



HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA ANAK USIA SEKOLAH DI SD DON BOSCO BITUNG

Nova Gerungan, Marceley¹, Cicilianny Theresya Katuuk²

^{1,2}Fakultas Keperawatan Universitas Klabat Airmadidi Minahasa Utara 95371

Email: novagerungan@unklab.ac.id

ABSTRAK

Kelebihan berat badan pada anak-anak adalah masalah serius, karena bisa berlanjut sampai dewasa. Hal ini membuat anak sangat rentan terhadap masalah kesehatan, sehingga meningkatkan risiko penyakit metabolisme dan degeneratif. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara pola makan dengan status gizi pada anak usia sekolah di SD Don Bosco Bitung. Metode penelitian ini deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional*, pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *total sampling*, dengan jumlah responden 123 responden. Hasil penelitian terhadap pola makan didapati 70 responden (56.9%) dengan kategori pola makan sering, sedangkan status gizi didapati 61 responden (49.6%) dengan kategori gizi baik (normal). Selain itu di dapati pula masalah 20 responden (16.3%) dengan kategori gizi lebih (*overweight*) dan 39 responden (31.7%) dengan kategori obesitas (*obese*). Hasil uji statistik uji korelasi *spearman rank* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$, sehingga hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan status gizi pada anak usia sekolah di SD Don Bosco Bitung dengan nilai korelasi yang tinggi $r = 0,680$, hasil ini menunjukkan adanya hubungan positif antara kedua variabel, ini berarti bahwa semakin baik pola makan anak, maka semakin baik juga status gizi anak. Rekomendasi bagi siswa maupun orang tua untuk selalu memperhatikan dan mengatur makanan yang sehat untuk dikonsumsi dan bagi pihak sekolah untuk selalu menjaga kebersihan makanan dan selalu menyiapkan menu kantin yang sehat, untuk peneliti selanjutnya untuk meneliti faktor lain yang dapat mempengaruhi seperti faktor genetik, sosial ekonomi keluarga dan aktivitas fisik.

KATA KUNCI: Anak usia sekolah, Pola makan, Status gizi

ABSTRACT

Childhood obesity is a pressing concern due to its potential persistence into adulthood, making children highly susceptible to health issues and increasing the risk of metabolic and degenerative diseases. This study aims to investigate the relationship between dietary patterns and the nutritional status of school-age children at Don Bosco Elementary School in Bitung. We employed a descriptive correlation methodology with a cross-sectional approach, using a total sampling technique that resulted in 123 respondents. The findings concerning dietary patterns revealed that 70 respondents (56.9%) fell into the frequent dietary pattern category, while 61 respondents (49.6%) had good (normal) nutritional status. Furthermore, it was also observed that there were 20 respondents (16.3%) categorized as overweight, and 39 respondents (31.7%) categorized as obese. Statistical analysis using Spearman's rank correlation test demonstrated a significant relationship with a p-value of 0.000, which is less than 0.05. This outcome indicates a strong correlation between dietary patterns and nutritional status among school-age children at SD Don Bosco Bitung, with a high correlation coefficient value of $r = 0.680$. This suggests a positive association between the two variables, implying that the better a child's dietary pattern, the more favorable their nutritional status is likely to be. We recommend that both students and parents maintain awareness of and regulate the consumption of healthy foods. Furthermore, the school should prioritize food hygiene and consistently provide a wholesome cafeteria menu. For future research, it is advisable to investigate other influencing factors such as genetics, family socioeconomic status, and physical activity.

KEYWORDS: School-age children, Dietary patterns, Nutritional status



PENDAHULUAN

Masalah gizi adalah isu kesehatan yang muncul di negara-negara berkembang dengan pertumbuhan ekonomi yang pesat, termasuk di Indonesia. Masalah gizi yang dihadapi saat ini yaitu masalah gizi kurang dan gizi lebih (Hanandita & Tampubolon, 2015). Obesitas pada anak merupakan masalah global yang muncul, sehingga menimbulkan masalah klinis, morbiditas dan mortalitas yang tinggi (Smith et al., 2020). Secara global didapatkan data menurut *World Health Organization* (2021), bahwa sekitar 340 juta anak dari populasi dunia mengalami obesitas. Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan Indonesia, 2018 masalah kelebihan berat badan dan obesitas pada anak di Indonesia masih tinggi dengan prevalensi 29,6%. Selanjutnya menurut data Riskesdas 2018, Sulawesi Utara memiliki angka obesitas tertinggi di Indonesia sebesar 30,2% (CNN, 2023). Berdasarkan Laporan data Provinsi Sulawesi Utara, prevalensi status gizi pada anak umur 5-12 tahun menurut Kabupaten / Kota, terlebih khusus untuk angka obesitas di Bitung sebesar 11,99% (Kementerian Kesehatan Indonesia, 2018).

