

Hubungan Asupan Makan Terhadap Kejadian Obesitas pada Anak Kelas 1 - 3 di SDN Sukasari 4 Kota Tangerang dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam

The Relationship Of Food Intake With The Incidence Of Obesity On Grade 1 - 3 Students Of Sdn Sukasari 4 Tangerang City And Its Review According To Islamic View

Sintia Azzahra¹, Wan Nedra², Muhammad Arsyad³

¹Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

²Bagian Ilmu Kesehatan Anak Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

³Bagian Agama Islam Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

Email sintiaazzahra01@gmail.com

KATA KUNCI Asupan Makan, Obesitas, Anak

ABSTRAK

Latar belakang. Obesitas merupakan salah satu akibat dari mengkonsumsi makanan yang jauh melebihi kebutuhannya, dapat terjadi apabila asupan energi melebihi pengeluaran energi yang akan mengakibatkan ketidakseimbangan energi dan berdampak pada peningkatan berat badan. Asupan makan adalah jumlah dan jenis makanan yang dimakan atau dikonsumsi oleh seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu yang terdiri dari asupan energi, protein, karbohidrat, lemak, serat serta konsumsi fastfood. Dengan anak mengkonsumsi makanan yang berlebih, akan menimbulkan berbagai macam penyakit saat dewasa salah satunya adalah obesitas. **Metode.** Jenis penelitian ini adalah penelitian analitik dengan rancangan penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Sampel pada penelitian ini adalah anak kelas 1-3 di SDN Sukasari 4 sebanyak 195 responden. Analisis dilakukan secara univariat pada setiap variabel dan bivariat untuk melihat hubungan antar variabel. **Hasil.** Didapatkan pada anak kelas 1-3 di SDN Sukasari 4 yang obesitas dengan asupan makan berlebih berjumlah 29 anak (30.2%). Berdasarkan uji analisis bivariat chi-square antara asupan makan terhadap kejadian obesitas di SDN Sukasari 4 didapatkan signifikan sebesar 0,019 yang menyatakan bahwa **Kesimpulan.** Terdapat hubungan antara asupan makan terhadap kejadian obesitas pada anak sekolah dasar kelas 1-3 di SDN Sukasari 4.

KEYWORD *Obesity, food intake, children*

ABSTRACT **Background.** *Obesity is one of the consequences of consuming food that far exceeds their needs. It can occur when energy intake exceeds energy expenditure which will result in an energy imbalance and impact on weight gain. Food intake is the amount and type of food eaten or consumed by a person or group of people at a certain time consisting of energy intake, protein, carbohydrates, fat, fiber and consumption of fast food. With children consuming excess food, it will cause various kinds of diseases as adults, one of which is obesity. Method.* This type of research is analytic research with a quantitative research design with a cross sectional approach. The sample in this study was 195 students in grades 1-3 at SDN Sukasari 4. The analysis was carried out univariately on each variable and bivariately to see the relationship between variables. **Results.** *Obtained in grades 1-3 at SDN Sukasari 4 who were obese with excessive food intake totaling 29 children (30.2%). Based on the chi-square bivariate analysis test between food intake and the incidence of obesity at SDN Sukasari 4, it was found to be significant at 0.019. Conclusion.* There was a relationship between food intake and the incidence of obesity in elementary school children grades 1-3 at SDN Sukasari 4.

PENDAHULUAN

Obesitas merupakan salah satu akibat konsumsi makanan yang jauh melebihi kebutuhannya. Makin gemuk seseorang akan semakin banyak penyakitnya. Berdasarkan hasil Riskesdas 2018, prevalensi status gizi (IMT/U) pada anak Indonesia usia 5-12 tahun di Kota Tangerang 2,66% sangat kurus, kurus 7,18%, normal 63,44%, gemuk 12,89%, obesitas 13,82%. (Riskesdas,2018)

Tanda dan gejala risiko Kesehatan yang terkait obesitas pada anak seperti mendengkur, menstruasi dini, nyeri panggul, kebiasaan makan yang tidak baik, pola aktivitas hari-hari, riwayat obesitas pada keluarga. (Sjarif et al., 2011)

Obesitas pada anak dapat dinilai melalui berbagai metode atau teknik pemeriksaan. Salah satunya adalah pengukuran indeks massa tubuh atau Body Mass Index (BMI). Pengukuran BMI dilakukan dengan cara membagi nilai berat badan (kg) dengan nilai kuadrat dari tinggi badan (m). Kategori IMT yang digunakan untuk menggambarkan status gizi yaitu <18.5 (berat badan kurang), 18.5 - 22.9 (normal), 23-24.9 (berat badan berlebih), 25-29.9 (obesitas I), >30 (obesitas II).

