

Hubungan Asupan Makan dengan Kejadian Obesitas pada Siswa Siswi SDN 01 Sumur Batu Pagi, Jakarta Pusat dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam

The Relationship of Food Intake with The Occurrence of Obesity in Elementary School Students of SDN 01 Sumur Batu Pagi, Central Jakarta and Its Review According To The Islamic View

Arroyyan¹, Qomariyah RS², Ali Ma'sum³

¹Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

²Bagian Fisiologi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

³Bagian Agama Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

Email arroyyan69@gmail.com

KATA KUNCI Asupan Makan, Obesitas, Anak

ABSTRAK

Latar belakang. Obesitas pada anak merupakan masalah kesehatan yang serius yang dapat berdampak negatif terhadap tumbuh kembang anak. Salah satu faktor penyebab obesitas adalah pola makan yang tidak sehat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan makanan dengan kejadian obesitas pada anak SD kelas 4-6 di SDN 1 Sumur Batu, Jakarta Pusat. **Metode.** Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional. Sampel penelitian adalah 91 anak SD kelas 4-5 di SDN Sumur Batu 01 Pagi, Jakarta Pusat. Data asupan makanan dikumpulkan melalui kuesioner. Data kejadian obesitas dikumpulkan melalui pengukuran antropometri. Analisis data menggunakan uji chi-square. **Hasil** penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan makanan dengan kejadian obesitas pada anak SD kelas 4-5 di SDN 1 Sumur Batu, Jakarta Pusat ($p > 0,05$). Anak yang memiliki asupan makanan yang tidak sehat memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami obesitas. **Kesimpulan** Tidak terdapat hubungan antara asupan makan terhadap kejadian obesitas pada siswa siswi kelas 4-5 SDN Sumur Batu 01 Pagi, Jakarta Pusat

KEYWORD

Food intake, obesity, Children

ABSTRACT

Background. Childhood obesity is a serious health problem that can have negative consequences for children's growth and development. One of the factors that contribute to obesity is unhealthy eating habits. This study aimed to determine the relationship between food intake and the incidence of obesity in fourth- to fifth-grade elementary school students at SDN 1 Sumur Batu in Central Jakarta. **Methods** This study used a cross-sectional design. The sample consisted of 91 fourth- to fifth-grade elementary school students at SDN Sumur Batu 01 Pagi in Central

Jakarta. Food intake data were collected through a questionnaire. Data on the incidence of obesity were collected through anthropometric measurements. Data analysis was performed using chi-square tests. Results. The results showed that there was no significant association between food intake and the incidence of obesity in fourth- to fifth-grade elementary school students at SDN 1 Sumur Batu in Central Jakarta ($p>0.05$). Children with unhealthy dietary intake had a higher risk of obesity. Conclusion. There was no relationship between dietary intake and the incidence of obesity in fourth- to fifth-grade students at SDN Sumur Batu 01 Pagi in Central Jakarta.

PENDAHULUAN

Pada zaman sekarang tidak hanya kekurangan gizi saja yang berdampak buruk bagi kesehatan, banyak anak yang kelebihan gizi yang bukannya baik tapi justru berdampak buruk bagi kesehatan. Banyak orang tua yang masih beranggapan bahwa semakin gemuk anak maka disebut semakin lucu dan menandakan sehat, sehingga sering sekali tidak dibatasi dalam asupan makan yang akan berdampak kelebihan gizi atau obesitas (Triana et al., 2020,).

