

Hubungan Pola Makan, Asupan Kebiasaan Makan, dan Aktifitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas pada Anak Sekolah Dasar : Literature Review

Nuridayannah Fadilah¹, Linda Riski Sefrina²

^{1,2} Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Singaperbangsa Karawang

Abstract

Obesity is an excessive accumulation of fat in adipose tissue caused by an imbalance between the amount of energy that enters and that is expended by the body. Obesity criteria for children aged 6-12 years is with a Z-score BMI/U > + 2 SD. Based on Riskesdas data in 2018, the prevalence of obesity in children increased rapidly to 31.0%. The factors that cause obesity in children are genetics, diet, socioeconomic status of the family, and physical activity. The purpose to determine the relationship between consumption patterns, intake of eating habits, and physical activity on the incidence of obesity in elementary school children. The method used in the study used a literature review design.

The results of the analysis from the literature review found that there was a significant relationship between eating patterns, intake of eating habits, and physical activity on the incidence of obesity in elementary school children in several cities in Indonesia. Conclusion rating patterns with less frequency of eating plus the number of portions for each large meal, as well as intake of eating habits that are not in accordance with balanced nutrition guidelines, and children's lack of physical activity are risk factors for obesity in elementary school children.

Keywords: *obesity; Consumption Pattern; food intake; physical activity; primary school children*

Pendahuluan

Seiring perkembangan zaman masalah gizi pada anak memasuki masalah ganda yaitu masalah gizi kurang yang masih harus diatasi dan ditambah dengan ditemukannya masalah gizi lebih yaitu obesitas yang dapat terjadi bukan pada usia dewasa namun juga pada anak-anak. Adanya transisi epidemiologi, demografi, dan faktor urbanisasi mengakibatkan prevalensi obesitas selalu meningkat dari tahun ke tahun,

sehingga obesitas sudah termasuk epidemi global dan menjadi masalah kesehatan yang harus ditangani. Menurut World Health Organisation (WHO), obesitas merupakan akumulasi lemak yang berlebihan di jaringan adiposa yang disebabkan oleh ketidakseimbangan antara jumlah energi yang masuk dengan yang dikeluarkan oleh tubuh, hal ini dapat mengganggu kesehatan dapat menimbulkan risiko masalah kesehatan. Kriteria obesitas untuk anak usia 6-12 tahun yaitu dengan nilai Z-score IMT/U > + 2 SD. (Fadhilah, Tanuwidjaja, & Saepulloh, 2021)

Berdasarkan data Riskesdas 2007-2018 kasus obesitas di Indonesia meningkat, pada tahun

**corresponding author: Nuridayannah Fadilah.*
Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Singaperbangsa Karawang
Email : 1910631220047@student.unsika.ac.id
Summited: 13-04-2022 Revised: 29-05-2022
Accepted: 05-07-2022 Published: 01-08-2022

2007 prevalensi obesitas yang terjadi pada anak mencapai 18,8%. Lalu di tahun 2013 prevalensi obesitas yang terjadi pada anak meningkat mencapai 26,6%, dan terdapat 15 provinsi di Indonesia yang memiliki prevalensi anak obesitas di atas prevalensi nasional yang tersebar hampir di semua pulau besar Indonesia. (Kemenkes RI, 2013). Pada tahun 2018 prevalensi obesitas pada anak Indonesia umur meningkat dengan pesat menjadi 31,0%, pada anak laki-laki prevalensinya 10,7% dan pada anak perempuan 7,7%. (Fadhilah, Tanuwidjaja, & Saepulloh, 2021). Dengan meningkatnya usia anak saat mengalami obesitas, maka meningkatkan risiko obesitas dimasa dewasa dan besar kemungkinan akan mengalami penyakit tidak menular. (Sejati, Nevita, & Handini, 2017).

Masih banyak masyarakat dan orangtua yang berpendapat bahwa anak dengan tubuh gemuk menandakan anak sehat dan menggemaskan, bahkan beberapa orang tua menganggapnya sebagai lambang kesuksesan finansial, sehingga banyak orangtua yang merasa bangga, senang, dan tenang melihat anak-anak mereka dengan tubuh yang besar (gemuk). Padahal hal tersebut sangat keliru, karena jika anak memiliki tubuh gemuk itu masuk kategori *overweight* maupun obesitas, dan sangat berdampak buruk terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak pada masa mendatang. (Angely, Agung Nugroho, & Agustina, 2021).

