



Hubungan Pola Makan dan Gaya Hidup dengan Terjadinya Obesitas pada Anak Usia 7-12 Tahun di Kavling Flamboyan di Kota Batam Tahun 2021

Justiyulfa Syah, Desy, Afif D Alba, Zulikha
Institut Kesehatan Mitra Bunda

Alamat: Jl. Seraya No.1 Kota Batam Telp (0778)429431, 7068283 (Hunting)

Fax. (0778) 429431

Korespondensi penulis: justiyulfa@gmail.com

Abstract

Obesity is a disorder or disease due to an imbalance between energy intake and energy output so that it becomes an excessive accumulation of fat tissue in the body. Several factors that cause obesity include diet, physical activity and a sedentary lifestyle. This study aims to analyze the relationship between diet and lifestyle with the occurrence of obesity in children aged 7-12 years in the flamboyant plot of Batam city in 2021. This study is a descriptive analytic study with a cross sectional design. Respondents in this study 56 respondents. The sampling technique used is direct observation of respondents and using a questionnaire. The results obtained are 75% aged 7-10 years, for gender 100% half of the children are male and female, 67.9% of obese children who have a good diet, 62.5% of children Obese have a pretty lifestyle. Chi-square test results with $p = 0.05$. The results showed that there was a relationship between diet ($p = 0.000$) and lifestyle ($p = 0.000$) with obesity. there is a relationship between diet and lifestyle with the occurrence of obesity in children aged 7-12 years in the flamboyant plot of Batam city in 2021. Suggestions to be able to increase efforts in analyzing diet and lifestyle by providing counseling to parents so that children can reduce obesity in children.

Keywords: Diet, Lifestyle, Obesity

Abstrak

Obesitas merupakan suatu kelainan atau penyakit akibat ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan energi yang keluar sehingga menjadi timbunan jaringan lemak yang berlebihan di dalam tubuh. Beberapa faktor yang menyebabkan obesitas diantaranya pola makan, aktivitas fisik dan gaya hidup sedentari. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pola makan dan gaya hidup dengan terjadinya obesitas pada anak usia 7-12 tahun dikavling flamboyan kota Batam tahun 2021. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik dengan desain cross sectional. Responden dalam penelitian ini 56 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah observasi secara langsung kepada responden dan menggunakan kuesioner. Hasil yang diperoleh 75% yang berusia 7-10 tahun, untuk jenis kelamin 100% separuh dari anak-

Received Februari 13, 2021; Revised maret 2, 2021; Accepted Maret 30, 2021

*Corresponding author, justiyulfa@gmail.com

anak berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, 67,9% anak obesitas yang memiliki pola makan yang baik, 62,5% anak-anak obesitas memiliki gaya hidup yang cukup. Hasil uji Chi-square dengan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan ($p = 0,000$) dan gaya hidup ($p = 0,000$) dengan obesitas. adanya hubungan antara pola makan dan gaya hidup dengan terjadinya obesitas pada anak berusia 7-12 tahun dikavling flamboyant kota batam tahun 2021. Saran untuk dapat meningkatkan upaya dalam menganalisis pola makan dan gaya hidup dengan cara memberikan penyuluhan kepada orang tua agar anak-anak bias mengurangi obesitas yang ada pada anak-anak.

Kata kunci: Pola Makan, Gaya Hidup, Obesitas.

LATAR BELAKANG

Obesitas terjadi akibat asupan energi lebih tinggi dari pada energi yang dikeluarkan. Asupan energi tinggi disebabkan oleh konsumsi makanan sumber energi dan lemak tinggi, sedangkan pengeluaran energi lebih rendah disebabkan karena kurangnya aktivitas fisik dan sedentary life style. (Aprilia et al., 2019)

Obesitas masih merupakan masalah kesehatan bagi anak-anak yang berusia 7-12 tahun, oleh karena komplikasi jangka pendek obesitas itu sendiri berakibat terhadap pertumbuhan tulang, penyakit endokrin, kardiovaskuler dan sistem gastrointestinal. Serta meningkatnya perubahan pola makan pada anak-anak usia 7-12 tahun mengakibatkan peningkatan konsumsi lemak, karbohidrat maupun protein oleh anak-anak usia 7-12 tahun. jarangnyamelakukan aktivitas pada anak sehingga membuat anak-anak usia 7-12 tahun makin suka menonton televisi, main game, kurangnya olahraga, istirahat, tidur. Maka menyebabkan sedentary life style. (Aprilia et al., 2019)

Prevalensi obesitas diseluruh dunia meningkat dalam 10 tahun terakhir, sehingga menjadi masalah gizi yang perlu mendapatkan perhatian serius. Berdasarkan data *World Health Organization* pada anak-anak usia 7-12 tahun didapatkan lebih dari 650 juta menderita obesitas. (WHO, 2018)