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia (Kementerian Kesehatan Indonesia, 2020) tentang standar antropometri anak usia 5-18 tahun, berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) menurut umur (U), yang termasuk pada kategori gizi lebih apabila nilai ambang batas $z\text{-score} +1$ SD sampai dengan $+2$ SD dan status gizi obesitas apabila nilai ambang batas $z\text{-score} > +2$ SD. IMT dapat diartikan sebagai berat badan dalam bentuk satuan kilogram (kg) yang akan dibagi dengan tinggi badan dalam bentuk meter kuadrat (m^2) (Fadilah et al., 2023).

Obesitas pada anak meningkatkan risiko penyakit serius dan berpeluang besar akan mengalami berbagai macam penyakit berbahaya serta berpotensi mengalami kematian saat beranjak dewasa, obesitas mempunyai kontribusi yang besar dalam kerentanan hidup seseorang menjadi lebih singkat (Mulyana & Farida, 2022). Anak obesitas berpotensi mengalami berbagai masalah fisik seperti penyakit kardiovaskular, diabetes melitus, dan yang paling berbahaya yaitu dapat menyebabkan kematian, obesitas

pada anak juga dapat menimbulkan masalah psikologis seperti terjadi penurunan kepercayaan diri, gangguan makan, dan rendahnya hubungan kualitas hidup, selain masalah fisik dan psikologis, dapat juga menyebabkan masalah sosial seperti diskriminasi sosial berupa *bullying* dan pengucilan (Agustin & Indriani, 2017). Obesitas pada anak dapat menyebabkan masalah fisik seperti nyeri punggung dan pembengkakan pada bagian bawah kaki. Ini juga dapat membuat anak kehilangan daya saing, menjadi kurang gesit, mudah merasa lelah, dan sering mengantuk. Di sisi lain, masalah psikologis yang timbul meliputi rendahnya rasa percaya diri dan anak cenderung merasa malu untuk berinteraksi dengan orang lain (Sajawandi, 2015).

Faktor yang menyebabkan terjadinya obesitas pada anak usia sekolah yaitu kebiasaan jajan makanan *junkfood*, kurang dalam melakukan aktivitas fisik dan kegiatan menonton seperti bermain *smartphone* (*sedentary life style*), tidak sarapan pagi, serta durasi tidur yang sedikit kemudian kebiasaan makan *junkfood* atau *fastfood* dengan kandungan bahan seperti pemanis buatan, penyedap rasa, dan penggunaan minyak goreng berkali-kali merupakan faktor penyebab terjadinya obesitas (Rizona et al., 2020). Faktor resiko terjadinya obesitas pada anak salah satunya disebabkan oleh pola makan yang tidak sesuai dengan pedoman gizi seimbang (Aurora, 2022). Kurangnya fasilitas bermain seperti terbatasnya tempat bermain membuat anak kurang melakukan aktivitas fisik yang menyebabkan angka obesitas pada anak semakin tinggi, anak lebih cenderung menonton TV atau bermain gadget sehingga menjadi malas untuk melakukan aktivitas fisik (Aprilia, 2015).

Pola makan merupakan suatu keadaan perilaku makan anak ditinjau mulai dari frekuensi, jenis, waktu dan variasi makanan yang dikonsumsi dalam sehari (Hasrul et al., 2020). Anjuran jumlah porsi menurut kecukupan energi pada kelompok umur anak usia sekolah 10 – 12 tahun, untuk bahan makanan seperti nasi (laki-laki: 5 porsi dan perempuan: 4 porsi), sayuran (laki-laki: 3 porsi dan perempuan: 3 porsi), buah (laki-laki: 4 porsi dan perempuan: 4 porsi), tempe (laki-



laki: 3 porsi dan perempuan: 3 porsi), daging (laki-laki: 2 ½ porsi dan perempuan: 2 porsi), susu (laki-laki: 1 porsi dan perempuan: 1 porsi), minyak (laki-laki: 5 porsi dan perempuan: 5 porsi) dan gula (laki-laki: 2 porsi dan perempuan: 2 porsi) (Kementerian Kesehatan Indonesia, 2014).