Obesitas adalah akumulasi lemak abnormal yang dapat mengganggu kesehatan (Kemenkes, 2017,). Di dunia jumlah penderita obesitas meningkat signifikan setiap tahunnya (Ermona, 2018). Pada tahun 2016, WHO menyatakan bahwa prevalensi obesitas pada anak dan remaja usia 5 - 19 tahun mencapai 340 juta orang. Di Indonesia obesitas pada anak usia 5-12 tahun, sebanyak 18,8% kelebihan berat badan dan 10,8% mengalami obesitas. Berdasarkan hasil dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) pada anak umur 5-12 tahun di Prov. DKI Jakarta sebanyak 15,2%

mengalami gemuk dan 14% mengalami obesitas. Khusus untuk kota Jakarta Pusat sebanyak 16% mengalami gemuk dan sebanyak 16,5% mengalami obesitas. Untuk jenis kelamin pada anak umur 5-12 tahun di Provinsi DKI Jakarta terbanyak pada laki-laki sebanyak 15,57% dibanding perempuan 14,85% mengalami gemuk dan untuk yang mengalami obesitas sama terbanyak juga pada laki-laki sebanyak 15,86% dibanding perempuan 12,11%.

Obesitas mempunyai dampak terhadap tumbuh kembang anak, terutama aspek perkembangan psikososial. Obesitas pada anak dapat berpotensi menyebabkan kematian seperti penyakit kardiovaskular, diabetes melitus, napas berhenti saat tidur (sleep apnea), hipertensi, asma dan gangguan ortopedi. Gejala yang sering dijumpai adalah mengorok, hal itu disebabkan oleh penebalan jaringan lemak di daerah dinding dada dan diafragma, sehingga terjadi penurunan volume torakal abdomen dan menyebabkan beban kerja otot

pernapasan meningkat (Niara & Pertiwi, 2022).

Melihat dampak obesitas diatas sangat diperlukan penanganan obesitas pada anak. Salah satu faktor penyebab obesitas adalah pola makan yang kurang baik. Di zaman sekarang

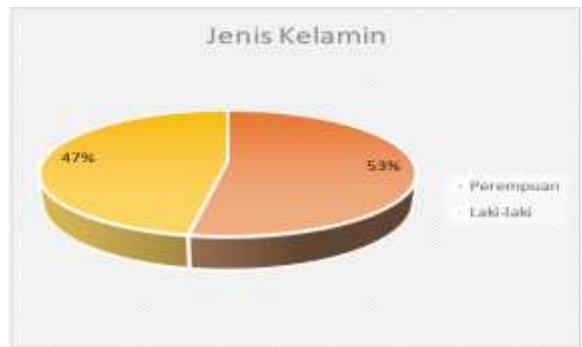
anak-anak sangat suka makanan serba instan, soft drink, dan makanan cepat saji seperti burger, pizza, dan hot dog. Bahkan banyak anak-anak sd yang mengkonsumsi jajanan yang kurang sehat dengan kandungan kalori tinggi tanpa disertai dengan mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan sebagai sumber serat. Hal ini disebabkan karena sangat sedikit orang tua yang menyiapkan anaknya bekal sehingga anak lebih sering jajan dan menyebabkan asupan energi berlebih.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode penelitian analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan data primer dari para responden, yaitu para siswa siswi dari kelas 4-5 sdn sumur batu. Peneliti menggunakan metode dengan cara penyebaran kuesioner FFQ. Kuesioner adalah kumpulan pertanyaan sistematis yang diberikan kepada responden untuk diisi. Instrumen dalam pengumpulan data adalah kuesioner yang telah diisi para responden. Dalam penelitian ini, sampelnya terdiri dari 91 siswa dari kelas 4-5 di SDN 01 Pagi Sumur Batu, Jakarta Pusat, terdiri dari 43 siswa laki-laki dan 48 siswa perempuan.

HASIL

Populasi siswa siswi kelas 4-5 SDN 01 Pagi Sumur Batu, Jakarta Pusat berjumlah 91 orang. Hasil dari pembagian kuesioner, 91 kuesioner dikirim dan dianggap memenuhi syarat sebagai data penelitian. Semua pertanyaan diisi dengan benar. Berdasarkan gambar 1, Penelitian melibatkan sebanyak 43 anak laki-laki dan 48 anak perempuan.



Gambar 1 Jenis Kelamin Responden

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 91 anak, sebanyak 18 anak (19,8%) berusia 9 tahun, 53 anak (58,2%) berusia 10 tahun, 19 anak (20,9%) berusia 11 tahun, dan 1 (1,1%) anak berusia 13 tahun. Tabel berikut menunjukkan distribusi umur responden.

