



**JURNAL ILMIAH MAHASISWA
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO
HEALTH SCIENCES JOURNAL**

<http://studentjournal.umpo.ac.id/index.php/HSJ>

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA ANAK
BALITA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KUNTI SAMPUNG PONOROGO**

Iffah Alya Safira*, Elmie Muftiana, Sri Andayani

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Ponorogo

E-mail : safiraalya98@gmail.com

Sejarah artikel

Diterima : Disetujui: Dipublikasikan:

Abstract

Obesity is a condition caused by excess body weight (BB). The reason is that if the child has excess weight, it is his eating habits. If the diet in children is not regular, it will make excessive nutritional intake so that it affects the nutritional status of children at risk of becoming obese. The aim of the study was to be able to determine the relationship between diet and the incidence of obesity in children under five in the working area of Kunti Sampung Ponorogo Public Health Center

The research method used is cross sectional. With a population of 185 children with a sample of 65 children under five were taken using purposive sampling method. The instrument in this study used a questionnaire and nutritional status data from the Kunti Sampung Ponorogo Health Center. Data analysis used univariate and bivariate with chi square test.

In the results of the p-value $0.042 < 0.05$, there is a relationship between eating patterns and the incidence of obesity with a continuity correction value of 0.075, so it can be concluded that if there is a relationship between diet and the incidence of obesity in children under five in the working area of the Kunti Health Center, Sampung Ponorogo. From this study, the eating patterns of toddlers in the village of Gelangkulon, working area of the Kunti Health Center, Sampung, Ponorogo, tend to have a bad diet. It is hoped that the research carried out can be input for parents of toddlers to improve children's eating patterns, of course, it can be seen from KMS and it is necessary to provide socialization from health services to children's eating patterns.

Keywords: Diet, Obesity, Toddler Children

Abstrak

Obesitas yaitu keadaan disebabkan karena lebihnya berat badan (BB). Penyebab nya yaitu jika anak memiliki berat badan berlebih adalah kebiasaan makannya. Pola makan pada anak bila tidak teratur akan membuat asupan gizi berlebih sehingga berpengaruh pada status gizi anak berisiko menjadi obesitas. Penelitian dilakukan bertujuan agar mampu mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada anak balita di wilayah kerja Puskesmas Kunti Sampung Ponorogo

Digunakan metode penelitian yaitu *cross sectional*. Dengan populasi 185 anak dengan sampel 65 anak balita diambil menggunakan metode *purposive sampling*. Instrument dalam penelitian menggunakan kuesioner dan data status gizi dari Puskesmas Kunti Sampung Ponorogo. Analisis data dipakai yaitu univariat dan bivariate dengan uji *chi square*.

Pada hasil nilai p-value $0,042 < \alpha 0,05$ terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian obesitas dengan nilai *continuity correction* 0,075 maka bisa ditarik kesimpulan jika terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian obesitas pada anak balita di wilayah kerja Puskesmas Kunti Sampung Ponorogo. Dari penelitian tersebut pola makan balita di Desa Gelangkulon Wilayah Kerja Puskesmas Kunti Sampung Ponorogo cenderung memiliki pola makan buruk. Diharapkan penelitian yang dilaksanakan mampu menjadi masukan untuk orang tua balita untuk memperbaiki pola makan anak tentunya bisa melihat dari KMS dan perlu diberikan sosialisasi dari pelayanan kesehatan terhadap pola makan anak.