Penelitian Wansyaputri et al. (2021), menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan terhadap kejadian obesitas dengan nilai $\rho = 0.013 < 0.05$. Penelitian lain yang juga mendukung adalah penelitian yang dilakukan oleh Kurniagustina (2018), menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan pola makan dengan kejadian obesitas dengan nilai $\rho = 0.033 < 0.05$. Berdasarkan hasil penelitian Wansyaputri et al. (2021) didapati nilai $\rho = 0.013 < 0.05$ sehingga disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian obesitas.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan teori keperawatan Dorothea E. Orem tentang Teori Keperawatan Defisit Perawatan Diri (*Self-Care Deficit Nursing Theory*) dimana asuhan keperawatan dilakukan untuk membantu meningkatkan kemampuan individu atau keluarga dalam merawat dirinya sendiri atau anggota keluarga agar dapat mempertahankan status kesehatan dan dapat mencapai kesejahteraan. Ketika individu tidak dapat merawat dirinya sendiri dengan mengatur pola makan, maka akan berdampak buruk bagi kesehatan salah satunya yaitu mengalami obesitas (Elon et al., 2021). Sebagai edukator, peran perawat dalam mengurangi angka terjadinya obesitas pada anak yaitu dengan cara membantu klien meningkatkan pengetahuan kesehatan, memberitahukan penyakit yang dapat terjadi jika tidak mengatur makanan yang dimakan, bahkan perilaku yang diberikan untuk mengubah perilaku setelah pendidikan kesehatan mengenai obesitas dilaksanakan dan memberikan edukasi kepada orang tua mengenai pola makan yang baik dan sehat (Mardalena, 2021).

Berdasarkan survei awal dan juga observasi yang dilakukan peneliti di SD Don Bosco Bitung, terlihat bahwa sekolah ini memiliki beragam jajanan yang dijual di luar area sekolah. Selain itu, para siswa yang bersekolah di Don Bosco Bitung berasal dari keluarga

dengan tingkat ekonomi yang baik, sehingga anak-anak memiliki kemampuan untuk membeli makanan yang disukai. Hasil survei awal yang dilakukan pada 15 siswa, didapati bahwa 14 siswa memiliki pola makan yang tidak sehat dengan status gizi yang berlebih, dilihat dari konsumsi jajanan yang tidak sehat dalam jumlah yang berlebih, dan 1 orang siswa memiliki status gizi kurang, hasil ini didapatkan dari pengukuran BB dan TB yang dilakukan dan setelah itu digunakan *z-score* untuk menentukan kategori status gizi. Rata-rata siswa makan 3-4 kali dalam sehari, namun makanan yang dikonsumsi kurang seimbang jika dilihat dari segi keragaman, jumlah serta kandungan gizi dalam makanan. Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil survei dan observasi tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan pola makan dengan status gizi pada anak usia sekolah di SD Don Bosco Bitung”.

MATERIAL DAN METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian deskriptif korelatif dan menggunakan rancangan penelitian *cross sectional*, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel (Sugiyono, 2017). Populasi dalam penelitian ini adalah anak usia sekolah kelas V yang terdiri dari 62 siswa dan kelas VI terdiri dari 61 siswa di SD Don Bosco Bitung dengan jumlah populasi sebesar 123 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling, dimana seluruh target populasi dijadikan sebagai sampel penelitian. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah semua anak sekolah yang berusia 10 - 12 tahun yang berada di kelas V dan VI yang bersedia menjadi responden penelitian. Sedangkan, yang menjadi kriteria eksklusi yaitu semua anak sekolah yang berusia 10 - 12 tahun yang berada di kelas V dan VI yang tidak menandatangani *inform consent* dan tidak mengisi atau mengembalikan kuesioner dan yang berhalangan hadir atau sakit saat penelitian dilaksanakan.