Tabel 1 Distribusi Umur Responden

Umur	Frequency	Percent
9 th - 9th 11 bln	18	19.8
10 th - 10 th 11 bln	53	58.2
11 th - 11 th 11 bln	19	20.9
13 th - 13 th 13 bln	1	1.1
Total	91	100.0

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan hasil bahwa sebagian besar anak menunjukkan kondisi yang normal, yaitu 49 responden atau 53,8%. Anak lain yang menunjukkan berat badan berlebihan atau obesitas adalah 19 responden, atau 20,9%, dan anak yang menunjukkan status kurus adalah 4 responden, atau 4,4%.

Tabel 2 Analisis Grafik IMT

Z Score	Frequency	Percent
Kurus (-3 SD s/d < -2 SD)	4	4.4
Normal (-2 SD s/d 1 SD)	49	53.8
Overweight (>1 SD s/d 2 SD)	19	20.9
Obesitas (>2SD)	19	20.9
Total	91	100.0

Tabel 3 menunjukkan bahwa 42 anak (46,2%) dari responden sering

makan snack, dan 49 anak (53,8%) jarang makan snack.

Tabel 3 Analisis Makan Snack

Kategori Snack	Frequency	Percent
Jarang	49	53.8
Sering	42	46.2
Total	91	100.0

Pada tabel 4, data menunjukkan bahwa 49 anak atau 53,8% dari responden, memiliki asupan makan sering, dan 42 anak, atau 46,2%, memiliki asupan makan jarang.

Tabel 4 Analisis Asupan Makan

Asupan Makan	Frequency	Percent
Jarang	42	46.2
Sering	49	53.8
Total	91	100.0

Tabel 5 Analisis Hubungan Asupan Makan dengan Obesitas

		IMT				Total	P-value
		Kurus	Normal	Overweight	Obesitas		
Asupan Makan	Jarang	n	2	23	12	5	0,154
		%	2.2%	25.3%	13.2%	5.5%	
	Sering	n	2	26	7	14	53.8%
		%	2.2%	28.6%	7.7%	15.4%	
Total		n	4	49	19	19	91
		%	4.4%	53.8%	20.9%	20.9%	

Pada tabel 5 menunjukkan bahwa anak yang kurus dengan asupan

makan jarang sebanyak 2 anak (2,2%) begitu juga asupan makan

sering sebanyak 2 anak (2,2%). Adapun anak yang normal dengan asupan makan jarang sebanyak 23 anak (25,3%) sedangkan asupan makan sering sebanyak 26 anak (28,6%). Anak yang overweight dengan asupan makan jarang sebanyak 12 anak (13,2%) sedangkan dengan asupan sering sebanyak 7 anak (7,7%).

Lalu anak dengan obesitas dengan asupan makan jarang sebanyak

5 anak (5,5%) sedangkan dengan asupan makan sering sebanyak 14 anak (15,4%). Berdasarkan nilai p-value dan Chi-square didapatkan hasil bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara asupan makan terhadap obesitas pada anak siswa siswi kelas 4-5 SDN 01 Pagi Sumur Batu, Jakarta pusat ($p=0,154$).

Tabel 6 Hubungan Asupan Snack dengan Obesitas

		Asupan Snack				Total		P-value
		Jarang		Sering				
		n	%	n	%	n	%	
IMT	Kurus	2	2.2%	2	2.2%	4	4.4%	0,836
	Normal	25	27.5%	24	26.4%	49	53.8%	
	Overweight	12	13.2%	7	7.7%	19	20.9%	
	Obesitas	10	11.0%	9	9.9%	19	20.9%	
Total		49	53.8%	42	46.2%	91	100.0%	