Di Indonesia, berdasarkan data Riskesdas oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018), prevalensi obesitas pada anak usia 7-12 tahun mencapai 18,8%. Dengan persentase obesitas 8,8% meningkat dari tahun 2017 yang ditemukan yaitu 9,2 % dan Sumatera Barat menempati urutan ke 20 dan yang tertinggi pertama yaitu Sulawesi utara dengan prevalensi obesitas pada anak usia 7-12 tahun sebesar 26,6% dan di Kepulauan Riau memiliki prevalnsi obesitas sebesar 27,6% dan termasuk

kedalam 5 besar daerah yang mengalami obesitas tertinggi. (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2018)

Menurut Dinas Kesehatan Kepulauan Riau (2019) Penyakit Obesitas yang tertinggi yaitu di Lingga (15,0%) untuk di Batam termasuk kedalam 6 besar yaitu sekitar (10,1%). (Profil Dinas Kesehatan Kepulauan Riau, 2019)

Menurut dinas kesehatan kota Batam (2020) Dari 21 puskesmas yang tertinggi di Sei Langkai sebanyak 2.382 Kasus Obesitas untuk posisi kedua di Tanjung Sengkuang yaitu ada 795 kasus, posisi ketiga di Batu Aji sebanyak 646 kasus, posisi keempat Sei Lekop sebanyak 473 kasus, posisi kelima di Tanjung Uncang sebanyak 472 kasus, posisi di Botania sebanyak 404 kasus, posisi ketujuh di Sei Panas sebanyak 231 Sedangkan yang terendah di Rempang dan Mentarau ada 2 kasus yang terkena Obesitas. (Dinas Kesehatan Kota Batam, 2020)

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada tanggal 18 Juli 2021 di Puskesmas Sei Langkai data cakupan pengunjung dari Januari sampai Juni 2021 sebanyak 408 jiwa. Untuk perempuan umur 7 tahun sebanyak 20 jiwa, umur 8 tahun sebanyak 15 jiwa, umur 9 tahun sebanyak 30 jiwa, umur 10 tahun sebanyak 10 jiwa, umur 11 tahun sebanyak 40 jiwa dan untuk umur 12 tahun sebanyak 24 jiwa. Sedangkan untuk laki-laki umur 7 tahun sebanyak 56 jiwa, umur 8 tahun sebanyak 40 jiwa, umur 9 tahun 70 jiwa, umur 10 tahun sebanyak 33 jiwa, umur 11 tahun sebanyak 30 jiwa dan untuk umur 12 tahun sebanyak 40 jiwa. Anak-anak usia 7-12 tahun di daerah sei langkai terbanyak diperumahan kavling flamboyan sebanyak 308 jiwa.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Agus Hendra Al Rahmad Tahun 2019 dengan judul “keterkaitan asupan makanan dan sedentary dengan kejadian obesitas pada anak sekolah dasar di kota banda aceh” diperoleh analisa hasil penelitian menunjukkan asupan makanan dari jajanan sehari dengan nilai $p = 0,001$ ada hubungan dengan kejadian obesitas. (Al Rahmad, 2019)

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Herlina Arisdani Tahun 2018 dengan judul “ Hubungan peran teman, peran orang tua, besaran uang saku dan persepsi terhadap jajanan dengan kejadian gizi lebih pada anak sekolah” diperoleh analisa nilai rata-rata (mean) peran orang tua adalah 20.44 yaitu kategori peran orang tua cukup dan hasil analisis menggunakan uji regresi linear diperoleh nilai $p = 0.006$ yang berarti bahwa

ada hubungan peran orang tua dengan kejadian gizi lebih (obesitas dan overweight).(Arisdanni & Buanasita, 2018)

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Syamsopyan Ishak, Herman Hatta, Anto J Hadi tahun 2019 dengan judul “Hubungan Pola Makan,Keterpaparan Media Dan Keturunan Terhadap Kelebihan Berat Badan Pada Siswa Sekolah Dasar” diperoleh analisa nilai didapatkan bahwa nilai $p (0,000) < 0,05$, ini berarti pola makan berhubungan dengan Overweight siswa Sekolah Dasar.(Ishak et al., 2019)

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Yemima Victory Sandi Saputri, Henry Setyawan, M. Arie Wuryanto, Ari Udiyono tahun 2019 dengan judul “Analisis Hubungan Antara Sedentary Life Style Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar” diperoleh analisa nilai didapatkan bahwa nilai $p (0,022)$ menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara sedentary lifestyle dengan kejadian obesitas pada anak SD ($p \text{ value} < 0,05$). (Studi et al., 2019)