Penelitian ini menggunakan dua jenis instrumen, yaitu untuk mengukur pola makan dan status gizi anak. Kuesioner diadopsi dari penelitian Kurniagustina (2018), memiliki nilai Cronbach Alpha 0.865 yang artinya kuesioner tersebut *reliable*. Kuesioner pola makan terdiri dari 40 pertanyaan yang digunakan untuk melihat pola makan pada

anak. Jika responden mendapatkan nilai \geq median, maka responden masuk pada kategori sering yang diberi poin 1, sedangkan jika responden mendapatkan nilai \leq median, maka responden masuk kategori jarang yang diberi poin 2. Dari skor tersebut maka dilakukan perhitungan untuk menjumlahkan semua skor konsumsi pangan berdasarkan jumlah skor kolom konsumsi yang ada pada kuesioner FFQ untuk setiap pangan yang pernah dikonsumsi. Selanjutnya, untuk menentukan status gizi anak berdasarkan IMT yaitu dengan mengetahui jenis kelamin dan usia anak, kemudian data berat badan serta tinggi badan anak, setelah itu ditentukan kategori status gizi berdasarkan nilai *z-score*. Analisis data menggunakan rumus *Spearman Rank* karena didapati data distribusi tidak normal.

Tabel 1. Kategori nilai *z-score*

Indeks	Kategori Status Gizi	Nilai Z-Score
Umur (IMT/U) anak usia 5-18 tahun	Gizi Kurang (<i>thinness</i>)	-3 SD sd <-2 SD
	Gizi baik (normal)	-2 SD sd +1 SD
	Gizi lebih (<i>Overweight</i>)	+1 SD sd +2 SD
	Obesitas (<i>obese</i>)	>+2 SD

HASIL

Tabel 2 menggambarkan pola makan anak-anak di SD Don Bosco Bitung. Dari total 123 responden, ditemukan bahwa 70 responden (56.9%) termasuk dalam kategori pola makan sering, sedangkan 53 responden (43.1%) termasuk dalam kategori pola makan jarang. Dengan demikian, dapat disimpulkan mayoritas anak-anak usia sekolah di SD Don Bosco Bitung cenderung memiliki pola makan yang sering.

Tabel 2. Gambaran Pola Makan

Pola Makan	Frekuensi	Persentase
Sering	70	56.9%
Jarang	53	43.1%
Total	123	100.0%

Selanjutnya, pada tabel 3 dapat dilihat mengenai status gizi pada siswa di SD Don Bosco Bitung. Dari 123 responden didapati 3 responden (2.4%) dengan kategori gizi kurang (*thinness*), 20 responden (16.3%) dengan kategori gizi lebih (*overweight*), 39 responden (31.7%) dengan kategori obesitas (*obese*) dan

61 responden (49.6%) dengan kategori gizi baik (normal). Dapat disimpulkan bahwa status gizi pada anak usia sekolah di SD Don Bosco Bitung lebih banyak yang berada pada kategori gizi baik (normal), namun masih terdapat juga siswa/siswi yang mengalami masalah status gizi.

Tabel 3. Gambaran Status Gizi

Status Gizi	Frekuensi	Persentase
Gizi Kurang (<i>thinness</i>)	3	2.4%
Gizi Lebih (<i>Overweight</i>)	20	16.3%
Obesitas (<i>obese</i>)	39	31.7%
Gizi Baik (Normal)	61	49.6%
Total	115	100.0%

Tabel 4 menunjukkan bahwa hasil uji statistik hubungan pola makan dan status gizi dengan *p-value* = 0.000 < 0.05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara pola makan dengan status gizi pada anak usia sekolah di SD Don Bosco Bitung dengan nilai korelasi yang tinggi $r = 0.680$. Koefisien korelasi positif atau searah artinya jika nilai variabel X tinggi maka nilai variabel Y akan tinggi. Dalam hal ini, koefisien korelasi yang positif menunjukkan bahwa ketika pola makan anak semakin baik, maka status gizi anak juga akan semakin baik.