Pada tabel 6 menunjukkan bahwa anak yang kurus dengan asupan snack jarang sebanyak 2 anak (2,2%) begitu juga asupan snack sering sebanyak 2 anak (2,2%). Adapun anak yang normal dengan asupan snack jarang sebanyak 25 anak (27,5%) sedangkan asupan makan sering sebanyak 24 anak (26,4%). Anak yang overweight dengan asupan snack jarang sebanyak 12 anak (13,2%) sedangkan dengan asupan sering sebanyak 7 anak (7,7%). Lalu anak dengan obesitas dengan asupan snack jarang sebanyak 10 anak (11%) sedangkan dengan asupan makan sering sebanyak 9 anak (15,4%). Berdasarkan hasil diatas didapatkan nilai p-value dan Chi-Square diperoleh

hasil bahwa tidak ada hubungan antara asupan snack dengan kejadian obesitas pada anak siswa siswi kelas 4-5 SDN 01 Pagi Sumur Batu, Jakarta Pusat dengan p-value : 0,836.

Pada tabel 7 menunjukkan bahwa anak yang kurus dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 0 anak (0%) sedangkan dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 4 anak (4,4%). Adapun anak yang normal dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 29 anak (31,9%) sedangkan laki-laki sebanyak 20 anak (22%). Anak yang overweight dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 10 anak (11%) sedangkan dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 9 anak (9,9%). Lalu anak dengan obesitas dengan jenis kelamin

perempuan sebanyak 9 anak (9,9%) sedangkan dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 10 anak (11%).

Tabel 7 Hubungan jenis kelamin dengan obesitas

			IMT				Total	<i>p-value</i>
			Kurus	Normal	Overweight	Obesitas		
Jenis Kelamin	Perempuan	n	0	29	10	9	48	0,139
		%	0.0%	31.9%	11.0%	9.9%	52.7%	
	Laki-laki	n	4	20	9	10	43	
		%	4.4%	22.0%	9.9%	11.0%	47.3%	
Total		n	4	49	19	19	91	
		%	4.4%	53.8%	20.9%	20.9%	100.0%	

Berdasarkan hasil diatas didapatkan bahwa tidak ada hubungan yang berarti antara jenis kelamin terhadap kejadian obesitas pada anak siswa siswi SDN 01 Pagi Sumur Batu, Jakarta Pusat dikarenakan nilai *p-value* = 0,139

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 19 anak (20,9%) obesitas. Penelitian ini dilakukan dengan mengukur berat badan, tinggi badan, dan kuesioner frekuensi makanan, atau FFQ, pada 91 anak yang dipilih sebagai responden. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara variabel asupan makan dan obesitas pada siswa SDN Sumur Batu 01 pagi. Dengan *p-value* 0,154, H_0 tidak diterima dan H_1 diterima. Dengan demikian, hasilnya menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara variabel asupan makan dan obesitas.

Hasil ini tidak sejalan dengan penelitian lain yang dilakukan (Azzahra,2023) yang berjudul "Asupan Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada anak di SDN Kabupaten Sukasari 4 Kota Tangerang", yang meneliti hubungan antara asupan makan dan kejadian obesitas pada siswa kelas 1 hingga 3 di SDN Sukasari 4 Kota Tangerang, yang menemukan nilai *p* = 0,019 (*p value* <0,05).

Penelitian lain juga dilakukan oleh (Lisnawati,2017) yang berjudul "Asupan Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di SMA Katolik Santo Andreas Palu", yang meneliti hubungan asupan makan (Asupan energi,asupan protein,asupan lemak) dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA Katolik Santo Andreas Palu, yang menemukan nilai *p value*= 0,000 (*p value* <0,05)

Tidak ada hubungan antara obesitas dan asupan makan,meskipun beberapa penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara obesitas

dan asupan makan. Ini karena obesitas bukan hanya disebabkan oleh asupan makan, tetapi juga disebabkan oleh aktifitas fisik, keturunan, dan faktor lain. Hal ini sesuai dengan patogenesis yang diketahui multifaktoral dari obesitas. Faktor lain penyebab obesitas meliputi faktor genetik dan lingkungan yang memengaruhi perilaku makan, metabolisme, dan berat badan.