Dampak kelebihan berat dan obesitas pada anak lebih ringan dibandingkan kelebihan berat badan dan obesitas pada orang dewasa.Kelebihanberat badan dan obesitas pada anak dapat menyebabkan terjadinya komplikasiseperti adanya gangguan pernapasan, penyakit kulit, efek psikologis sepertigangguan dalam pergaulan, gangguan ortopedi yang berakibat terjadinyagangguan beraktifitas.Kelebihan berat badan pada anak bila tidak ditangani dengan baik dapat berlanjut menjadi kelebihan berat badan pada dewasa. Kelebihan berat badan dan obesitas padadewasa seperti meningkatkan risiko diabetes mellitus, penyakit jantung koroner,hipertensi, dan hyperlipidemia.(Aprilia et al., 2019)

Solusi yang dapat dilakukan untuk peran keluarga yang belum memadai dapat ditingkatkan melalui asuhan keperawatan keluarga untuk memperbaiki tugas kesehatannya khususnya perilaku gizi keluarga. Kementerian Kesehatan merekomendasikan untuk menerapkan empat pilar gizi seimbang yaitu makan makanan beraneka ragam, melakukan aktifitas fisik secara rutin, monitor berat badan ideal.(Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2018)

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “hubungan pola makan dan gaya hidup dengan terjadinya obesitas pada anak usia 7-12 tahun dikavling flamboyan dikota batam tahun 2021.”

KAJIAN TEORITIS

Pola Makan

Pola makan adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan informasi gambaran dengan meliputi mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit. (Departemen Gizi Dan Kesehatan Masyarakat, 2020)

Pengertian pola makan adalah tingkah laku manusia atau sekelompok manusia dalam memenuhi makanan yang meliputi sikap, kepercayaan, dan pilihan makanan. pola makan di definisikan sebagai karakteristik dari kagiatan yang berulang kali makan individu atau sikap orang makan dalam memenuhi kebutuhan makan. (Sudargo et al., 2018)

a. Faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan.

1) Peran Keluarga

Peranan keluarga amat sangat penting bagi anak sekolah, bahkan pada pemilihan bahan makanan sekalipun. Makan bersama keluarga dengan suasana yang akrab dapat meningkatkan nafsu makan. (widodo R, Amalia, 2019)

2) Teman Sebaya

Tidak heran jika asupan makanan akan banyak dipengaruhi oleh kebiasaan makan teman-teman atau sekelompoknya. Apa yang diterima oleh kelompok (berupa figur idola, makanan, minuman) juga dengan mudah akan diterimanya. Demikian pula halnya dengan pemilihan bahan makanan. Untuk itu perlu diciptakan dalam kelompok itu suatu kondisi supaya mereka mendapatkan informasi yang baik dan benar mengenai kebutuhan dan kecukupan gizinya sehingga mereka tidak perlu membenci makanan yang bergizi. (Sulistiyoningsih, 2018)

3) Lingkungan

Dalam lingkungan pola makan ialah berpengaruh terhadap pembentuk perilaku makan berupa lingkungan keluarga melalui promosi, media elektronik, dan media cetak (Sulistiyoningsih, 2018)

4) Ekonomi

Ekonomi mencukup dalam peningkatan peluang daya beli pangan dengan kuantitas dan kualitas dalam pendapatan menurunkan daya beli pangan secara kualitas maupun kualitas masyarakat. Pendapatan yang tinggi dapat mencakup kekurangan daya beli dengan kurangnya pola makan masyarakat sehingga pemilihan satu bahan makanan lebih di dasarkan dalam pertimbangan selera dibandingkan aspek gizi. Kecendrungan untuk mengkonsumsi makanan impor. (Sulistiyoningsih, 2018)

5) Kebiasaan makan

Kebiasaan makan suatu cara seseorang yang mempunyai keterbiasaan makan dalam jumlah tiga kali makan dengan frekuensi dan jenis makan yang dimakan. Menurut Willy (2011) mengatakan bahwa suatu penduduk mempunyai kebiasaan makan dalam tiga kali sehari adalah kebiasaan makan dalam setiap waktu. (Sulistiyoningsih, 2018)

6) Pendidikan

Dalam pendidikan pola makan ialah salah satu pengetahuan, yang dipelajari dengan berpengaruh terhadap pemilihan bahan makanan dan penentuan kebutuhan gizi. (Sulistiyoningsih, 2018)

Gaya Hidup

Gaya Hidup adalah sebagai cara hidup yang diidentifikasi oleh bagaimana orang menghabiskan waktu mereka (aktivitas), apa yang mereka anggap penting dalam lingkungannya (ketertarikan), dan apa yang dipikirkan tentang diri mereka sendiri dan juga dunia disekitarnya (pendapat). (Nugroho, 2020)