Faktor penyebab obesitas bersifat multifaktorial. Mulai dari tingginya asupan energi, protein, karbohidrat, lemak, serat, konsumsi *fastfood*, aktivitas fisik, genetic, serta

social ekonomi orangtua. Energi berfungsi sebagai zat tenaga untuk metabolisme, pertumbuhan, pengaturan suhu dan kegiatan fisik. (Hardiansyah et al., 2013)

Kecukupan gizi dan pangan merupakan salah satu factor terpenting dalam mengembangkan kualitas sumber daya manusia dan factor kunci dalam pembangunan suatu bangsa. Protein diperlukan tubuh untuk membuatnya tumbuh dan mengganti sel-sel yang rusak, yang terdiri dari protein hewani dan nabati.

Sedangkan pada karbohidrat, merupakan sumber energi utama bagi tubuh karena peranannya paling cepat menyuplai bahan bakar tubuh sehingga jika seseorang dalam kondisi lapar, maka makanan yang dipilih utama untuk mengatasi lapar adalah karbohidrat. Anak lebih suka mengkonsumsi *fastfood* karena terjangkau, mudah disajikan, enak dan murah. Padahal, *fastfood* memiliki kandungan lemak, gula, natrium yang sangat tinggi. (Arhandika,2022)

Pola aktivitas fisik pada anak masa kini telah mengalami pergeseran dari zaman dulu yang lebih banyak bergerak menjadi lebih sedikit beraktivitas fisik. Sebagai contoh, dulu sering ditemui anak-anak bermain bola, petak umpet atau lompat tali. Pada saat ini lebih banyak terlihat anak-anak berada di warung internet/warnet untuk bermain game online atau pada keluarga yang mampu, anak-anak berada di depan computer atau bermain dengan smartphone atau

gadget canggih pada waktu luangnya. (Harahap et al., 2013)

Bagi seorang muslim, makanan bukan sekedar pengisi perut dan penyehat badan saja, tetapi diusahakan harus sehat, bergizi, halal dan tidak berlebihan. Tidak diperbolehkan seseorang untuk berlebihan dalam makan serta minum. Bahwasanya makan dalam jumlah sedikit akan berdampak pada kesehatan badan, sebaliknya dengan mengkonsumsi makanan serta minuman berlebih maka akan menjadi kegemukan, malas beribadah dan mengantuk.(Al et al., 2018)

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode penelitian analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan data primer dengan meliputi tinggi badan dan berat badan dengan menggunakan microtoise dan timbangan untuk memperoleh data status gizi anak serta kuisioner yang sudah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Sampel dalam penelitian ini adalah anak kelas 1 - 3 di SDN Sukasari 4 Kota Tangerang yang berjumlah 195 anak, terdiri dari 91 laki-laki dan 104 perempuan.

HASIL

Anak kelas 1-3 di SDN Sukasari 4 Kota Tangerang yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi penelitian ini sebanyak 195 anak. Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa anak yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 91

orang (46,7%) dan yang memiliki jenis kelamin perempuan sebanyak 104 anak (53,3%).

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa sebanyak 44 anak (16,6%) yang obesitas dan 151 anak (77,4%) yang tidak obesitas. Pada Tabel 3 menunjukkan bahwa sebanyak 96 anak (49,2%) dengan asupan makan sering dan yang memiliki asupan makan jarang sebanyak 99 anak (50,8%)

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa anak yang obesitas dengan asupan makan sering sebanyak 29 anak (30,2%) sedangkan asupan makan jarang sebanyak 15 anak (15,2%). Adapun anak yang tidak obesitas dengan asupan makan sering sebanyak 67 anak (69,8%) sedangkan asupan makan jarang sebanyak 84 anak (84,8%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin pada anak kelas 1 - 3 di SDN Sukasari 4 Kota Tangerang

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
Laki-Laki	91	46,7%
Perempuan	104	53,3%
Total	195	100%

Tabel 2. Distribusi Frekuensi responden berdasarkan obesitas pada anak kelas 1 - 3 di SDN Sukasari 4 Kota Tangerang

Obesitas	Frekuensi	Presentase
Obesitas	151	77,4%
Tidak Obesitas	44	16,6%
Total	195	100%

Tabel 3. Distribusi Frekuensi responden berdasarkan asupan makan pada anak kelas 1 - 3 di SDN Sukasari 4 Kota Tangerang