Kata Kunci: Pola Makan, Obesitas, Anak Balita

How to Cite: Iffah Alya Safira (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Kunti Sampung Ponorogo. Penerbitan Artikel Ilmiah Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Ponorogo, Vol (No): Halaman doi:

PENDAHULUAN

Kelainan yang terjadi akibat timbunan lemak dalam tubuh biasa disebut obesitas, hal ini bisa berpotensi terjadinya masalah pada kesehatan tubuh (Nirwana, 2012). Yang menjadi penyebab terjadinya obesitas salah satunya yaitu pola makan. Pada balita pola makan sangat berantung dengan kebiasaan makan keluarga dirumah dan disekolahnya. Apabila anak sering memakan makanannya setiap hari maka itu akan semakin berisiko anak terjadi obesitas (Lestari Saraswati, 2017). Usaha yang dapat dilakukan untuk anak penderita obesitas adalah pengaturan pola makan. Hal ini perlu dilakukan agar terbentuknya keseimbangan gizi untuk anak. Selain itu aktivitas yang cukup pada anak juga dapat mengurangi terjadinya obesitas pada anak dan dapat membuat badan anak menjadi ideal (Ikatan Dokter Anak Indonesia, 2014).

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) angka kejadian berat badan berlebih pada anak usia dibawah 5 tahun yaitu terjadi ≥ 41 juta anak didunia (WHO, 2016). Di Indonesia gizi gemuk pada anak balita mencapai 8% (Badan Litbangkes, 2018) dan pada usia 5-12 tahun sebanyak 18,8% (Kemenkes RI, 2018). Pada Provinsi Jawa Timur

terdapat 9,3% lebih rendah daripada tahun 2013 yaitu sebesar 11,8% anak yang mengalami kelebihan berat badan (Dinkes Jatim, 2018). Sedangakan di Ponorogo angka kejadian obesitas pada anak balita per bulan Februari 2020 dijumpai kejadian tertinggi terdapat pada Puskesmas Kunti Sampung Ponorogo yang mencapai 16,3% (Dinas Kesehatan Ponorogo, 2020).

Factor penyebab dari obesitas yaitu apabila pola makan tidak sesuai aturan, kualitas pengonsumsi makan dan waktu pertamakali anak mendapatkan asupan makanan. Pola makan anak sangat berpengaruh pada tumbuh kembang anak serta pemeliharaan tubuh anak balita, karena dalam pola makan balita terdapat sumber energy dan gizi yang seimbang (Sulistyoningsih, 2011). Obesitas akan berdampak pada kardiovaskuler yang meliputi meningkatnya trigliserida, kadar gula darah, kolesterol jahat dan TD sistolik mengalami penurunan serta biasanya kadar kolesterol turun atau *hight density lipoprotein* (Verani, 2013). Selain itu obesitas juga bisa menyebabkan turunnya keyakinan pada diri, gangguan pola makan dan lebih rendahnya kesehatan berkaitan dengan kualitas hidup (Suriani Sari, 2019).

Tujuan penelitian mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada anak balita di wilayah kerja Puskesmas Kunti Sampung Ponorogo.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian *Cross Sectional*, jumlah populasi 185 anak balita dan sampel 65 anak balita diperoleh dengan *purposive sampling*. Data penelitian diperoleh dengan kuesioner untuk pola makan anak dan data dari bidan desa serta status gizi dari puskesmas kejadian obesitas anak. Penelitian ini dengan analisis univariat dan bivariate menggunakan uji *chi square*.

HAIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni 2021 di posyandu Desa Gelangkulon Sampung Ponorogo yang meliputi posyandu gelang, darat, kroyo 1, kroyo 2, dan sodong pada jadwal yang sudah ditentukan. Berikut adalah table hasil dari pola makan dengan kejadian obesitas pada anak balita di Desa Gelangkulon Sampung Ponorogo.

Pola Makan	Kejadian Obesitas				Jumlah	%	p-value
	Obesitas		Tidak Obesitas				
	N	%	N	%			
Baik	8	26,7 %	22	73,3 %	30	100	0,042
Buruk	18	51,4 %	17	48,6 %	35	100	
Total	26	40%	39	60%	65	100 %	

Sumber : SPSS uji chi square

Dari table diatas dapat dilihat ada kecenderungan pada masing masing variable yaitu pada variabel independen

di pola makan buruk dan pada variable dependen di kejadian tidak obesitas.