Gaya hidup adalah pola-pola tindakan yang membedakan antara satu orang dengan orang yang lainnya, gaya hidup seseorang dapat dilihat perilaku yang dilakukan

oleh individu seperti kegiatan-kegiatan untuk mendapatkan atau mempergunakan barang-barang dan jasa.(Nugroho, 2020)

Gaya hidup yang kurang baik akan semakin memburuk kondisi kualitas hidup seseorang. Gejala-gejala yang dirasakan mengakibatkan keterbatasan baik dari segi fisik, psikologis maupun sosial. Gangguan fungsi tersebut dapat berdampak terhadap kualitas hidup seseorang.

a. Faktor-faktor yang mempengaruhi gaya hidup

Faktor-faktor yang mempengaruhi gaya hidup menurut pendapat Armstrong gaya hidup seseorang dapat dilihat dari:

1. Pola makan.

Pola makan adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan informasi gambaran dengan meliputi mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit.

2. Makanan siap saji dan makanan ringan/snack.

Makanan siap saji adalah makanan yang dapat disajikan dan dilayani dengan cepat.

3. Olahraga.

Olahraga adalah aktivitas untuk melatih tubuh seseorang, tidak hanya secara jasmani tetapi juga rohani.

4. Istirahat tidur.

Istirahat adalah suatu keadaan tenang, relaks, tanpa tekanan emosional dan bebas dari perasaan gelisah. Sedangkan tidur adalah perubahan kesadaran ketika perubahan kesadaran ketika persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun.

5. Aktivitas fisik.

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga/energi dan pembakaran energi.

Obesitas

Kelebihan berat badan dan obesitas merupakan penumpukan lemak yang tidak normal atau berlebihan yang dapat mengganggu kesehatan.(WHO,2015). Obesitas

terjadi bila terjadi penambahan jumlah sel lemak dan penambahan ukuran sel lemak.(Sugondo. S, 2019)

Obesitas disebabkan oleh pemasukan jumlah makanan yang lebih dari pada pemakaiannya oleh tubuh sebagai energi.(Guyton, A.C, Haall, 2018)

Kelebihan berat badan dan obesitas terjadi karena ketidakseimbangan asupan energi antara pengeluaran obesitas. Obesitas adalah hasil dari interaksi yang kompleks antara faktor genetik dan faktor lingkungan. Faktor genetik menentukan nafsu makan, pemasukan energi, aktivitas fisik dan pengeluaran energi. Faktor lingkungan menentukan tingkat ketersediaan makanan, pilihan jenis makanan, tingkat aktivitas fisik dan untuk jenis aktivitas fisik.

Perubahan lingkungan seperti adanya industri makanan menyebabkan semakin sedikitnya keluarga yang menyiapkan makanannya sendiri. Industri makanan menyediakan makanan dengan kalori tinggi, karbohidrat sederhana dan lemak. Banyaknya anak yang senang mengkonsumsi makanan ini meningkatkan resiko terjadinya obesitas. Tingginya konsumsi minuman yang tinggi karbohidrat seperti minuman bersoda, minuman berenergi dan sari buah.

Tingkat aktivitas fisik pada anak disebabkan oleh banyaknya kendaraan dan berkurangnya minat untuk jalan kaki. Televisi, komputer, video games dan media hiburan lainnya menyebabkan anak kurang melakukan aktivitas fisik ditambah lagi dengan persepsi kurang amannya lingkungan menyebabkan anak untuk tetap diam didalam rumah.

Penurunan waktu tidur pada anak-anak dan meningkatkan resiko terjadinya obesitas dengan dampak yang mungkin lebih besar pada anak-anak dibandingkan dengan orang dewasa. Penurunan waktu tidur berhubungan dengan penurunan tingkat leptin dan peningkatan ghrelin yang menyebabkan peningkatan rasa lapar.(Kliegman, 2017)

METODE PENELITIAN

Populasi pada penelitian ini adalah anak-anak yang berusia 7-12 tahun dikavling flamboyan batam kota tahun 2021. Dengan sampel 56 responden. Metode dalam penelitian ini deskriptif analitik dengan rancangan cross sectional. Instrumen yang digunakan untuk mengukur aktivitas pola makan adalah menggunakan lembar

kuisisioner baku *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), Instrumen antropometri yaitu berat badan dan tinggi badan dan Instrumen yang digunakan untuk mengukur gaya hidup adalah menggunakan lembar kuisisioner baku *Sedentary Life Style* (SLS). Analisis data menggunakan uji statistik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

1. Data Umum

a. Umur

Tabel 1.