Tabel 4. Hubungan Pola Makan dan Status Gizi

	<i>p-Value</i>	Koefisien korelasi
Pola makan Staus Gizi	.000	.680

PEMBAHASAN

Hasil penelitian bahwa pola makan anak usia sekolah di SD Don Bosco Bitung mayoritas berada pada kategori sering. Pola makan sering merupakan pola makan yang memiliki frekuensi makan lebih dari 3 kali dalam sehari meliputi makan pagi, siang, malam dan makanan selingan dari bahan makanan seperti karbohidrat, protein, sayuran, buah-buahan, serta mengonsumsi terlalu banyak makanan manis dan gorengan. Sedangkan pola makan jarang merupakan pola makan yang memiliki frekuensi makan yang kurang dari 3 kali sehari serta memiliki kebiasaan dalam melewatkan



sarapan dan kurangnya mengonsumsi sayur dan buah (Birahmatika et al., 2022). Individu yang memiliki pola makan pada kategori sering bisa disebabkan karena tersedianya berbagai varian makanan, kebiasaan makan, dan mempunyai nafsu makan yang baik. Sebaliknya untuk individu yang memiliki pola makan yang berada pada kategori jarang hanya mengonsumsi jenis makanan yang digemari.

Pola makan sering dari siswa/siswi SD Don Bosco Bitung bisa disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain berbagai jenis makanan yang dijual di sekitar lingkungan sekolah, nafsu makan yang terlalu tinggi tanpa memperhatikan porsi yang dianjurkan, serta sikap dan tindakan orang tua dalam membatasi anak dalam hal jajanan, terutama responden yang gemari makanan yang tinggi karbohidrat, lemak dan tinggi gula dalam jangka waktu yang panjang, dengan rerata frekuensi makan yang sebagian besar berada pada kategori sering (4-6x perminggu). Selanjutnya, pola makan jarang dari siswa/siswi, dapat disebabkan karena ketidaktertarikannya pada menu yang disukai atau digemari serta orang tua yang tidak berusaha meningkatkan nafsu makan anak sehingga sedikit dalam mengonsumsi sayur atau buah dengan rerata frekuensi makanan sebagian kecil berada pada kategori jarang (1-3x perminggu).

Dari hasil analisa yang peneliti dapat melalui jawaban kuesioner, responden banyak memilih pada jenis bahan makanan seperti karbohidrat (nasi, mie, singkong, roti dan biskuit), protein hewani (ayam, sapi, ikan, telur dan bakso), dan susu (susu kental manis dan sachet), dimana frekuensi yang didapat pada bahan makanan tersebut dominan memiliki skor yang tinggi dibandingkan dengan jenis bahan makanan seperti protein nabati (kacang-kacangan, tahu dan tempe), sayur (kangkung, bayam atau labu) dan buah (pisang maupun pepaya) yang sangat sedikit dipilih oleh responden dan memiliki nilai yang rendah.

Status gizi pada anak usia sekolah di SD Don Bosco Bitung mayoritas berada pada kategori gizi baik (normal), namun masih terdapat juga siswa/siswi yang mengalami masalah status gizi. Status gizi menggambarkan kondisi fisik dimana tubuh menggunakan zat gizi untuk berbagai keperluan, termasuk mendapatkan

energi, pertumbuhan, pemeliharaan, dan mengatur berbagai proses tubuh (Rahmawati et al., 2023). Gizi berhubungan erat dengan apa yang dikonsumsi atau diolah sebagai bahan makanan, yang memiliki kandungan zat gizi ataupun unsur kimia yang dapat bereaksi serta berguna untuk tubuh (Mardalena, 2021). Menurut Kementerian Kesehatan Indonesia, (2020) tentang standar antropometri anak usia 5 - 18 tahun, penilaian status gizi pada anak dapat diukur berdasarkan hitungan berat badan/tinggi badan (BB/TB) walaupun memiliki berat badan berlebih jika memiliki tinggi badan yang ideal makan status gizi akan berada pada kategori normal.

Menurut Aini & Zahariah (2022) dan Anyanwu et al. (2022) gizi normal merupakan suatu status gizi yang proses tersebut terjadi karena dipengaruhi dari total asupan zat gizi yang sudah dikonsumsi, secara tidak langsung asupan gizi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti karakteristik keluarga terlebih khusus pada ibu yang dapat mempengaruhi tumbuh kembang anak karena ibu merupakan orang terdekat dengan lingkungan dalam pengasuhan anak, sehingga ibu dapat ikut serta dalam pemberian makanan yang akan diberikan, karena ibu juga menentukan status gizi anak.

Ketika tubuh seseorang beroleh gizi yang cukup serta bisa memanfaatkan secara efektif, maka dapat muncul suatu keadaan gizi yang baik atau gizi yang seimbang maupun optimal, sehingga pertumbuhan dalam tubuh, perkembangan motorik dan kemampuan kerja serta kesehatan secara menyeluruh berada pada tingkat yang baik (Ardiaria, 2014).