Faktor yang menyebabkan terjadinya obesitas pada anak yakni genetik, pola makan, status sosial ekonomi keluarga, dan aktivitas fisik. Genetik menyumbang 10-30% dari orang tua yang menurunkan kepada anaknya. (P, Wahyuni, & Widiyawati, 2019). Sosial ekonomi yang mempengaruhi pola konsumsi, anak yang berasal dari keluarga ekonomi tinggicenderung akan mengkonsumsi makanan yang memiliki kandungan lemak tinggi. (Rokhman & , 2018). Perubahan gaya hidup yang menjurus ke barat dan pola hidup kurang gerak sering ditemukan di

kota-kota besar di Indonesia. Hal ini menyebabkan perubahan pengetahuan dan sikap orang tua terhadap anaknya dalam pola makan, pemilihan makanan tinggi kalori dan lemak seperti makanan olahan serba instan, minuman *soft drink*, makanan cepat saji, cemilan padat kalori rendah gizi. (Setyawaty et al., 2020). Gaya hidup *sedentary* diantaranya kurang aktifitas fisik menjadi faktor resiko independen untuk obesitas dan penyakit-penyakit kronis lainnya, karena dengan aktifitas fisik yang kurang maka adanya ketidakseimbangan antara asupan dan penggunaan energi, dimana asupan lebih besar daripada penggunaan energi. (P, Wahyuni, & Widiyawati, 2019).

Tingkat pendidikan akan mempengaruhi konsumsi pangan melalui cara pemilihan bahan pangan. Penelitian Marsetyo mengemukakan walaupun penghasilan orang tua berlebihan, tetapi jika tidak diperhatikannya pengetahuan akan bahan makanan bergizi, secara tidak sadar karena berbagai makanan lezat yang diutamakannya maka pertumbuhan dan perkembangan tubuh akan mengalami gangguan karena tidak adanya keseimbangan antara zat gizi yang diperlukan dengan zat gizi yang diterima. Jumlah Keluarga juga akan mempengaruhi anak mengalami obesitas. Penelitian oleh Apfelbacher menunjukkan anak-anak yang memiliki kurang tiga saudara kandung cenderung menjadi kelebihan berat badan dibandingkan dengan anak-anak yang memiliki lebih dari tiga bersaudara, hal ini karena ibu akan mudah mengontrol anaknya, dan memenuhi keinginan makan kepada anak-anaknya, bisa dengan cara menyediakan makanan secara langsung (dibelikan) atau memberikan uang jajan kepada anak yang mengakibatkan anak terus-menerus makan sesuai keinginannya tanpa adanya pemantauan jenis makanan dan jumlah kalori yang di makan oleh anak. (Jannah & Utami, 2018).

Dampak anak yang mengalami obesitas menurut penelitian Krebs et al, 2011 mengatakan

akan mengalami komplikasi pernapasan seperti apnea tidur obstruktif, masalah mental seperti depresi, ansietas, dan masalah ortopedik. Lalu menurut penelitian Bang et al, 2010 masalah dalam psychosocial dan psychological yang dapat terbawa hingga dewasa, anak yang memiliki obesitas mempunyai kepercayaan diri yang lebih rendah, terutama berkaitan dengan penampilan fisiknya. Menurut WHO, 2014 jika anak yang mengalami obesitas berlanjut hingga masa dewasa akan beresiko terkena penyakit diabetes melitus tipe II, penyakit kardiovaskuler, hipertensi dan kanker. (Suryenti & Marina, 2018). Tujuan dari *literature review* ini yaitu untuk melihat apakah terdapat Hubungan Pola Makan, Asupan Kebiasaan Makan, dan Aktifitas Fisik terhadap Kejadian Obesitas pada Anak Sekolah Dasar.

Metode

Kajian literature ini menggunakan desain *literature review*. Literature review yaitu sebuah pencarian literature menggunakan database yang relevan dengan strategi pencarian artikel ini dilakukan menggunakan artikel nasional yang ditelusuri melalui *google scholar* dan juga website *Science and Technology Index (SINTA)*. Hasil pencarian jurnal artikel tersebut selanjutnya dipilih sesuai judul yang sesuai dengan penelitian lalu dilakukan proses penyaringan jurnal yang

memenuhi syarat dengan kriteria yang ditentukan.

Kriteria inklusi yang digunakan pada studi literature review ini: pencarian artikel yang membahas terkait faktor obesitas pada anak dengan kata kunci yang dicari adalah “Hubungan faktor yang mempengaruhi terhadap kejadian obesitas pada anak”, jumlah sampel dalam penelitian minimal 20 sampel, publikasi dalam kurun waktu 10 tahun terakhir (2012-2022), free access, publikasi nasional bereputasi, pemilihan rentang usia subjek 6-12 tahun, memiliki kelengkapan artikel, dan menggunakan bahasa indonesia.