Pengambilan data FFQ pada penelitian ini dilakukan selama dua hari dengan melakukan penimbangan berat badan dan tinggi badan dilanjutkan dengan pengisian kuesioner langsung oleh para siswa siswi. Sehingga berdasarkan pembahasan ini peneliti menyampaikan adanya keterbatasan penelitian seperti adanya bias ingatan pada responden yaitu siswa siswi kelas 4-5 SDN 01 Pagi Sumur Batu.

Islam sangat menganjurkan agar kita memperhatikan kesehatan, baik untuk individu, keluarga, maupun masyarakat. Alquran secara khusus mengajarkan kita untuk memperhatikan apa yang kita makan, yaitu makanan yang halal dan thayyib, serta dengan porsi yang cukup, tidak berlebihan.

Untuk menjaga kesehatan kita, Nabi yang mulia shallallahu 'alaihi wa sallam mengajarkan kita cara melakukan hal-hal yang dapat kita lakukan sebagai langkah preventif. Dengan cara memakan sejumlah kecil makanan. bahkan makan hanya untuk mempertahankan tubuh dan jiwa dan membantunya menyelesaikan berbagai tugas. Sebenarnya, wadah yang paling berbahaya untuk dipenuhi adalah perut karena kenyang dapat menyebabkan banyak penyakit lahir dan batin yang fatal. Selanjutnya, Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam

bersabda, "Jika manusia terpaksa harus kenyang, hendaknya ia membuat sepertiga dari makanan itu untuk minuman, sepertiga lagi untuk nafas, dan sepertiga lagi untuk makanan." Hal ini dilakukan agar manusia tidak mengalami kesulitan dan ancaman, dan agar mereka tidak malas melakukan apa yang telah diberikan oleh Allah kepada mereka secara agama maupun duniawi.

Kedokteran dan agama Islam berpendapat bahwa asupan makanan dapat menyebabkan obesitas, yaitu makan terlalu banyak bisa menyebabkan obesitas. Cara mengatasi hal ini adalah dengan membatasi konsumsi makanan, tidak berlebihan, dan berhenti makan sebelum kenyang.

SIMPULAN

Tidak terdapat hubungan antara asupan makan dengan kejadian obesitas pada anak siswa siswi SDN 1 Sumur Batu 01 Pagi, Jakarta Pusat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada kepala sekolah dan para guru yang telah membantu mengarahkan para siswa siswi sehingga penelitian berjalan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, Zaidul. *Resep sehat JSR: 200 resep menyehatkan dr. Zaidul Akbar*. PT Sygma Media Inovasi, 2021. Accessed 15 December 2023.
- Al-Zuhayli, Wahbah. *Fiqh Islam wa adillatuhu*. Darul Fikir, 2010. Accessed 15 December 2023.
- Al Rahmad, A. H. (2019). Keterkaitan Asupan Makanan dan Sedentari dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar di Kota Banda Aceh. *Keterkaitan Asupan*

