 di atas menunjukkan bahwa adanya hubungan antara kejadian obesitas dengan sikap. Hal tersebut dibuktikan berdasarkan hasil analisis menggunakan *uji chi-square* test didapatkan p 0,10. Sikap anak sekolah dalam memilih makanan jajanan juga dipengaruhi oleh orang-orang terdekat seperti orangtua, teman sebaya, dan lingkungan sekitar. Sikap tersebut dapat memengaruhi anak

dalam memilih makanan jajanan yang tentunya dapat berdampak terhadap status gizi anak.⁽¹⁴⁾ Pada umumnya anak cenderung mengonsumsi makanan jajanan yang kaya energi berasal dari karbohidrat dan lemak. Jika keadaan tersebut berlangsung secara terus-menerus dalam jangka waktu yang panjang maka anak tersebut akan mengalami obesitas.⁽¹⁵⁾

Tabel 11. Pemodelan Analisis Multivariat

Model	Coefficients					
	Unstandardized Coefficients			Unstandardized Coefficients		
	B	Std. Error	Beta	t.	Sig	
1	(Constant)	3.025	.467		6.473	.000
	Pengetahuan	-.341	.094	-.449	-3.642	.001
	Sikap	-.217	.111	-.239	-1.954	.058
	Jumlah asupan junk food	-.258	.103	-.295	-2.505	.017
	Frekuensi	.116	.124	.116	.930	.358

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis multivariat nilai p value variabel frekuensi *junk food* (0.358) lebih besar dibandingkan variabel sikap (0.058), lebih besar dibandingkan jumlah asupan *junk food* (0.017) dibandingkan variabel pengetahuan (0.001). Variabel pengetahuan menunjukkan bahwa terdapat hubungan paling dominan dengan kejadian obesitas pada anak sekolah dasar. Pengetahuan gizi pada anak usia sekolah merupakan salah satu faktor yang menentukan pola konsumsi pangan dan status gizi. Pendidikan gizi pada anak usia sekolah dapat meningkatkan pengetahuan gizi anak dan berperan dalam pemilihan makanan dan kebiasaan makan.⁽¹⁶⁾

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar anak sekolah mengalami obesitas memiliki pola makan tidak baik. Dikategorikan memiliki pola

makan tidak baik apabila mengonsumsi jenis makanan penyebab obesitas dalam frekuensi sering (4-6x/minggu). Menurut Masnar (2010), seseorang dengan pola makan tidak baik memiliki resiko lebih besar mengalami obesitas. Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap obesitas, semakin baik tingkat pengetahuan seseorang akan mempengaruhi pemilihan dan pola makan seseorang (Wardle dkk, 2000).

Sebagian besar anak sekolah lebih memilih untuk mengonsumsi makanan cepat saji seperti *junk food* dari pada makanan tradisional. Zat gizi yang dibutuhkan tubuh minimalnya adalah lemak, karbohidrat dan protein. Pola makan baik seperti tercukupinya zat gizi yang dibutuhkan dapat membuat efek positif terhadap kesehatan anak. Kandungan di dalam *junk food* meliputi karbohidrat dan garam, gula, lemak yang tinggi, sehingga anak-anak yang hanya mengonsumsi *junk food*

termasuk memiliki pola makan tidak baik.⁽¹⁷⁾ Jenis makanan *junk food* yang sering dikonsumsi anak sekolah adalah mie gelas, mie instan goreng, cimol, tempura, bakso, dan lain-lain, yang merupakan makanan yang tinggi kalori, lemak, dan mengandung BTP (Bahan Tambahan Pangan) yang sangat berbahaya bagi kesehatan tubuh. Kurang cukupnya pengetahuan tentang gizi dan kesalahan dalam memilih makanan akan berpengaruh terhadap status gizi salah satunya obesitas. Pengetahuan tentang gizi yang rendah akan terlihat dari sikap dalam memilih makanan jajanan. Sikap merupakan suatu respon kebiasaan yang berhubungan dengan makanan yang dikonsumsi mencakup jenis makanan, jumlah dan waktu makan.⁽¹⁸⁾

Obesitas merupakan Indeks Massa Tubuh (IMT) anak yang berada diatas normal. disebabkan oleh faktor yang kompleks meliputi faktor genetik dan lingkungan. Faktor lingkungan termasuk konsumsi pangan, sosial budaya, aktivitas fisik atau olahraga, dan metabolik. Selanjutnya, perkembangan faktor lingkungan lain seperti sosial ekonomi dan teknologi, berperan penting dalam menggeser gaya hidup yang semula sehat menjadi tidak sehat, yang dapat memicu kejadian obesitas.