Karakteristik Anak-Anak Berdasarkan Umur Di Kavling Flamboyan Kota Batam Tahun 2021

Umur	Frekuensi (n)	Present (%)
7-10 Tahun	42	75 %
11-12 Tahun	12	25%
Total	56	100

Berdasarkan table 4.1 didapatkan hasil hampir seluruh anak-anak yang berusia 7-10 tahun yaitu (75%) sebanyak 42 anak-anak.

b. Jenis Kelamin Anak

Table 2.

Karakteristik Anak-Anak Berdasarkan Jenis Kelamin Di Kavling Flamboyan Kota Batam Tahun 2021

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persen (%)
Laki-laki	28	50%
perempuan	28	50%
Total	56	100

Berdasarkan table 4.2 didapatkan hasil separuh dari anak-anak yang berjenis kelamin perempuan dan laki-laki itu sama yaitu (50%) sebanyak 28 anak-anak.

2. Data Khusus

a. Analisis Univariat

Analisa Univariat merupakan analisa data yang menganalisis satu variabel. Analisa univariat digunakan untuk menguji hipotesis. Menurut Nitiadmodjo (2005), analisis ini berfungsi untuk meringkas hasil pengukuran menjadi informasi yang bermanfaat. Bentuk ringkasan berupa tabel, statistic, dan grafik, umumnya, dilakukan ke masing-masing variable (Donsu, 2017).

Adapun analisa univariat dalam penelitian ini ialah:

Pola Makan

Table 3.
**Distribusi Frekuensi Pola Makan Anak-Anak Dikavling
Flamboyan Kota Batam Tahun 2021**

Pola makan	Frekuensi (n)	Persen (%)
Baik	38	67,9%
Cukup	13	23,2 %
Kurang	5	8,9 %
Total	56	100

Bersadarkan table 4.3 menunjukkan bahwa dari 56 responden sebagian besar dari kategori Baik (67,9%) sebanyak 38 anak-anak.

Gaya Hidup

Table 4.
**Distribusi Frekuensi Gaya Hidup Anak-Anak DiKavling
Flamboyan Kota Batam Tahun 2021**

Gaya Hidup	Frekuensi (n)	Persen (%)
Baik	2	3.6 %
Cukup	35	62,5 %
Kurang	19	33,9%
Total	56	100

Berdasarkan table 4.4 menunjukkan bahwa dari 56 responden sebagian besar dari kategori Cukup (62,5%) sebanyak 35 anak-anak. Obesitas

Table 5.
Karakteristik Anak-Anak Berdasarkan Obesitas Di Kavling Flamboyan Kota Batam Tahun 2021

Obesitas	Frekuensi (n)	Persen (%)
Sangat kurus	5	8,9%
Kurus	5	8,9%
Normal	15	26,8%
Obesitas	31	55,4%
Total	56	100

Berdasarkan table 4.5 menunjukkan bahwa dari 56 responden setengah dari kategori obesitas (55,4%) sebanyak 31 anak-anak.

b. Analisis Bivariat

Analisa bivariat yaitu analisa data yang menganalisis dua variabel. Analisa jenis ini sering digunakan untuk mengetahui hubungan dan pengaruh x dan y antara variabel satu dengan variabel lainnya.

Pola Makan

Tabel 6.
Distribusi frekuensi hubungan pola makan dengan terjadinya obesitas pada anak-anak usia 7-12 tahun dikavling flamboyant kota batam tahun 2021

Pola makan	Obesitas										P Value
	Sangat kurus		kurus		Normal		Obesitas		Total		
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
Baik	0	0,0%	2	3,4%	7	18,4%	29	76,3%	38	100%	
Cukup	1	7,7%	3	23,1%	7	53,8%	2	15,4%	13	100%	

Kurang	4	80,0%	0	0,0%	1	20%	0	0,0%	5	100%	0,000
Total	5	8,9%	5	8,9%	15	26,8%	31	55,4%	56	100%	

Dari table 4.6 menunjukkan bahwa hampir seluruh anak-anak memiliki pola makan yang baik dengan kejadian obesitas yaitu (76,3%) sebanyak 29 anak-anak.

Gaya Hidup

Tabel 7.
Distribusi frekuensi hubungan gaya hidup dengan terjadinya obesitas pada anak-anak usia 7-12 tahun dikavling flamboyant kota batam tahun 2021

Gaya hidup	Obesitas										P Value
	Sangat kurus		Kurus		Normal		Obesitas		Total		
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
Baik	0	0,0%	0	0,0%	1	50,0%	1	50,0%	2	100%	0,000
Cukup	5	14,3%	5	14,3%	14	40,0%	11	31,4%	35	100%	
Kurang	0	0,0%	0	0,0%	0	0,0%	19	61,3%	19	100%	
Total	5	8,9%	5	8,9%	15	26,8%	31	55,4%	46	100%	

Dari table 4.7 menunjukkan bahwa sebagian besar anak-anak memiliki gaya hidup yang kurang yang dialami oleh obesitas (61,3%) sebanyak 19 anak-anak.