Kriteria eksklusi dalam literature review ini: artikel yang tidak meneliti variabel faktor penyebab obesitas, usia subjek yang obesitas >12 tahun, dan publikasi kurang dari kurun waktu yang sudah ditentukan, serta artikel yang tidak dapat diakses full text. Dari proses seleksi tersebut ditemukan 12 artikel yang sesuai dan layak untuk dilakukan kajian lebih lanjut.

Hasil

Hasil kajian dari beberapa sumber jurnal, hal ini membuktikan ada hubungan antara pola makan, asupan kebiasaan makan, dan aktifitas fisik terhadap kejadian obesitas pada anak sekolah dasar. Hasil penelitian tersebut terangkum pada tabel.1.

Tabel 1. Hasil Studi Literature Review Hubungan Pola Makan, Asupan Kebiasaan Makan, dan Aktifitas Fisik terhadap Kejadian Obesitas pada Anak Sekolah Dasar

Referensi	Judul	Sampel	Desain Penelitian	Hasil
(Sriwahyuni, Junaidi, Noyumala, A, & Tangkelayuk, 2021)	Pola Makan terhadap Kejadian Obesitas pada Anak	30 anak kelas 4 dan 5 di SD Frater Bakti Luhur Makasar.	<i>Cross-sectional study</i>	Hasil penelitian menunjukkan dari 30 anak, ada terdapat 7 orang dengan (23,3 %) yang pola makan fast food jarang, dari jumlah tersebut terdapat 4 orang (13,3%) yang mengalami obesitas, sedangkan pola makan kategori sering terdapat ada 23 orang (76,6%), dimana 22 orang (73,3%) yang obesitas. Dengan ini maka adanya hubungan pola makan fast food terhadap

				kejadian obesitas pada anak di SD Frater Bakti Luhur Makasar.
(Suryenti & Marina, 2018)	Hubungan Pola Makan dan Durasi Tidur dengan Kejadian Obesitas pada Anak Usia 6-7 Tahun di SD Unggul Sakti Kota Jambi	56 siswa di kelas 1 di SD Unggul Sakti Kota Jambi.	<i>Case control</i>	Hasil penelitian menunjukkan frekuensi pola makan dari 56 siswa dengan 26 siswa (92,9%) pada tidak menerapkan pola makan sesuai PUGS. Dan jika dilihat dari frekuensi durasi tidur diketahui bahwa dari 56 siswa dengan 21 siswa (75%) lebih banyak memiliki durasi tidur yang pendek. Dengan ini maka terdapat hubungan antara pola makan dan durasi tidur dengan kejadian obesitas.
(Maesarah, Dajafar, & Adam, 2019)	Pola Makan dan Kejadian Obesitas pada Anak Sekolah Dasar di Kabupaten Gorontalo	Total keseluruhan 238 anak kelas 4,5, dan 6 di 2 SD di Kabupaten Gorontalo yaitu SDN 01 Limboto dan SDN 10 Limboto	Cross Sectional	Hasil penelitian menunjukkan frekuensi makan junk food pada anak SD tersebut 128 anak (53,8%) sangat sering mengkonsumsi junk food ≥ 3 kali dalam seminggu. Jika dilihat dari asupan karbohidrat anak menunjukkan kurang 74,4% ($\leq 80\%$ AKG), asupan Protein kurang yaitu 56,3% ($\leq 80\%$ AKG) dan jika dilihat asupan Lemak kurang 71,8% ($\leq 80\%$ AKG). Dengan ini maka kejadian obesitas pada anak di 2 SD tersebut dipengaruhi oleh pola makan frekuensi junkfood.
(Rachmawati, Ardiaria, & Fitranti, 2018)	Asupan Protein dan Asam Lemak Omega 6 berlebih sebagai Faktor Resiko Kejadian Obesitas pada Anak Sekolah Dasar di Semarang	66 anak di SDN Pekunden.	Observasional <i>case control</i>	Hasil penelitian menunjukkan 20 subjek (71,4%) memiliki asupan protein berlebih pada anak obesitas dan mengakibatkan asupan protein memiliki faktor risiko 4,81 kali terjadinya obesitas. Serta terdapat 31 subjek (56,4%) memiliki asupan lemak omega 6 berlebih pada kelompok obesitas dengan ini asupan asam lemak omega 6 yang lebih memiliki faktor risiko sebesar 5,81 kali terjadinya obesitas. Dengan ini maka asupan protein dan asam lemak omega 6 berlebih merupakan faktor risiko terhadap kejadian obesitas pada anak sekolah dasar.
(Al Rachmad, 2018)	Asupan Serat dan Makanan Jajanan sebagai Faktor Resiko pada Anak di Kota Banda Aceh	68 anak kelas 2,3,4, dan 5 di SDN 20 Banda Aceh.	Analisis kuantitatif <i>case control study</i>	Hasil penelitian menunjukkan anak SD yang mengalami obesitas 61,8% memiliki asupan serat yang kurang. Dan 79,4% anak yang mengalami obesitas mempunyai konsumsi makanan jajanan yang berlebihan.