Pada uji chi square didapat p-value 0,042 yang disimpulkan terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian obesitas pada anak usia toddler (balita). Hasil tersebut didukung dengan nilai *continuity correction* 0,075.

Hasil dan riset memaparkan pola makan responden rata-rata cenderung buruk. Bisa dilihat dari 65 responden dengan pola makan baik sejumlah 30 responden sisanya mereka masih memiliki pola makan yang buruk. Peneliti melihatnya dari hasil kuesioner responden rata rata masih memberikan asupan karbohidrat yang berlebih, frekuensi dalam memberikan makanan pada anak sesuai dengan keinginannya, pemberian minuman manis yang berlebih, serta MP-ASI yang diberikan untuk anak kurang dari usia 6 bulan.

Selain itu untuk kejadian obesitas responden lebih cenderung pada tidak obesitas. Ini bisa dilihat pada responden yang memiliki status gizi obesitas hanya 26 responden, hal ini dipengaruhi oleh usia anak dan pekerjaan orang tua. Pada usia anak 1 sampai 3 tahun lebih banyak mengalami obesitas karena anak mulai memilih makanan apa yang akan mereka makan, disini peran orangtua sangat dibutuhkan untuk mengawasi makanan apa saja yang masuk kedalam tubuh anak. Pekerjaan orang tua juga bisa membuat anak menjadi obesitas hal ini sejalan dengan pendapatan dalam satu keluarga.

Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden menjadi ibu rumah tangga sehingga mengakibatkan pendapatan keluarga yang kurang dari upah minimum regional yang berakibatkan kekurangan dalam mencukupi keberagaman pangan dalam pemenuha gizi anak mereka.

Dari table diatas dapat dilihat yaitu responden pola makan buruk dengan obesitas sejumlah 18 responden , sedangkan responden pola makan buruk tetapi tidak obesitas sejumlah 17 responden. selain itu juga didapatkan responden memiliki pola makan bagus tapi obesitas sejumlah 8 responden, responden memiliki pola makan baik dan tidak terjadi obesitas sejumlah 22 responden. Ini semua sejalan dengan penelitian Tieta Puspita, menyatakan bila pola makan yang tidak seimbang mengakibatkan ketidakseimbangan energy sehingga menimbulkan risiko terjadinya obesitas yang artinya semakin banyak jumlah, jenis dan frekuensi makan anak dalam sehari harinya maka semakin berpeluang anak terjadi obesitas (Tieta P, 2014). Pola makan yang baik bisa menyebabkan badan kita terhindar dari penyakit. Pola makan yang baik didalamnya terdapat gizi seimbang (Thasim, 2013).

Riset ini memberikan data mengenai adanya hubungan antara pola makan dengan kejadian obesitas pada anak balita, semua ini didukung oleh uji statistic digunakan uji *chi square* yang menunjukkan p value $0,042 \leq \text{nilai } \alpha$ 0,05 dengan nilai *continuity correction* sebesar 0,075. Maka kesimpulannya yaitu tolak H_0 berarti ada hubungan antara pola makan dengan terjadinya lebihnya BB balita di Desa Gelangkulon Wilayah Kerja Puskesmas Kunti Sampung Ponorogo. Didapatkan hasil sama dengan penelitian terdahulu oleh Sri Ngatin (2020) pada balita di BPM “F” Desa Guluk-Guluk Kabupaten Sumenep dengan uji spearman rank menunjukkan p-value $0,00 < \alpha$ 0,05 bisa ditarik simpulan terdapat hubungan pola makan dengan obesitas pada balita. Bukan hanya itu, penelitian ini sejalan dengan penelitian Selviana Seda (2019) yaitu hubungan pola makan dengan kejadian obesitas anak balita di Puskesmas Panambungan Kota Makasar, hasil p-value $0,033 < \alpha$ 0,05 dibuktikan dengan hasil uji *chi square* jadi bisa ditarik kesimpulan, ada hubungan antara pola makan dengan terjadinya obesitas anak balita.