Untuk mengetahui hubungan pola makan dan gaya hidup dengan terjadinya obesitas pada anak usia 7-12 tahun dikavling flamboyant maka dilakukan analisis Chi-square melalui program computer. Berdasarkan hasil analisa Chi-square diketahui bahwa nilai p value sebesar $0,000 < 0,05$ (yang diperlihatkan dalam kolom asymp.sig) pada output computer, maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya terdapat hubungan pola makan dan gaya hidup dengan terjadinya obesitas pada anak-anak usia 7-12 tahun.

PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada tanggal 17 september-20 oktober 2021. Kepada 56 anak-anak. Dari hasil penelitian diperoleh ada hubungan pola makan dan gaya hidup dengan terjadinya obesitas pada anak usia 7-12 tahun dikavling flamboyan kota batam tahun 2021. Data tersebut dijadikan acuan dan tolak ukur dalam melaksanakan pembahasan yang dinyatakan sebagai berikut :

Hasil Univariat

a. Pola makan dengan terjadinya obesitas pada anak-anak usia 7-12 tahun dikavling flamboyan dikota batam

Sebagian anak-anak menunjukkan bahwa dari 56 responden sebagian besar dari kategori Baik (76,3%) sebanyak 29 anak-anak.

Hasil penelitian ini hampir sama dengan penelitian yang ishak,atta dan hadi (2019) yang berjudul hubungan pola makan, keterpaparan media dan keturunan terhadap kelebihan berat badan pada Siswi sekolah dasar didapatkan data sebagian besar pola makan baik sebanyak 146 responden sebanyak 59,6%. (Ishak dkk,2019).

Pola makan menjadi salah satu faktor terjadinya obesitas, adapun pola makan yang baik adalah pola makanan yang sehat dan bergizi seimbang. Adapun contoh pola makan yang baik yaitu asupan protein (telur, daging tanpa lemak, susu, brokoli, dan beberapa makanan laut seperti ikan dan udang). Lemak baik (kacang almond, kacang mete, minyak sayur, selai kacang, ikan salmon, tahu serta kacang kedelai). Karbohidrat kompleks (nasi, roti, kacang-kacangan, biji-bijian, wortel, apel dan pisang). Susu dan produk olahan susu (yoghurt). Mengandung serat (buah pir, strawberry, buah bit, brokoli, sereal, bubur gandum dan ubi). (Sudargo,2014)

Peneliti menarik kesimpulan bahwa pola makan yang tidak baik dapat mengakibatkan obesitas sedangkan pola makan yang kurang baik mengakibatkan tidak ada gangguan obesitas yang terjadi pada anak-anak.

b. Gaya hidup dengan terjadinya obesitas pada anak usia 7-12 tahun.

Hasil penelitian dikavling flamboyant kota batam didapatkan dari 56 responden menunjukkan bahwa dari 56 responden sebagian besar dari kategori kurang (61,3%) sebanyak 19 anak-anak.

Hasil penelitian ini hampir sama dengan penelitian yang dilakukan oleh saputri, setyawan dan wuryanto (2019) yang berjudul analisis analisis hubungan antara sedentary life style dengan kejadian obesitas pada usia sekolah dasar kelas 4-6 (studi dikota salatiga). Didapatkan hasil dari 77 anak-anak sebanyak 19 anak-anak (46,3%) mengalami gaya hidup dengan terjadinya obesitas. (Saputri dkk, 2019)

Gaya hidup seseorang kebanyakan dapat dilihat perilaku yang dilakukan oleh individu seperti kegiatan yang dilakukan. Gaya hidup yang kurang baik seperti kurangnya aktivitas fisik, kurangnya olahraga, kebiasaan tidur yang buruk. (Nugroho,2020)

Peneliti menarik kesimpulan bahwa dari hasil penelitian sebagian besar anak-anak yang mengalami gaya hidup kurang baik dapat mengakibatkan obesitas. Disebabkan gaya yang kurang beraktivitas terjadinya penumpukkan lemak dalam tubuh.

Hasil Bivariat**a. Hubungan pola makan dengan terjadinya obesitas pada anak usia 7-12 tahun dikavling kota batam tahun 2021**

Hasil penelitian dari 56 anak-anak dikavling flamboyant kota batam didapatkan sebagian besar lansia mengalami menunjukkan bahwa sebagian besar anak-anak memiliki pola makan yang baik yang dialami oleh obesitas (76,3%) sebanyak 29 anak-anak, untuk pola makan yang cukup yang dialami oleh obesitas (53,8%) sebanyak 7 anak-anak dan untuk pola makan yang sebanyak (80,0%) sebanyak 4 anak-anak.

Berdasarkan uji Chi-square didapatkan hasil p value 0,000 dimana p value $\alpha < 0,05$ dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka disimpulkan

ada hubungan pola dengan terjadinya obesitas pada anak-anak usia 7-12 tahun dikavling flamboyan kota batam.

Pola makan menjadi salah satu faktor terjadinya obesitas, adapun pola makan yang baik adalah pola makanan yang sehat dan bergizi seimbang. Adapun contoh pola makan yang baik yaitu asupan protein (telur, daging tanpa lemak, susu, brokoli, dan beberapa makanan laut seperti ikan dan udang). Lemak baik (kacang almond, kacang mete, minyak sayur, selai kacang, ikan salmon, tahu serta kacang kedelai). Karbohidrat kompleks (nasi, roti, kacang-kacangan, biji-bijian, wortel, apel dan pisang). Susu dan produk olahan susu (yoghurt). Mengandung serat (buah pir, strawberry, buah bit, brokoli, sereal, bubur gandum dan ubi). (Sudargo,2014)

Hasil penelitian ini hampir sama dengan penelitian yang ishak,atta dan hadi (2019) yang berjudul hubungan pola makan, keterpaparan media dan keturunan terhadap kelebihan berat badan pada Siswi sekolah dasar. Hasil uji Chi-square menunjukkan bahwa nilai p value $0,000 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan antara pola makan,keterpaparan media dan keturunan terhadap kelebihan berat badan pada siswi sekolah dasar. (Ishak dkk, 2019)

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan, keterpaparan media dan keturunan terhadap kelebihan berat badan pada siswi sekolah dasar, karena anak anak yang memiliki pola makan baik banyak yang mengalami obesitas sedangkan untuk pola makan cukup dan kurang sedikit yang mengalami obesitas. (Ishak dkk, 2019)

Berdasarkan hasil penelitian, penelitian menarik kesimpulan bahwa pola makan dengan terjadinya obesitas pada anak usia 7-12 tahun dikota batam tahun 2021 sebagian besar anak-anak memiliki pola makan yang baik yang mengalami obesitas.

b. Hubungan gaya hidup dengan terjadinya obesitas pada anak usia 7-12 tahun dikavling kota batam tahun 2021.

Hasil penelitian dari 56 responden dikavling flamboyan didapatkan sebagian besar anak-anak mengalami obesitas pada gaya hidup yang kurang (61,3%) sebanyak 19 anak-anak, untuk gaya hidup yang cukup (40,0%) sebanyak 14 anak-anak dan untuk gaya hidup baik (50%) sebanyak 1 anak-anak.

Berdasarkan uji Chi-square didapatkan hasil p value 0,000 dimana p value $\alpha < 0,05$ dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka disimpulkan ada hubungan gaya hidup dengan terjadinya obesitas pada anak-anak usia 7-12 tahun dikavling flamboyan kota batam tahun 2021.

Gaya hidup seseorang kebanyakan dapat dilihat perilaku yang dilakukan oleh individu seperti kegiatan yang dilakukan. Gaya hidup yang kurang baik seperti kurangnya aktivitas fisik, kurangnya olahraga, kebiasaan tidur yang buruk. (Nugroho,2020)

Hasil penelitian ini hampir sama dengan yang dilakukan oleh saputri, setyawan dan wuryanto (2019) yang berjudul analisis hubungan antara sedentary life style dengan kejadian obesitas pada usia sekolah dasar kelas 4-6 (studi dikota salatiga). Hasil uji Chi-square menunjukkan bahwa nilai p value $0,022 < 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan antara sedentary life style dengan kejadian obesitas pada anak sekolah dasar. (Saputri dkk, 2019).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara sedentary life style dengan kejadian obesitas pada usia sekolah dasar, karena anak-anak yang memiliki gaya hidup kurang mengalami obesitas. (Saputri dkk, 2019)

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menarik kesimpulan bahwa gaya hidup dengan terjadinya obesitas dikavling flamboyan kota batam tahun 2021 sebagian besar gaya hidup yang cukup yang mengalami obesitas pada anak-anak.

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

1. Pola makan dengan terjadinya obesitas pada anak-anak usia 7-12 tahun dikavling flamboyan tahun 2021 sebagian besar memiliki pola makan baik sebanyak 29 anak-anak (76,3%).
2. Gaya hidup dengan terjadinya obesitas pada anak-anak usia 7-12 tahun dikavling flamboyan kota batam tahun 2021 sebagian besar memiliki gaya hidup kurang yaitu sebanyak 19 anak-anak (100%)
3. Terdapat hubungan yang signifikan pola makan dengan terjadinya obesitas pada anak-anak usia 7-12 tahun dikavling flamboyan kota batam tahun 2021 dengan nilai p value $0,000 < 0,05$.
4. Terdapat hubungan yang signifikan gaya hidup dengan terjadinya obesitas pada anak-anak usia 7-12 tahun dikavling flamboyan kota batam tahun 2021 dengan nilai p value $0,000 < 0,05$.

SARAN

Dapat menjadikan informasi dan acuan tambahan serta dapat bermanfaat untuk menambah data peneliti untuk pengembangan peneliti khususnya tentang hubungan pola makan dan gaya hidup dengan terjadinya obesitas pada anak-anak usia 7-12 tahun serta dapat acuan bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti dan melanjutkan penelitian yang sama dengan menggunakan variabel yang berbeda dengan peneliti sebelumnya.

DAFTAR REFERENSI

- 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. <https://doi.org/10.22435/bpk.v47i1.579>
- Andini, A. R., Aditiawati, & Septadina, I. S. (2018). Pengaruh Faktor Keturunan dan Gaya Hidup Terhadap Obesitas pada Murid SD Swasta di Kecamatan Ilir Timur 1 Palembang. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 3(2), 114–119.
- Aprilia, A., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2019). Obesitas pada Anak Sekolah Dasar Obesity in Primary School Children. *Majority*, 4, 45–48.
- Arisdanni, H., & Buanasita, A. (2018). Hubungan Peran Teman, Peran Orang Tua, Besaran Uang Saku dan Persepsi Terhadap Jajanan Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Anak Sekolah (Studi di SD Negeri Ploso 1/172 Kecamatan Tambaksari Surabaya Tahun 2017). *Amerta Nutrition*, 2(2), 189. <https://doi.org/10.20473/amnt.v2i2.2018.189-196>
- AS, J. J. F. (2018). *Prinsip Ilmu Penyakit Dalam*. Yogyakarta : Universitas Gadjah Mada
- Dinas kesehatan kota . (2020). Departemen Gizi Dan Kesehatan. Kepulauan riau Batam
- Dinas Kesehatan Kota Batam. (2020). Kepulauan riau
- Guyton, A.C, Haall, J. (2018). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Philadelphia: medical phenomena
- Kliegman, R. M. (2017). *Nelson Textbook Of Pediatric*. Philadelphia: university medicine
- Harahap, V, Y. (2017). Hubungan Pola Konsumsi Makanan Dengan Status Gizi Pada Siswa. *Jurnal kesehatan* 1(2)
- Hatta, H., & Hadi, A. J. (2019). Hubungan Pola Makan, Keterpaparan Media Dan Keturunan Terhadap Kelebihan Berat Badan Pada Siswa Sekolah Dasar. *PROMOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 76–84.
- Kemkes. (2018). Hasil Utama Riskesdas. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia
- Lapau, P. D. B. (2018). *Metode Penelitian Kesehatan*. Yayasan Pustaka Obor Indonesia
- Made Rismawan, A. A. (2021). Hubungan Antara Masalah Genetik Dan Faktor Psikologis Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa Sekolah Dasar.
- Nugroho, J. setiadi. (2020). Prilaku Gaya Hidup. *jurnal kesehatan* vol 13(3) hal 255-270.
- Nursalam. (2017). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Profil Dinas Kesehatan Kepulauan Riau. (2019). Kepri : kementerian kesehatan Kepulauan Riau.

Rajudin, Surnita, & Astuti, T. (2018). Survei Konsumsi Pangan. 161–174.

S, L. N. (2019). Mengenal Makanan Pokok. Semarang: Rineka cipta

Sugiono, S. (2019). Buku Ajar Obesitas. Jakarta: CV Sagung Seto

Studi, K., Victory, Y., Saputri, S., Setyawan, H., & Wuryanto, M. A. (2019). Analisis Hubungan Antara Sedentary Lifestyle Dengan Kejadian Obesitas Pada Usia Sekolah Dasar Kelas 4-6 (Studi Di Kota Salatiga). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 7(1), 236–245.

Sudargo, T., LM, H. F., Rosiyani, F., & Kusmayanti, N. A. (2014). Pola Makan dan Obesitas. Gadjah Mada University Press.

Sulistiyoningsih, H. (2018). Gizi untuk kesehatan ibu dan anak. Jakarta: EGC

Tarjo. (2019). Metode Penelitian. Jakarta : Rineka Cipta

widodo R, Amalia, H. (2019). Pemberian makanan, suplemen dan obat pada anak. Yogyakarta: Nuh Medika

Widyantari, N. M. A., Nuryanto, I. K., & Dewi, K. A. P. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik, Pola Makan, Dan Pendapatan Keluarga Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 2(2), 214. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v2i2.121>

World Health Organization (2019) Obesity. Philadhelpia: medical phenomena.