Penelitian Banjarnahor et al. (2022) menyatakan bahwa penyebab dasar terjadinya obesitas adalah kelebihan gizi dan meningkatnya ketersediaan makanan ringan dan minuman padat energi dan berkalori tinggi, dan merupakan salah satu faktor yang secara signifikan dapat mempengaruhi asupan energi pada anak-anak usia sekolah. Selanjutnya faktor lain yang berhubungan adalah kurangnya aktivitas fisik yang dapat meningkatkan risiko obesitas (Pertiwi & Agustin, 2019). Obesitas yang dialami oleh siswa/siswi di SD Don Bosco Bitung bisa disebabkan oleh faktor lain seperti faktor genetik, sering mengonsumsi *junkfood* maupun *fastfood*, kurang dalam melakukan



aktivitas fisik yang ringan ataupun berat, faktor ekonomi keluarga, dan juga pengetahuan orang tua dalam pemahaman status gizi yang baik dan benar.

Selain itu, dari hasil pengukuran tinggi badan (TB) dan berat badan (BB) terlihat bahwa rata-rata berat badan responden berkisar mulai dari 40 kg lebih dengan tinggi badan mulai dari 141 cm lebih dan juga dari hasil perhitungan *z-score* walaupun beberapa responden memiliki berat badan berkisar 40 kg, tetapi masih berada pada status gizi yang normal. Sehingga berdasarkan hasil perhitungan tersebut dapat diketahui bahwa meskipun seseorang memiliki berat badan yang berlebih tetapi memiliki tinggi badan yang ideal dan berat badan yang seimbang maka dapat dikatakan bahwa masih berada pada kategori status gizi yang baik (normal).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan status gizi pada anak usia sekolah di SD Don Bosco Bitung. Penelitian yang dilakukan oleh Kurniagustina (2018), menyatakan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian obesitas, dari penelitian tersebut didapati bahwa responden yang memiliki pola makan yang sering dapat berpeluang mengalami obesitas berkisar 3,094 kali lipat. Menurut Fuadillah (2022) faktor yang mempengaruhi obesitas antara lain faktor lingkungan seperti kurangnya aktivitas fisik, asupan serat makanan yang tidak memadai, kebiasaan makan seperti asupan karbohidrat dan lemak tinggi yang berlangsung lama maka obesitas akan berkembang, dan orang tua yang obesitas terutama ibu menjadi salah satu faktor genetik yang kemungkinan akan diturunkan kepada anaknya.

Dari uraian tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dan kejadian obesitas pada anak usia sekolah. Hal ini disebabkan oleh adanya banyak faktor penyebab lain, seperti riwayat keluarga, pendapatan orang tua, dan konsumsi makanan cepat saji yang berlebihan, yang dapat menyebabkan terjadinya obesitas. Selanjutnya, sebagian responden ditemukan memiliki pola makan berlebihan, tetapi tetap dalam kategori status gizi normal dan tidak mengalami obesitas. Peneliti berpendapat bahwa beberapa dari responden ini memiliki berat badan berlebihan, namun memiliki tinggi

badan yang masih dalam kisaran ideal, sehingga tetap masuk dalam kategori status gizi normal. Selain itu, pen jagaan keseimbangan tubuh melalui aktivitas olahraga juga dapat membantu mencegah obesitas.

KESIMPULAN

Terdapat hubungan signifikan pola makan dengan status gizi anak di SD Don Bosco Bitung. Sebagai rekomendasi bagi siswa untuk dapat mempertahankan pola makan yang baik serta dapat mengatur jenis bahan makanan yang sehat untuk dikonsumsi dan mengurangi kebiasaan mengonsumsi *fastfood* ataupun *junkfood*. Oleh karena itu, diharapkan juga penelitian ini dapat menjadi masukan kepada siswa/siswi yang mengalami obesitas maupun yang tidak mengalami obesitas untuk lebih aktif melakukan aktivitas fisik baik ringan maupun berat agar dapat mengurangi terjadinya peningkatan berat badan yang dapat menyebabkan obesitas. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan menambahkan variabel yang lain seperti hubungan genetik, status ekonomi, dan aktivitas fisik.