					Dengan ini maka asupan serat yang kurang dan konsumsi makanan jajanan yang berlebihan pada anak sekolah merupakan faktor resiko kejadian obesitas.
(Al Rahmad, 2019)	Keterkaitan Asupan Makanan dan Sedentari dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar di Kota Banda Aceh	42 murid sekolah dasar wilayah Kota Banda Aceh kelas 4 sampai 6.	<i>Case-control Study</i> (studi retrospektif).		Hasil penelitian menunjukkan secara proposional anak yang mengalami obesitas sebesar 66,7% mempunyai jajanan yang tidak sehat atau lebih, kurang konsumsi atau asupan serat sebesar 75,0%, dan mempunyai kebiasaan sarapan pagi yang tidak baik sebesar 59,5%. Dan anak yang mengalami obesitas mempunyai perilaku atau kebiasaan yang tidak baik sebesar 73,8%. Dengan ini maka terdapat pengaruh antara asupan makan dan sedentary terhadap kejadian obesitas
(Nurwanti, Hadi, & Julia, 2013)	Paparan Iklan Junk Food dan Pola Konsumsi Junk Food sebagai Faktor Risiko terjadinya Obesitas pada Anak Sekolah Dasar Kota dan Desa di Daerah Istimewa Yogyakarta	488 anak SD di Kota Yogyakarta dan Kabupaten Bantul.	<i>Case-control</i>		Hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata paparan iklan junk food pada penelitian ini yaitu 49 iklan/hari, dan nilai rata-rata frekuensi konsumsi junk food pada penelitian ini yaitu 44 kali/minggu namun menurut uji analisis frekuensi konsumsi junk food per bulan dan asupan sukrosa junk food ternyata tidak memiliki hubungan dengan kejadian obesitas. Berdasarkan uji hubungan bahwa anak obes lebih sering terpapar iklan junk food dibandingkan anak yang non-obes, dan anak obes memiliki asupan energi, lemak jenuh, dan natrium junk food yang lebih tinggi dibandingkan dengan anak yang non-obes.
(Junaidi & Noviyanda, 2016)	Kebiasaan Konsumsi Fast Food terhadap Obesitas pada Anak Sekolah Dasar Banda Aceh	64 siswa kelas IV.	<i>Case Control Study</i>		Hasil penelitian menunjukkan dari 64 siswa, terdapat 30 siswa (48,87%) yang tingkat konsumsi fast food nya kategori sering, dari jumlah tersebut terdapat 20 orang (68,7%) mengalami obesitas, sedangkan jika dilihat dari 34 orang (53,73%) yang tingkat konsumsi fast food nya berada pada kategori jarang, ada 12 orang (37,5%) yang mengalami obesitas. Dengan ini maka terdapat pengaruh yang signifikan antara kebiasaan konsumsi fast food terhadap obesitas anak SDN 67 Percontohan Banda Aceh.