Lingkungan sekolah merupakan salah satu salah satu faktor yang mempengaruhi asupan makan anak yang diperoleh dari konsumsi makanan jajanan di sekolah (Martin, 2017). Konsumsi makanan jajanan yang berlebihan juga dapat menyebabkan peningkatan berat badan apabila pilihan jajanan berupa makanan *junk food* yang mengandung tinggi alori, lemak, gula, dan rendah zat gizi (Steiner, etal, 2012). Frekuensi kebiasaan makan jajanan yang berlemak dalam harian akan berakibat terjadinya penumpukan lemak dalam tubuh dan beresiko untuk menaikkan berat badan yang nantinya berakibat pada kejadian overweight/ obesitas.⁽¹⁹⁾

KESIMPULAN

Terdapat hubungan yang bermakna antara kejadian obesitas dengan pengetahuan, sikap, jumlah asupan *junk food* pada anak sekolah dasar. Factor pengetahuan memiliki hubungan paling dominan. Jumlah asupan junk food dan frekuensi makanan tidak

menunjukkan hubungan yang disignifikan dengan kejadian obesitas.

DAFTAR PUSTAKA

1. Mokolensang OG, Manampiring AE, . F. Hubungan Pola Makan Dan Obesitas Pada Remaja Di Kota Bitung. J e-Biomedik. 2016;4(1).
2. Aprilia A. Obesitas pada Anak Sekolah Dasar. Majority. 2015;4(7):45–8.
3. Dewi MC. Faktor-Faktor yang Menyebabkan Obesitas. J Major. 2018;4(8):53–6.
4. Rofiq MHN. Hubungan Antara Pola Makan Dengan Kejadian Gastritis Pada Remaja Di Pondok Pesantren Al Falah Kalinyamatan Jepara. 2023;
5. Subardjo YP, Sudargo T, Julia M. Paparan iklan televisi terhadap pemilihan makanan dan asupan energi pada anak Infl uence of exposure to television ads to food choice and energy intake in children. J Gizi Klin Indones. 2013;10(2):101–10.
6. Rusliyawati R, Suryani AD, Ardian QJ. Rancang Bangun Identifikasi Kebutuhan Kalori Dengan Aplikasi Go Healthy Life. J Teknol dan Sist Inf. 2020;1(1):47–56.
7. Darsini, Fahrurrozi, Cahyono EA. Pengetahuan; Artikel Review. J Keperawatan. 2019;12(1):97.
8. Rachman BN, Mustika IG, Kusumawati IGAW. Faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur siswa SMP di Denpasar. J Gizi Indones (The Indones J Nutr. 2017;6(1):9–16.
9. Katolik U, Thomas S. 1 2 1. 2020;7(2).
10. Fadila RA, Rachmayanti RD. Pola Perilaku Hidup Bersih dan Sehat pada Tatanan Rumah Tangga di Kota Surabaya Indonesia. Media Gizi Kesmas. 2021;10(2):213.
11. Setiawan SD. The Effect of Chemotherapy in Cancer Patient to

- Anxiety. *J Major*. 2015;4(4):94–9.
12. Listiyana AD, Mardiana M, Prameswari GN. Obesitas sentral dan kadar kolesterol darah total. *J Kesehat Masy*. 2013;9(1):37–43.
 13. Kementerian Kesehatan RI. 2018. Laporan Risekesdas 2018. 2018;11(2):25–34.
 14. Qurrotul 'Aini ND, Maharani AA, Maharani TD, Nurannisa NS, Herbawani CK. Risiko Obesitas pada Anak Akibat Konsumsi Fast Food dan Junk Food: Literature Review. *Muhammadiyah J Nutr Food Sci*. 2023;4(2):110.
 15. Maharani M. Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi, Asupan Energi, Asupan Serat Dan Status Gizi Lebih Pada Remaja. *J Media Kesehat*. 2018;10(2):167–72.
 16. Sineke J, Kawulusan M, Purba RB, Dolang A. Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi Dan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa Smk Negeri 1 Biaro. *J GIZIDO*. 2019;11(01):28–35.