REFERENSI

- Ambarwati, Kurniawati, F., Khoirotul, A., Diah, T., & Saroh, D. (2014). Media leaflet, video dan pengetahuan siswa SD tentang bahaya merokok. *Jurnal Kesehatan Masyarakat, volume 10*.
- BNN (2012). Perokok Tak Takut Mati, Cuma Takut Dimusuhi. *Badan Narkotika Nasional Republik Indonesia*. Diakses dari: <https://bnn.go.id/perokok-tak-takut-mati-cuma-takut-dimusuhi/>
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). *Hasil utama riskesdas*. Retrieved from Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan .
- Febriyanto, M. (2016). *Hubungan antara pengetahuan dan sikap dengan*



- perilaku konsumsi jajanan sehat di MI Sulaimaniyah Mojoagung Jombang. Surabaya: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.
- Handayani, D. (2019). Hubungan tingkat pengetahuan dan sikap dengan perilaku merokok santriawan di pondok pesantren Al-jihad surabaya. *MTPH journal*, volume 3.
- Heryanto, L. M., Heriana, C., & Kurniarahim, F. (2017). Hubungan pengetahuan dan sikap tentang gambar peringatan kesehatan pada kemasan rokok dengan perilaku merokok pada remaja. *Bhakti husada*, volume 6.
- Husaeni, H., & Menga, M. K. (2019). Pengetahuan dengan perilaku merokok remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1(1), <https://ojs.>
- Irasanti, S. N., Kadar, J. T., & Respati, T. (2017). Hubungan tingkat pengetahuan bahaya rokok dengan perilaku merokok mahasiswa laki-laki di fakultas kedokteran. *BaMGMH*, volume 1.
- Jatmika, S. e., & Maulana, M. (2015). Gambaran tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku merokok pada penderita hipertensi di desa sidokarto kecamatan godean sleman yogyakarta. *Kesmas*, volume 9.
- Juliansyah, E., & Rizal, A. (2018). Faktor umur, pendidikan, dan pengetahuan dengan perilaku merokok di wilayah kerja Puskesmas Sungai Durian, Kabupaten Sintang. *VISI KES: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 17(01).
- Kadar, J. T., Respati, T., & Irasanti, Agustin, R. N., & Indriani, I. (2017). Hubungan Pola Makan Dan Persepsi Orang Tua Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Usia 8—13 Tahun Di Sd Budi Mulia Dua Seturan Yogyakarta. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:149023826>
- Aini, N., & Zahariah, S. (2022). Pengaruh Peran Keluarga Terhadap Keragaman Pangan Ibu Hamil di Puskesmas Sukowono. *Jurnal Kesehatan*, 9(3). <https://doi.org/10.25047/jkes.v9i3.266>
- Anyanwu, O. A., Naumova, E. N., Chomitz, V. R., Zhang, F.-F., Chui, K., Kartasurya, M. I., & Folta, S. C. (2022). The Socio-Ecological Context of the Nutrition Transition in Indonesia: A Qualitative Investigation of Perspectives from Multi-Disciplinary Stakeholders. *Nutrients*, 15(1), 25. <https://doi.org/10.3390/nu15010025>
- Aprilia, A. (2015). Obesitas pada Anak Sekolah Dasar. 4(7). <https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1446/1281>
- Ardiaria, M. (2014). Hubungan Status Gizi Dan Asupan Besi Dan Seng Terhadap Fungsi Motorik Anak Usia 2-5 Tahun. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:112742207>
- Aurora, H. P. (2022). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Anak Pada Anak Sd Diniyyah Al-Azhar Jambi. <https://repository.unja.ac.id/43405/2/FULLTEXT.pdf>
- Banjarnahor, R. O., Banurea, F. F., Panjaitan, J. O., Pasaribu, R. S. P., & Hafni, I. (2022). Faktor-faktor risiko penyebab kelebihan berat badan dan obesitas pada anak dan remaja: Studi literatur. *Tropical Public Health Journal*, 2(1), 35–45. <https://doi.org/10.32734/trophico.v2i1.8657>



- Birahmatika, F. S., Chandra, D. N., & Wiradnyani, L. A. A. (2022). Determinants of diet quality among mothers of young children in an urban slum area in Jakarta: Mother's age, vegetables availability, and eating out frequency. *Malaysian Journal of Nutrition*, 28(2). <https://doi.org/10.31246/mjn-2021-0031>
- CNN. (2023, July 12). Kasus Obesitas di Sulut Tertinggi di Indonesia, Ini Alasannya. *gaya hidup*. <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20230712151835-255-972616/kasus-obesitas-di-sulut-tertinggi-di-indonesia-ini-alasannya>
- Elon, Y., Malinti, E., Sihombing, R. M., Rukmi, D. K., & Tandilangi, A. A. (2021). Teori dan Model Keperawatan. Yayasan Kita Menulis. <https://kitamenulis.id/2021/07/28/teori-dan-model-keperawatan/>
- Fadilah, S., Hidayat, R., & Nurrika, D. (2023). Proporsi Obesitas Pada Anak Sekolah Usia 7-12 Tahun Menurut Imt Dan Lingkar Pinggang Di Mi Nurul Iman Desa Cibogo. 1(1).
- Fuadillah, R. A. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Obesitas Selama Pandemi Covid-19. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 8(1), 1–10. <https://doi.org/10.22487/htj.v8i1.496>
- Hanandita, W., & Tampubolon, G. (2015). The double burden of malnutrition in Indonesia: Social determinants and geographical variations. *SSM - Population Health*, 1, 16–25. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2015.10.002>
- Hasrul, H., Hamzah, H., & Hafid, A. (2020). Pengaruh Pola Makan Terhadap Status Gizi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2). <https://doi.org/10.30651/jkm.v5i2.4621>
- Kementerian Kesehatan Indonesia. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014. http://hukor.kemkes.go.id/uploads/pruduk_hukum/PMK%20No.%2041%20Ottag%20Pedoman%20Gizi%20Seimbang.pdf
- Kementerian Kesehatan Indonesia. (2018). Epidemi Obesitas. https://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/N2VaaXIxzGZwWFpEL1VIRFdQQ3ZRZz09/2018/02/FactSheet_Obesitas_Kit_Informasi_Obesitas.pdf
- Kementerian Kesehatan Indonesia. (2020). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak. https://yankes.kemkes.go.id/unduhuan/fileunduhuan_1660187306_961415.pdf
- Kurniagustina, R. (2018). Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, Dan Konsumsi Fast Food Dengan Obesitas Siswa Kelas V Sdn 01 Kalisari Jakarta Timur Tahun 2018. <https://repository.binawan.ac.id/545/>
- Mardalena, I. (2021). Konsep dan Penerapan Pada Asuhan Keperawatan.
- Mulyana, L., & Farida, E. (2022). Pola Pemberian Makan yang Tepat dalam Mengurangi Resiko Obesitas pada Balita.
- Pertiwi, P. S., & Agustin, P. S. (2019). Pengaruh Pola Makan Tidak Seimbang dan Kurangnya Aktivitas Fisik Menyebabkan Terjadinya Obesitas [Preprint]. *Open Science Framework*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/urgty>
- Rahmawati, N. O. I., Zuhroh, D. F., & Widiyawati, W. (2023). Hubungan Asupan Makanan Dengan Status Gizi Anak Prasekolah Di TK Dharma Wanita Desa Sembayat. *Indonesian Journal of Professional Nursing*, 4(1), 37.



- <https://doi.org/10.30587/ijpn.v4i1.5747>
- Rizona, F., Herliawati, H., Latifin, K., Septiawati, D., Astridina, L., Sari, U. M., & Fadhilah, N. F. (2020). **DISTRIBUSI KARAKTERISTIK FAKTOR PENYEBAB OBESITAS PADA SISWA SEKOLAH DASAR.** *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 7(1), 54–58.
<https://doi.org/10.32539/JKS.v7i1.12247>
- Sajawandi, L. (2015). Pengaruh Obesitas Pada Perkembangan Siswa Sekolah Dasar Dan Penanganannya Dari Pihak Sekolah Dan Keluarga.
- Smith, J. D., Fu, E., & Kobayashi, M. A. (2020). Prevention and Management of Childhood Obesity and Its Psychological and Health Comorbidities. *Annual Review of Clinical Psychology*, 16(1), 351–378.
<https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-100219-060201>
- Sugiyono. (2017). *Statistika Untuk Penelitian.*
- Wansyaputri, R. R., Ekawaty, F., & Nurlinawati, N. (2021). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Pada Anak Usia Sekolah Dasar di SDN 49/IV Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1(2), 103–112.
<https://doi.org/10.22437/jini.v1i2.15442>
- WHO. (2021, June 9). Obesity and overweight.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>