(Kurniawati & Fayasari, 2018)	Sarapan dan Asupan Selingan terhadap Status Obesitas pada Anak Usia 9-12 Tahun	140 siswa usia 9-12 tahun di SDI Pondok Duta Depok, Jawa Barat	<i>Cross Sectional</i>	Hasil penelitian menunjukkan frekuensi sarapan tidak rutin (4 kali/minggu). Jika dilihat dari asupan selingan dan energi yang didapat bahwa ada hubungan signifikan antara asupan energi dengan status obesitas dengan Odd ratio 14,590 semakin tinggi energi selingan berisiko lebih besar untuk mengalami obesitas. Dengan ini maka Kejadian obesitas pada siswa SD dipengaruhi oleh kebiasaan melewatkan sarapan dan asupan energi yang tinggi dalam sehari.
(P, Wahyuni, & Widiyawati, 2019)	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Anak Sekolah di SD Mardi Rahayu Ungaran di Kabupaten Semarang	108 siswa di SD Mardi Rahayu Ungaran.	<i>Cross Sectional</i>	Hasil penelitian menunjukkan aktivitas fisik ringan yaitu sejumlah 37 anak (34,3%), sedangkan anak dengan aktivitas fisik sedang yaitu sejumlah 62 (57,4%). Dan anak yang obesitas sebanyak 38 anak (35,2%). Dengan ini maka terdapat hubungan antara aktifitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak di sekolah SD Mardi Rahayu Ungaran
(Sarmini, 2019)	Hubungan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Anak Kelas VI Sekolah Dasar Harapan Utama Batam Tahun 2018	115 anak kelsa VI SD Harapan Utama Batam	<i>Cross sectional</i>	Hasil penelitian menunjukkan dari 115 sampel, diperoleh sepertiga dari anak kelas VI Sekolah Dasar Harapan Utama Batam mengalami obesitas. Ada sebanyak 33 anak (63,5%) yang memiliki aktivitas fisik ringan mengalami obesitas, 8 anak (14,3%) yang memiliki aktivitas fisik sedang namun mengalami obesitas, dan 3 anak (42,9%) yang memiliki aktivitas fisik berat namun mengalami obesitas. Dengan ini maka terdapat hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak SD Harapan Utama Batam
(Fadhilah, Tanuwidjaja, & Saepulloh, 2021)	Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 113 Banjarsari Kota Bandung Tahun 2019-2020	158 siswa kelas 4-6 SDN 113 Banjarsari Kota Bandung	<i>Case-control</i>	Hasil penelitian menunjukkan dari 82 orang siswa dengan jenis aktivitas fisik ringan sebanyak 30 orang (36.59%) mengalami berat badan normal dan 52 orang (63.41%) mengalami obesitas. Dari 76 orang siswa, dengan jenis aktivitas fisik sedang-berat sebanyak 49 orang (64.47%) mengalami berat bada normal dan 27 orang (35.53%) mengalami

obesitas.

Dengan ini maka terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas

Pembahasan

Berdasarkan literature yang telah dikaji, subjek yang digunakan dalam penelitiannya adalah anak SD dengan rentang usia 6-12 tahun. Perkembangan pada anak salah satunya yaitu aspek fisik. Pertumbuhan dan perkembangan merupakan upaya untuk mempertahankan kelangsungan hidup dan melestarikan keturunan. Kelompok anak yang beresiko tinggi mengalami obesitas ada pada rentang usia 6-12 tahun. (Heri, Purwantara, Astriani, & Rismayanti, 2021)

Dikatakan obesitas pada anak yaitu bila indeks masa tubuh (IMT) >2 standar deviasi (SD). Obesitas pada masa kanak-kanak dapat sangat memengaruhi kesehatan fisik, sosial, dan emosi anak, serta harga dirinya. Hal ini juga dikaitkan dengan hasil akademik yang buruk, kualitas hidup yang lebih rendah oleh anak dengan obesitas, dan cenderung tetap dengan obesitasnya hingga memasuki usia dewasa dan besar kemungkinan mengalami Penyakit Tidak Menular (PTM). Salah satu upaya yaitu dalam bentuk tindakan pencegahan dan penatalaksanaan kasus obesitas. (Triana, Lestari, Anjani, & Y., 2020).

Hubungan asupan zat gizi makro dan mikro terhadap kejadian obesitas pada anak sekolah

Hubungan asupan zat gizi makro dan mikro terhadap kejadian obesitas pada anak sekolah. Makanan jajanan tidak jauh dari istilah junk food, fast food, dan street food yang murah, mudah, menarik, dan bervariasi yang apabila dikonsumsi berlebihan dapat menyebabkan terjadinya kelebihan asupan energi. Jajanan banyak dijumpai di lingkungan sekitar sekolah dan rutin dikonsumsi sebagian besar anak sekolah. Pada anak-anak sebagian besar memilih makanan berdasarkan pada rasa makanan dan anak-anak cenderung menyukai rasa manis dan

gurih, sedangkan rasa pahit yang mendominasi pada sayuran membuat anak tidak menyukai rasa dari sayuran yang dapat menyebabkan rendahnya konsumsi serta daya terima terhadap sayuran. Kecenderungan anak-anak mengganti sayuran dengan lauk dari sumber protein hewani maupun nabati pada saat makan, oleh karena itu anak cenderung memiliki asupan serat yang kurang dan asupan protein yang tinggi. Asam lemak omega 6 juga menjadi faktor risiko terjadinya obesitas apabila dikonsumsi secara berlebihan, hal ini karena mekanisme adipogenesis.