KESIMPULAN

1. Pola makan anak balita Desa Gelangkulon Sampung Ponorogo sebagian besar (53,8%) responden memiliki pola makan yang buruk.
2. Kejadian obesitas pada Desa Gelangkulon Sampung Ponorogo sebesar 40% atau

Health Sciences Journal Vol (No)(Tahun): Hal-Hal
sebanyak 26 responden, dan 60%
responden tidak berstatus gizi obesitas.

3. Menunjukkan hasil terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian obesitas Di Desa Gelangkulon Wilayah Kerja Puskesmas Kunti Sampung Ponorogo, hal ini ditunjukkan dari perhitungan statistik menggunakan uji *Chi Square* ditunjukkan jika nilai $P\text{-value } 0,042 < \alpha (0,05)$ dengan nilai *Continuity Correction* sebesar 0,075 yang artinya tolak H_0 dan terima H_1 sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas pada anak balita di Desa Gelangkulon Wilayah Kerja Puskesmas Kunti Sampung Ponorogo.

SARAN

1. Bagi Puskesmas Setempat
Berdasarkan hasil penelitian tersebut pihak puskesmas diharapkan senantiasa melakukan sosialisasi terkait dengan gizi seimbang pada balita agar dapat memberantas kejadian obesitas ataupun kejadian stunting pada anak.
2. Bagi Orang Tua
Diharapkan untuk orang tua mampu memperhatikan asupan gizi pada

anak balita sehingga anak mendapatkan gizi yangimbang yaitu dengan menerapkan pemberian 4 sehat 5 sempurna dengan mengaplikasikan menu makanan balita yang sudah tertera pada buku KMS anak, sehingga dapat memberikan pola makan baik pada anak balita.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti yang tertarik pada penelitian ini diharapkan menyertakan variable atau factor lain yang bisa memengaruhi pola makan pada anak balita, seperti seberapa pentingnya ibu mengetahui mengenai keseimbangan gizi dan pola makan balita.

DAFTAR PUSTAKA

- Lestari Saraswati. 2017. *Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Usia 3-8 Tahun di TK dan SD Budi Mulia Dua Seturan Yogyakarta*. Yogyakarta : Universitas Unisa Yogyakarta diakses melalui [link http://digilib.unisayogya.ac.id/4057/](http://digilib.unisayogya.ac.id/4057/)
- Nirwana Ade Benih. 2012. *Obesitas Anak dan Pecegahannya Dilengkapi Nutrisi Untuk Anak*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Sari Verani Puspita. 2013. *Perbedaan Prestasi Belajar Antara Anak Sekolah Dasar Penderita Obesitas Dan Status Gizi Normal*. Jurnal Kesehatan 3(2), 12-14. Diakses pada [link https://www.neliti.com/id/publications/18801/perbedaan-prestasi-belajar-antara-anak-sekolah-dasar-penderita-obesitas-dan-stat](https://www.neliti.com/id/publications/18801/perbedaan-prestasi-belajar-antara-anak-sekolah-dasar-penderita-obesitas-dan-stat)

- Seda, Selviana. 2019. *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Balita Di Puskesmas Pennambungan Kota Makassar*. Makassar : Universitas Pancasakti Makassar. Jurnal Vol 2 No 1 2019.
- Sringatin. 2020. *Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Balita Di BPM "F" Desa Guluk-Guluk Kota Sumenep*. Pamekasan : Akademi Kebidanan Aifa Husada.
- Sulistyoningsih, Haryani. 2011. *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Thasim, S *et al.* 2013. *Pengaruh Edukasi Terhadap Perubahan Pengetahuan dan Asupan Zat Gizi Lebih di SDN Sudirman 1 Makassar Tahun 2013*. Makassar : Universitas Hasanudin