Asupan Makan	Frekuensi	Presentase
Jarang	99	50,8%
Sering	96	49,2%
Total	195	100%

Tabel 4. Distribusi Frekuensi responden berdasarkan asupan makan pada anak kelas 1 - 3 di SDN Sukasari 4 Kota Tangerang

Asupan Makan	Indeks Massa Tubuh				Total		Nilai P
	Obesitas		Tidak Obesitas				
	n	%	n	%	n	%	
Jarang	15	15,2%	84	84,8%	99	100%	0,019
Sering	29	30,2%	67	69,8%	96	100%	

Total	44	22,6%	151	77,4%	195	100%
--------------	----	-------	-----	-------	-----	------

Dari hasil *uji-chi square* didapatkan nilai $P = 0,019$ (p value $<0,05$) dalam uji statistik apabila $p < 0,05$ menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara asupan makan terhadap kejadian obesitas pada anak sekolah dasar kelas 1-3 di SDN Sukasari 4 Kota Tangerang.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan kejadian obesitas sebesar 44 anak (16.6%) hal ini disebabkan karena anak-anak lebih sering jajan makanan yang tidak sehat dan pengaruh dari teman sebaya untuk makan makanan cepat saji. Penelitian ini dilakukan dengan cara pengukuran berat badan, tinggi badan dan kuesioner FFQ (Food Frequency Questionnaire) pada responden yang berjumlah 195 anak. Selain itu, secara klinis obesitas dapat mudah dinilai karena mempunyai tanda dan gejala yang khas antara lain wajah membulat, pipi temben, dagu rangkap, relatif pendek, perut berlipat-lipat.

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2014, secara umum kegemukan atau obesitas adalah suatu kondisi abnormal yang ditandai oleh peningkatan lemak tubuh berlebihan, umumnya ditimbun di jaringan subkutan, sekitar organ dan kadang terinfiltrasi kedalam organ. Akumulasi lemak tubuh yang berlebih dapat mengakibatkan berbagai gangguan kesehatan.

Untuk menjaga berat badan perlu adanya keseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar. Keseimbangan energi yang terjadi dapat mengarah pada kelebihan berat badan dan obesitas. Obesitas merupakan factor risiko terjadinya berbagai penyakit tidak menular yang sangat serius. (Jannah & Utami, 2018)

Pada Tabel 3 menunjukkan bahwa sebanyak 96 anak (49,2%) dengan asupan makan sering dan yang memiliki asupan makan jarang sebanyak 99 anak (50,8%)

Penyebab obesitas bersifat multifaktorial. Walaupun sebagian besar disebabkan oleh asupan makan yang berlebih, dapat disebabkan juga oleh faktor genetik. Anak cenderung mengkonsumsi makanan yang sudah disediakan oleh orangtuanya, mengikuti gaya hidup orangtua serta bersikap pasif untuk memilih makanan yang sehat. Anak yang lahir dari keluarga penyandang obesitas memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami kondisi yang sama.

Hal ini juga banyak dipengaruhi oleh kebiasaan dalam keluarga yang senang mengonsumsi makanan tinggi kalori, serta tidak diimbangi dengan semangat melakukan banyak aktivitas fisik.

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa anak yang obesitas dengan asupan makan sering sebanyak 29 anak (30,2%) sedangkan

asupan makan jarang sebanyak 15 anak (15,2%). Adapun anak yang tidak obesitas dengan asupan makan sering sebanyak 67 anak (69,8%) sedangkan asupan makan jarang sebanyak 84 anak (84,8%). Hal ini menyatakan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan obesitas pada anak kelas 1 - 3 di SDN Sukasari 4 Kota Tangerang dengan nilai ($p - value = 0,019$).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Lisnawati tahun 2016 yang berjudul "Asupan Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMA Katolik Santo Andreas Palu" menyatakan bahwa ada hubungan antara asupan makan terhadap kejadian obesitas dengan nilai $p\ value = 0,000 (<0,05)$.

Tidak terdapatnya hubungan antara frekuensi makan dan beberapa asupan makan dengan kejadian obesitas bisa juga disebabkan oleh karena obesitas bukan hanya disebabkan oleh asupan makan tapi dapat juga disebabkan oleh aktifitas fisik dan faktor keturunan. Hal ini sesuai dengan patogenesis dari obesitas diketahui multifaktorial. meliputi faktor genetik dan faktor lingkungan yang berpengaruh dalam hal regulasi berat badan, metabolisme dan perilaku makan.

Dalam ajaran Islam, makanan bukan sekedar pengisi perut dan penyehat badan saja, tetapi diusahakan harus sehat, bergizi, halal dan tidak berlebihan. Makanan-makanan yang diharamkan Al-Qur'an secara global ada empat macam, yaitu: bangkai, darah yang mengalir, daging babi dan

binatang yang disembelih dengan menyebut selain narna Allah. (Thaib, 2002)

Rasulullah saw hanya makan ketika benar-benar lapar dan berhenti sebelum perut berasa kenyang. Beliau mengajarkan cara untuk makan dan minum yaitu sepertiga isi perut untuk makanan, sepertiga lain untuk minuman dan sepertiga akhir untuk udara (nafas). Mengambil makanan dalam porsi banyak adalah amalan buruk karena ia memberatkan organ dan system pencernaan sehingga menjadi lemah dan tidak mau mencerna secara teratur. Hendaknya menghindarkan diri dari makan yang terlalu kenyang yang melampaui batas. (Jasmi et al., 2017)

Makan berlebihan itu membuat iman menjadi lemah seolah-olah hidup dipusatkan untuk memenuhi nafsu makan saja, serta dapat memicu terjadinya berbagai penyakit yang membuat tubuh tidak mampu mencerna segala makanan yang masuk ke dalam tubuh dan bisa mengakibatkan penumpukan lemak dalam tubuh sehingga tubuh menjadi tidak ideal atau obesitas. (Kusumawardani et al., 2020)

Kedokteran dan islam mempunyai pandangan yang sama dalam hubungan asupan makan dengan kejadian obesitas yaitu makan secara berlebihan bisa menimbulkan obesitas dan cara mengatasi hal tersebut adalah dengan mengkonsumsi makanan sesuai batasan, tidak berlebih-lebihan dan berhenti sebelum kenyang.

KESIMPULAN

Terdapat hubungan antara asupan makanan terhadap kejadian obesitas pada anak sekolah dasar kelas 1-3 di SDN Sukasari 4.

DAFTAR PUSTAKA

- Al, I., Kolaka, M. W., Rifai, M., Program, D., al Qur', S. I., Iai, T., Mawaddah, A., & Kolaka, W. (2018). Institut Agama Hadits Ilmi: Diet Sebagai Upaya Penyembuhan. *Jurnal Ushuluddin Adab Dan Dakwah*, 1(2), 219-229. <https://doi.org/10.5281/zenodo.2376872>
- Arhandika, D. (2022). *Kajian Bahaya Obesitas Di Masa Pandemi Covid-19 Dan Cara Melawan Obesitas Berdasarkan Perspektif Islam*. 1-65.
- Harahap, H., Cahyo, K., Teknologi Intervensi Kesehatan Masyarakat, P., Teknologi Terapan Kesehatan dan Epidemiologi Klinik, P., & Persatuan Ahli Gizi Indonesia (PERSAGI). (2013). Pola Aktivitas Fisik Anak Usia 6,0-12,9 Tahun Di Indonesia. *Gizi Indon, II*, 99-108.
- Hardiansyah, Riyadi, H., & Napitupulu, V. (2013). Kecukupan Energi, Protein, Lemak Dan Karbohidrat. *Departemen Gizi Masyarakat*, 1-27.
- Jannah, M., & Utami, T. N. (2018). Faktor Yang Memengaruhi Terjadinya Obesitas Pada Anak Sekolah Di Sd N 1 Sigli Kabupaten Pidie Tahun The Affecting Factors Of Obesity On Student In Sigli State I Elementary Shool Pidi District. *Jurnal Kesehatan Global*, 1(3), 110-118.
- Jasmi, K., Ahir, A., & Shiqi, M. (2017). Adab Makan Dan Minum. *Prosiding Seminar Pertama Sains, Teknologi Dan Manusia*, 1-30.
- Kusumawardani, A., Pratiwi, A., Yuliana, & Keperawatan STIKes Yatsi Tangerang, M. (2020). Penelitian Pengaruh Pola Makan Sehat Islam Terhadap Pencegahan Obesitas Di Masyarakat Kp. Gebang Rt/Rw 004/002 Tahun 2020. *Bimiki*, 8(2), 1-8.
- Riskesdas. (2018). RISKESDAS 2018. In *Laporan Provinsi Banten Riskesdas 2018* (pp. 1-575). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Sjarif, D., Lestari, E., Mexitalia, M., & Nasar, S. (2011). NUTRISI
- Thaib, I. (2002). Pandangan Islam Terhadap Makanan. *Tarjih*, 4, 1-9.