Hal tersebut dibuktikan pada penelitian yang dilakukan oleh Al Rahmad, (2019) ditemukan bahwa ada hubungan asupan makanan jajanan sehari terhadap kejadian obesitas pada anak sekolah dasar dengan ($p < 0,05$) dan nilai OR asupan makanan jajanan sehari memiliki 5 kali peluang mengalami obesitas. Lalu pada penelitian yang dilakukan oleh Rachmawati, Ardianita, & Fitrianti, (2018) ditemukan bahwa ada hubungan asupan protein dan asam lemak omega 6 berlebih dengan kejadian obesitas pada anak sekolah dasar dengan ($p < 0,05$) dan nilai OR asupan protein berlebih memiliki 4,81 kali lebih besar berisiko obesitas, dan nilai OR asupan asam lemak omega 6 berlebih memiliki 5,81 kali lebih besar berisiko obesitas pada anak sekolah dasar. Dan juga dibuktikan pada penelitian yang dibuat oleh Al Rachmad, (2018) ditemukan bahwa ada hubungan asupan serat yang kurang dengan kejadian obesitas pada anak sekolah dasar dengan ($p < 0,05$) dan nilai OR asupan serat yang kurang memiliki resiko sebesar 3,9 kali terhadap kejadian obesitas.

Hubungan pola makan terhadap kejadian obesitas pada anak sekolah

Hubungan pola makan terhadap kejadian obesitas pada anak sekolah. Anak-anak yang pola makannya tidak tepat di pengaruhi oleh makanan dan minuman-minuman manis serta olahan seperti snack susu, coklat, keju, dan lain-lain yang mengakibatkan frekuensi makan kurang dari 3 kali sekali sehari anak-anak terlalu sering mengonsumsi snack setiap hari sehingga anak terasa kenyang dan tidak mau mengonsumsi makanan pokok seperti karbohidrat, sayur, lauk dan buah. Lalu pemberian jumlah makan porsi besar setiap kali makan juga menjadi penentu obesitas, seperti pemberian makanan pokok nasi yang mengandung karbohidrat dimana tinggi kalori dan gula yang setiap hari anak makan dari jumlah dan porsi makan >1 porsi agar anak lebih kenyang dan tidak rewel. (Seda, Sudarman, & Syamsul, 2019). Frekuensi sarapan (yang melewatkan sarapan) dapat menjadi faktor pencetuspenambah nafsu makan di siang dan malam. Kualitas sarapan yang baik seperti serat, biji-bijian kaya nutrisi, buah, serta susu rendah lemakdapat menurunkan risiko obesitas. (Kurniawati & Fayasari, 2018)

Hal tersebut dibuktikan pada penelitian yang dilakukan oleh Sriwahyuni, Junaidi, Noyumala, A, & Tangkelayuk, (2021) ditemukan bahwa ada hubungan pola makan terhadap kejadian obesitas pada anak sekolah dasar dengan ($p < 0,05$). Pada penelitian yang dilakukan oleh Suryenti & Marina, (2018) juga ditemukan bahwa terdapat hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada anak sekolah dasar dengan ($p < 0,05$) dengan nilai OR pola makan memiliki 27,4 kali peluang mengalami obesitas. Lalu pada penelitian yang dilakukan oleh Maesarah, Dajafar, & Adam, (2019) ditemukan bahwa terdapat hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada anak sekolah dasar dengan rata-rata konsumsi junk food pada anak sangat sering yaitu ≥ 3 kali / minggu dan rata-rata asupan karbohidrat dan lemak $\geq 80\%$ AKG dan asupan

protein rendah $\leq 80\%$. Dan juga dibuktikan pada penelitian yang dibuat oleh Kurniawati & Fayasari, (2018) tentang sarapan ditemukan bahwa terdapat hubungan kebiasaan melewatkan sarapanterhadap kejadian obesitas dengan ($p < 0,05$) dan nilai OR frekuensi sarapan memiliki 6,12 kali peluang mengalami obesitas.

Hubungan konsumsi junk food atau fast food terhadap kejadian obesitas pada anak sekolah

Hubungan konsumsi junk food atau fast food terhadap kejadian obesitas pada anak sekolah. Peningkatan jumlah obesitas pada anak-anak karena mereka lebih senang mengonsumsi fast food modern yang dapat dikategorikan junk food, karena lebih banyak mengandung energi, lemak dan sedikit serat, protein, vitamin. Makanan jenis ini sudah mengalami proses pemasakan terlebih dahulu, sehingga banyak zat gizi penting yang seharusnya dicerna dan diproses dalam saluran cerna tidak lagi dapat digunakan karena menjadi lebih cepat diserap, metabolisme di dala tubuh pun menjadi kurang baik. Anak-anak biasanya mengonsumsi junk food atau fast food sedikitnya 1-2 kali seminggu ditambah terkena nya dari paparan iklan junk food akan memberikan peluang kepada anak untuk lebih banyak mengonsumsi makanan tinggi energi, lemak jenuh, dan natrium. Jadi apabila anak usia sekolah dasar sangat sering mengonsumsi junk food atau fast food dan dalam jumlah banyak dapat menyebabkan kejadian obesitas pada anak sekolah dasar. (Junaidi & Noviyanda, 2016)

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurwanti, Hadi, & Julia, (2013) ditemukan bahwa ada hubungan paparan iklan junk food terhadap kejadian obesitas pada anak sekolah dasar dengan ($p < 0,05$) dan nilai OR paparan iklan junk food yang tinggi (≥ 49 iklan/hari) memiliki risiko 1,70 kali menjadi obesitas. Dan juga penelitian yang dilakukan oleh Junaidi & Noviyanda, (2016) ditemukan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi fast food terhadap obesitas dengan

($p < 0,05$) dan nilai OR konsumsi fast food yang sering memiliki risiko 3,667 kali menjadi obesitas.

Hubungan aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas pada anak sekolah

Hubungan aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas pada anak sekolah. Perkembangan teknologi yang pesatnya disadari teknologi menggiring kita untuk bergaya hidup sedentary diantaranya kurang beraktivitas fisik. Aktivitas yang kurang menyebabkan jumlah kalori yang dibakar lebih sedikit dibandingkan kalori yang diperoleh dari makanan yang dikonsumsi, sehingga berpotensi menimbulkan penimbunan lemak berlebih di dalam tubuh (Fadhilah, Tanuwidjaja, & Saepulloh, 2021). Anak-anak semasa dahulu permainan umumnya adalah permainan fisik yang mengharuskan anak berlari, melompat, atau gerakan lainnya. Namun sekarang telah tergantikan dengan game elektronik karena orang tua saat ini kurang percaya atau kurang merasa aman apabila anaknya bermain diluar rumah atau bermain dengan teman sebayanya, hal ini mempengaruhi aktivitas fisik anak-anak karena berbagai permainan seperti berlari, melompat, dan lain sebagainya sudah ada di gadget tanpa beranjak dari tempat duduk mereka dan tanpa melakukan aktivitas fisik yang berlebih. Anak-anak melakukan aktivitas hanya selama pelajaran olahraga disekolah. (P, Wahyuni, & Widiyawati, 2019).

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh P, Wahyuni, & Widiyawati, (2019) ditemukan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak sekolah dengan ($p < 0,05$). Sama dengan hal nya penelitian yang dilakukan oleh Sarmini, (2019) ditemukan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas dengan ($p < 0,05$). Dan juga penelitian yang dilakukan oleh Fadhilah, Tanuwidjaja, & Saepulloh, (2021), ditemukan bahwa ada hubungan yang signifikan

antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa sekolah dasar dengan ($p < 0,05$) dan nilai OR aktivitas fisik memiliki risiko 0.318 kali menjadi obesitas.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dalam literatur review ini, obesitas pada anak dipengaruhi oleh pola makan dikarenakan jumlah porsi setiap makan yang lebih dari cukup, dan juga dipengaruhi oleh asupan kebiasaan makan yang tidak sesuai dengan pedoman gizi seimbang, serta obesitas pada anak dipengaruhi oleh aktivitas fisik anak yang kurang. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola makan, asupan kebiasaan makan, dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak sekolah dasar.

Untuk mencegah terjadinya obesitas pada anak dapat dilakukan dengan pengawasan melalui pola asuh orang tua terhadap anaknya, dari mulai pengawasan terhadap makanan dan snack jajanan dan batasi anak dari gadget dan beri mereka sedikit kebebasan untuk sosialisasi bermain dengan teman melakukan aktivitas fisik agar kalori yang diperoleh sesuai dengan kalori yang dikeluarkan.

Daftar Pustaka

- Al Rahmad, A. H. (2018). Asupan Serat dan Makanan Jajanan sebagai Faktor Resiko pada Anak di Kota Banda Aceh. *Majalah Kesehatan Masyarakat Aceh (MaKMA)*, 1(2), 1-8.
- Al Rahmad, A. H. (2019). Keterkaitan Asupan Makanan dan Sedentari dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar di Kota Banda Aceh. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 47(1), 67-76.
- Angely, C., Agung Nugroho, K. P., & Agustina, V. (2021). Gambaran Pola Asuh Anak Obesitas Usia 5–12 Tahun

- di SD Negeri 09 Rangkang, Kabupaten Bengkayang, Kalimantan Barat. *Jurnal Sains dan Kesehatan*, 3(6), 816-825.
- Fadhilah, Y. N., Tanuwidjaja, S., & Saepulloh, A. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 113 Banjarsari Kota Bandung Tahun 2019-2020. *Journal Riset Kedokteran*, 1(2), 80-84.
- Heri, M., Purwantara, K. G., Astriani, N. D., & Rismayanti, I. D. (2021). Sikap Orang Tua dengan Kejadian Obesitas pada Anak Usia 6-12 Tahun. *Journal of Telenursing*, 3(1), 95-102.
- Jannah, M., & Utami, T. N. (2018). Faktor yang Mempengaruhi terjadinya Obesitas pada Anak Sekolah di SDN 1 Sigli Kabupaten Pidie. *Jurnal Kesehatan Global*, 1(3), 110-118.
- Junaidi, & Noviyanda. (2016). Kebiasaan Konsumsi Fast Food terhadap Obesitas pada Anak Sekolah Dasar Banda Aceh. *Jurnal AcTion : Aceh Nutrition Jurnal*, 1(2), 78-82.
- Kurniawati, P., & Fayasari, A. (2018). Sarapan dan Asupan Selingan terhadap Status Obesitas pada Anak Usia 9-12 Tahun. *Ilmu Gizi Indonesia*, 01(02), 69-76.
- Maesarah, Dajafar, L., & Adam, D. (2019). Pola Makan dan Kejadian Obesitas pada Anak Sekolah Dasar di Kabupaten Gorontalo. *Ghidza : Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 3(2), 55-58.
- Nurwanti, E., Hadi, H., & Julia, M. (2013). Paparan Iklan Junk Food dan Pola Konsumsi Junk Food sebagai Faktor Risiko terjadinya Obesitas pada Anak Sekolah Dasar Kota dan Desa di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*, 1(2), 59-70.
- P, R. M., Wahyuni, S., & Widiyawati, S. A. (2019). Hubungan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah di SD Mardi Rahayu Ungaran Kabupaten Semarang. *Journal of Holistics and Health Sciences*, 1(1), 65-78.
- Pratiwi, W. R., & Hamdiah. (2019). Hubungan Pola Asuh terhadap Obesitas pada Anak di Kecamatan Maritengngae Kabupaten Sidrap. *Indonesia Jurnal Kebidanan*, 3(1), 34-42.
- Rachmawati, R. K., Ardiaria, M., & Fitrianti, D. Y. (2018). Asupan Protein dan Asam Lemak Omega 6 berlebih sebagai Faktor Resiko Kejadian Obesitas pada Anak Sekolah Dasar di Semarang. *Journal of Nutrition College*, 7(4), 162-168.
- Rokhman, O., & . (2018). Pengaruh Pola Aktivitas Fisik dan Keturunan terhadap Kejadian Obesitas pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 3 Banjar Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Mandiri 1 Aktif STIKes Bina Putera Banjar*, 1, 13-17.
- Sarmini. (2019). Hubungan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Anak Kelas VI Sekolah Dasar Harapan Utama Batam Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, 1(2), 65-72.
- Seda, S., Sudarman, S., & Syamsul, M. (2019). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas pada Anak Balita di Puskesmas Pannambungan Kota Makassar. *Jurnal Promotif Preventif*, 2(1), 44-54.

- Sejati, M., Nevita, & Handini, M. (2017). Gambaran Faktor Risiko Obesitas pada Anak di Enam Sekolah Menengah Pertama di Kota Pontianak. 1-16.
- Sriwahyuni, Junaidi, Noyumala, A, A., & Tangkelayuk, V. (2021). Pola Makan terhadap Kejadian Obesitas pada Anak. *Jurnal Asuhan Ibu dan Anak*, 6(2), 91-98.
- Suryenti, V., & Marina. (2018). Hubungan Pola Makan dan Durasi Tidur dengan Kejadian Obesitas pada Anak Usia 6-7 Tahun di SD Unggul Sakti Kota Jambi. *Jurnal Endurance*, 3(3), 603-610.
- Triana, K. Y., Lestari, N. P., Anjani, N. R., & Y., N. P. (2020). Hubungan Pola Asuh Orangtua terhadap Kejadian Obesitas pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Keperawatan Raflesia*, 2(1), 31-39.