- Makanan dan Sedentari dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar di Kota Banda Aceh*, 47(2019), 67-76. <https://doi.org/10.22435/bpk.v47i1.579>
- Davis, Caroline, and Jacqueline C Carter. "Compulsive overeating as an addiction disorder. A review of theory and evidence." *Appetite* vol. 53,1 (2009): 1-8. doi:10.1016/j.appet.2009.05.018
- Ermona, N. D. N., & Wirjatmadi, B. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Asupan Gizi Dengan Status Gizi Lebih Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di Sdn Ketabang 1 Kota Surabaya Tahun 2017. *Hubungan Aktivitas Fisik Dan Asupan Gizi Dengan Status Gizi Lebih Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di Sdn Ketabang 1 Kota Surabaya Tahun 2017*, Vol. 2 No. 1(2018), 97-105. 10.2473/amnt.v2i1.2018.97-105
- Hardiansyah, R. "Pengaruh Penerapan Prinsip Halal dalam Pemilihan Makanan terhadap Status Gizi Masyarakat." *jurnal kesehatan masyarakat*, vol. 12, no. 1, 2020, pp. 1-6.
- Kemendes. (2017). Panduan Pelaksanaan Gerakan Nasional Tekan Obesitas (GENTAS). *Panduan Pelaksanaan Gerakan Nasional Tekan Obesitas (GENTAS)*, (2017).
- Khairani, M. D. "Prilaku Hidup Bersih Dan Sehat: Perspektif Al-Qur'an Dan Sunnah Rasul". *Journal of Darussalam Islamic Studies*, vol. 1, no. 1, Oct. 2020, pp. 31-44, doi:10.47747/jdis.v1i1.89.
- Li, Fanglin, et al. "The effects of daily fasting hours on shaping gut microbiota in mice - BMC Microbiology." *BMC Microbiology*, 24 March 2020, <https://doi.org/10.1186/s12866-020-01754-2>. Accessed 21 December 2023.
- Neherta, Meri, et al. *FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB STUNTING PADA ANAK*. Penerbit Adab. Accessed 15 December 2023.
- Niara, S. I., & Pertiwi, Y. (2022). Pencegahan Obesitas pada Remaja Melalui Intervensi Promosi Kesehatan: Studi Literatur. *Pencegahan Obesitas pada Remaja Melalui Intervensi Promosi Kesehatan: Studi Literatur*, 14 Edisi 2(2022), 96-104.
- Noviyani Sidiartha, G. A. D., & Eka Pratiwi, G. A. P. (2020). Hubungan Antara Sarapan dengan Obesitas pada Anak Usia 6-12 tahun. *Hubungan Antara Sarapan dengan Obesitas pada Anak Usia 6-12 tahun*, 9(2020), 14. 10.24843.MU.2020.V9.i5.P03
- Prentice, Andrew M. "Overeating: The Health Risks." *Overeating: The Health Risks*, vol. 9, no. S11, 2012, pp. 234S-238S. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1038/oby.2001.124>, <https://doi.org/10.1038/oby.2001.124>.
- Rahayu, Novia Tri. "HUBUNGAN ASUPAN ENERGI, KARBOHIDRAT DAN LEMAK DENGAN STATUS OBESITAS PADA LANSIA DI POSYANDU LANSIA WEDRA UTAMA PURWOSARI.", 2017, <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/49874>.
- Sidiartha, I. G. L., & Juliantini, N. P. L. (2022). HUBUNGAN RIWAYAT OBESITAS PADA ORANGTUA

DENGAN KEJADIAN
OBESITAS PADA ANAK
SEKOLAH DASAR.
HUBUNGAN RIWAYAT
OBESITAS PADA ORANGTUA
DENGAN KEJADIAN
OBESITAS PADA ANAK
SEKOLAH DASAR, *vol 3 no*
12(2014), 1-13.
[https://ojs.unud.ac.id/index.p
hp/eum/article/view/11950](https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/11950)

Triana, K. Y., Lestari, N.M. P. L., &
Anjani, N.M. R. (2020).
Hubungan Pola Asuh Orangtua
terhadap Kejadian Obesitas
pada Anak Usia Sekolah.
*Hubungan Pola Asuh Orangtua
terhadap Kejadian Obesitas pada
Anak Usia Sekolah*, 2 No1(2020),
31-39. 10.33088/jkr.v2i1.500

UNICEF. (2020). *UNICEF advocacy
strategy guidance for the prevention
of overweight and obesity in
children and adolescents*. New
York: United Nations Children's
Fund.
[https://www.unicef.org/media
/92331/file/Advocacy-
Guidance-Overweight-
Prevention.pdf](https://www.unicef.org/media/92331/file/Advocacy-Guidance-Overweight-Prevention.pdf)

WHO. (2016). *Obesity and
Overweight. Obesity and
Overweight*, (2016).
[https://www.who.int/news-
room/fact-
sheets/detail/obesity-and-
overweight](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight)