

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA
ANAK SEKOLAH SDN 067246 KELURAHAN TANJUNG SELAMAT
KECAMATAN MEDAN TUNTUNGAN**

KARYA TULIS ILMIAH



**ANGGI DUANI BR PANJAITAN
P01031120082**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI
2023**

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA
ANAK SEKOLAH SDN 067246 KELURAHAN TANJUNG SELAMAT
KECAMATAN MEDAN TUNTUNGAN**

Karya Tulis Ilmiah diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan
Program Studi Diploma III Di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan
Kemenkes RI Medan



**ANGGI DUANI BR PANJAITAN
P01031120082**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III
2023**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas
Pada Anak Sekolah SDN 067246
Kecamatan Medan Tuntungan

Nama Mahasiswa : ANGGI DUANI BR PANJAITAN
Nomor Induk Mahasiswa : P01031120082
Program Studi : Diploma III Gizi

Menyetujui

Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes
Pembimbing Utama

Novriani Tarigan, DCN, M.Kes
Anggota Penguji

Tiar Lince Bakara, SP, M.Si
Anggota Penguji

Mengetahui
Ketua Jurusan Gizi

Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes
NIP . 196906231990032001

Tanggal lulus : 16 Juni 2023

ABSTRAK

ANGGI DUANI BR PANJAITAN “HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA ANAK SEKOLAH SDN 067246 KELURAHAN TANJUNG SELAMAT KECAMATAN MEDAN TUNTUNGAN”(DIBAWAH BIMBINGAN RIRIS OPPUSUNGGU)

Masalah gizi di Indonesia saat ini memasuki masalah gizi ganda, artinya masalah gizi kurang belum teratasi sepenuhnya, sementara sudah muncul masalah gizi lebih yaitu obesitas (Kunci, 2022). Tingginya prevalensi obesitas tidak lagi hanya dialami oleh negara maju, tetapi juga negara berkembang, berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun secara nasional masalah obesitas pada anak umur 5-12 tahun masih tinggi yaitu 18,8 persen, terdiri dari gemuk 10,8% dan sangat gemuk (obesitas) 8,8% (Riskesdas, 2018). Faktor yang menyebabkan terjadinya obesitas pada anak yakni genetik, pola makan, status sosial ekonomi keluarga, dan aktivitas fisik. Pola makan menyumbang 10-30% pada anak (Putra et al., 2022).

Tujuan penelitian mengetahui Hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada anak SDN 067246 Kelurahan Tanjung Selamat Kecamatan Medan Tuntungan.

Penelitian ini dilakukan di SDN 067246 Kelurahan Tanjung Selamat Kecamatan Medan Tuntungan. Waktu penelitian bulan Mei 2022. Jenis penelitian ini bersifat observasional dengan rancangan *Cross Sectional*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 30 anak SD. Pengumpulan data dilakukan dengan hasil *anthropometri dan kuisioner*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada anak sekolah SDN 067246 Kelurahan Tanjung Selamat Kecamatan Medan Tuntungan ($p=0,028$). Kategori pola makan baik untuk anak SDN 067246 di kelas 1 sejumlah 53,3% dan kategori pola makan tidak baik sejumlah 46,7%. Kejadian obesitas pada

anak SDN 067246 di kelas 1 sebesar 50,5%.

Kata Kunci : Obesitas, Pola Makan, Anak Sekolah

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul **"Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekola SDN 067246 Kelurahan Tanjung Selamat Kecamatan Medan Tuntungan"**

Dalam penyusunan KTI ini penulis mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini dengan ketulusan hati maka penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Riris Oppusunggu, S.PD, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan dan selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, saran dan meluangkan waktunya untuk mengajarkan dan memotivasi dalam proses penulisan karya tulis ilmiah ini.
2. Novriani Tarigan, DCN, M.Kes & Tiar Lince Bakara, SP, M.Si sebagai penguji yang telah memberikan masukan dan saran kepada penulis.
3. KTI ini saya persembahkan sepenuhnya kepada dua orang hebat dalam hidup saya, H. Rusli Panjaitan dan Hj. Nur'Aini Br Tambunan. Keduanya lah yang membuat segalanya menjadi mungkin sehingga saya bisa sampai

pada tahap di mana KTI ini akhirnya selesai. Terima kasih atas segala pengorbanan, nasihat dan doa baik yang tidak pernah berhenti kalian berikan kepadaku. Aku selamanya bersyukur dengan keberadaan kalian sebagai orangtua ku.

4. Untuk diriku Anggi Duani Br Panjaitan terimakasih telah mau berjuang dan bertahan semoga lelah ini menjadi LILLAH.jadilah sukses dan kaya raya anggi demi ortumu Aminnn.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ini masih ada kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan sumbang saran dari semua pihak dalam penyempurnaan karya tulis ilmiah penelitian ini. Semoga apa yang telah ditulis dapat menambah pengetahuan bagi kita semua.

□

vi

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN PERSETUJUAN	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A.Latar Belakang	1
B.Rumusan Masalah	4
C.Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A.Obesitas	5
1. Defenisi Obesitas	5
2. Faktor Faktor Obesitas	6
3. Dampak Obesitas	7
B.Penilaian Status Gizi	8
1. Anthropometri	8
2. Metode laboratorium	8
3. Metode klinis	9
4. Diagnosis Obesitas	9
C. Anak Sekolah	10
1. Usia Anak Sekolah	10
2. Obesitas Pada Anak Sekolah	11
D. Pola Makan	11
1. Defenisi Pola Makan	11
2. Faktor Pola Makan	14
3. Pola Makan Gizi Seimbang	14
E. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas	17
G. Defenisi Operasional	18
H. Hipotesis	18
BAB III METODE PENELITIAN.....	19
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	19

B.Jenis dan Desain Penelitian	19
C.Populasi dan Sampel	19
D.Jenis dan Cara Pengumpulan Data	20
E.Pengolahan Data.....	23
F.Analisis Data	24
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	20
A.Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	27
B.Karateristik Sampel.....	27
C.Karateristik Responden.....	28
D.Kejasian Obesitas.....	30
.E.Pola Makan.....	31
F.Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas.....	32
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	34
Daftar Pustaka	26
Lampiran.....	38

DAFTAR TABEL

1. Indeks IMT.....	9
2. AKG.....	12
3. Definisi Operasional.....	17
4. Distriusi sampel berdasarkan umur.....	27
5. Distribusi sampel berdasarkan jenis kelamin.....	28
6. Distribusi sampel berdasarkan umur.....	28
7. Distribusi responden berdasarkan pekerjaan.....	29
8. Distribusi responden berdasarkan pendidikan.....	29
9. Distribusi kejadian obesitas pada anak kelas 1 di SDN 067246.....	30
10. Distribusi pola makan pada anak kelas 1 di SDN 067246.....	31
11. Hubungan pola makan dengan kejadian obesitas.....	32



vi

DAFTAR LAMPIRAN

1. Kuisoner.....	28
2. Master tabel.....	29
3. Bukti Bimbingan Proposal KTI.....	47
4. Izin Penelitian.....	33
5. Surat izin balasan penelitian.....	42
6. Data.....	39
7. Dokumentasi.....	44

DAFTAR GAMBAR

Tumpeng Seimbang.....	15
Kerangka konsep.....	17

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masalah gizi di Indonesia saat ini memasuki masalah gizi ganda, artinya masalah gizi kurang belum teratasi sepenuhnya, sementara sudah muncul masalah gizi lebih yaitu obesitas (Kunci, 2022). Tren kejadian obesitas dari tahun ke tahun semakin berkembang secara tidak baik seiring dengan pergeseran gaya hidup manusia, tidak hanya pada satu populasi, obesitas terjadi di setiap lapisan usia dari kanak-kanak hingga lanjut usia. Masyarakat kerap beranggapan bahwa anak gemuk menandakan anak yang sehat. (Tsaniya et al., 2022).

Seiring perkembangan zaman masalah gizi pada anak memasuki masalah ganda yaitu masalah gizi kurang yang masih harus diatasi dan ditambah dengan ditemukannya masalah gizi lebih yaitu obesitas yang dapat terjadi bukan pada usia dewasa namun juga pada anak-anak, adanya transisi epidemiologi, demografi, dan faktor urbanisasi mengakibatkan prevalensi obesitas selalu meningkat dari tahun ke tahun, sehingga obesitas sudah termasuk epidemi global dan menjadi masalah kesehatan yang harus ditangani. (Fadilah & Sefrina, 2022)

Kelebihan berat badan dan obesitas adalah penyebab kematian terbanyak di seluruh dunia dari pada kekurangan berat badan (WHO, 2017). Menurut World Health Organisation (WHO), obesitas merupakan akumulasi lemak yang berlebihan di jaringan adiposa yang disebabkan oleh ketidak seimbangan antara jumlah energi yang masuk dengan yang dikeluarkan oleh tubuh, hal ini dapat mengganggu kesehatan dan dapat menimbulkan risiko masalah kesehatan, kriteria obesitas sering terjadi pada anak usia 6-12 tahun yaitu dengan nilai Z-score IMT/U > + 2 SD (Yosa NurSidiq Fadhilah et al., 2021)

Usia anak Sekolah Dasar atau SD mempunyai spesifikasi umur, pada umumnya berada pada umur 6-12 tahun pada usia ini merupakan masa peralihan dari pra sekolah ke masa Sekolah Dasar/SD (Yosa NurSidiq Fadhilah et al., 2021)

Kegemukan dan obesitas dapat di-artikan sebagai penimbunan lemak berlebihan yang dapat mengganggu kesehatan (WHO, 2017).

WHO memperingatkan bahwa kelebihan berat badan dan obesitas merupakan risiko utama kelima kematian global (Ishak et al., 2019). Tingginya prevalensi obesitas tidak lagi hanya dialami oleh negara maju, tetapi juga negara berkembang, berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun secara nasional masalah obesitas pada anak umur 5-12 tahun masih tinggi yaitu 18,8 persen, terdiri dari gemuk 10,8% dan sangat gemuk (obesitas) 8,8% (Riskesdas, 2018). Anak-anak dengan obesitas memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengembangkan faktor risiko kardiometabolik yang terisolasi secara sosial, kemudian menjadi korban atau pelaku bullying (Ishak et al., 2019).

Kegemukan dan obesitas menjadi faktor risiko utama untuk sejumlah penyakit kronis, termasuk diabetes, penyakit kardiovaskular dan kanker (WHO, 2017). Obesitas pada masa anak-anak merupakan obesitas yang dihubungkan dengan suatu penyebab kematian dini dan kecacatan yang lebih tinggi di masa dewasa. (WHO, 2017).

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

Obesitas pada anak merupakan keadaan Indeks Massa Tubuh (IMT) anak yang berada di atas persentil ke- 95 pada grafik tumbuh kembang anak sesuai jenis kelaminnya, obesitas pada masa anak dapat

meningkatkan kejadian diabetes mellitus (DM) tipe 2, Selain itu juga berisiko untuk menjadi obesitas pada saat dewasa dan berpotensi mengakibatkan gangguan metabolisme glukosa dan penyakit degeneratif seperti penyakit jantung, penyumbatan pembuluh darah dan lain-lain. Obesitas pada anak usia 6 - 7 tahun dapat menurunkan tingkat kecerdasan anak karena aktivitas dan kreativitas anak menjadi menurun dan cenderung malas akibat kelebihan berat badan (Kunci, 2022). Faktor yang menyebabkan terjadinya obesitas pada anak yakni genetik, pola makan, status sosial ekonomi keluarga, dan aktivitas fisik, Genetik menyumbang 10-30% dari orang tua yang menurunkan kepada anaknya (Putra et al., 2022). Pola makan merupakan tingkah laku sekelompok manusia dalam memenuhi kebutuhan makan yang meliputi sikap, kepercayaan dan pilihan makanan (Tsani et al., 2022).

Faktor yang paling dekat yaitu faktor lingkungan yaitu rusaknya perilaku makan, pola makan adalah pemicu terjadinya masalah kegemukan hingga obesitas dengan pola konsumsi makan dengan porsi besar, makan makanan yang tidak sehat seperti makanan cepat saji dengan lemak jenuh tinggi (Amenani & Januarto, 2022).

Dari kesimpulan diatas alah satu kelompok umur yang berisiko terjadinya gizi lebih (obesitas) adalah kelompok usia sekolah Peningkatan overweight dan obesitas di seluruh dunia sebagian besar di dorong oleh liberalisasi perdagangan global, pertumbuhan ekonomi dan urbanisasi yang cepat faktor ini terus memicu perubahan dramatis dalam gaya hidup dengan cara mempromosikan keseimbangan energi positif dan pola makan yang sehat (Issn et al., 2020).

Berdasarkan hasil Observasi yang dilakukan di SDN 067246 kelurahan Tanjung Selamat Kecamatan Medan Tuntungan dengan sampel sebanyak 10 orang siswa siswi 4 orang mengalami obesitas, dengan rata rata berat badan 32kg, yang mana 4 dari 10 anak itu adalah 40%, dan anak tersebut memiliki pola makan yang kurang baik, dengan didapatkan 4 dari 10 Maka dari uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “ Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah SDN 067246 Kelurahan Tanjung Selamat Kecamatan Medan Tuntungan”.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas pada Anak Sekolah di SDN 067246 kelurahan Tanjung Selamat Kecamatan Medan Tuntungan?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan pola makan dengan kejadian obesitas di SDN 067246 Kelurahan Tanjung Selamat Kecamatan Medan Tuntungan.

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai pola makan anak sekolah di SDN 067246 Kelurahan Tanjung Selamat Kecamatan Medan Tuntungan
- b. Menilai kejadian obesitas yang terjadi di SDN 067246 Kelurahan Tanjung Selamat Kecamatan Medan Tuntungan
- c. Menganalisis hubungan pola makan dengan kejadian obesitas di SDN 067246 Kelurahan Tanjung Selamat Kecamatan Medan Tuntungan
 - A.
 - B.
 - C.

D. Manfaat Penelitian

a. Bagi Masyarakat

Sebagai sumber informasi bagi masyarakat tentang hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada anak sekolah di SDN 067246 kelurahan Tanjung Selamat Kecamatan Medan Tuntungan.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai referensi tentang hubungan pola makan dengan

kejadian obesitas pada anak sekolah di SDN 067246 kelurahan Tanjung Selamat Kecamatan Medan Tuntungan.

C. Bagi Penulis

Menambah wawasan, pengetahuan serta pengalaman peneliti dan sarana pengetahuan dalam proses menulis Karya Tulis Ilmiah

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Obesitas

1. Defenisi Obesitas

Menurut World Health Organisation (WHO), obesitas merupakan akumulasi lemak yang berlebihan di jaringan adiposa yang disebabkan oleh ketidak seimbangan antara jumlah energi yang masuk dengan yang dikeluarkan oleh tubuh, hal ini dapat mengganggu kesehatan dan dapat menimbulkan risiko masalah kesehatan. Kriteria obesitas untuk anak usia 6-12 tahun yaitu dengan nilai Z-score IMT/U > + 2 SD.(Fadhilah, Tanuwidjaja, & Saepulloh, 2021).Kegemukan dan obesitas dapat diartikan sebagai penimbunan lemak berlebihan yang dapat mengganggu kesehatan (WHO, 2017).

Menurut mayer (dalam Galih Tri Utomo 2012) obesitas merupakan keadaan patologis karena penimbunan lemak berlebihan daripada yang diperlukan untuk fungsi tubuh. Penderita Obesitas adalah seseorang yang timbunan lemak bawah kulitnya terlalu banyak.Obesitas dari segi kesehatan merupakan salah satu penyakit salah gizi, sebagai akibat konsumsi makanan yang jauh melebihi kebutuhannya(Issn et al., 2020).

Obesitas pada anak merupakan keadaan Indeks Massa Tubuh (IMT) anak yang berada di atas persentil ke- 95 pada grafik tumbuh kembang anak sesuai jenis kelaminnya, obesitas pada masa anak dapat meningkatkan kejadian diabetes mellitus (DM) tipe 2, Selain itu juga berisiko untuk menjadi obesitas pada saat dewasa dan berpotensi mengakibatkan gangguan metabolisme glukosa dan penyakit degeneratif seperti penyakit jantung, penyumbatan pembuluh darah dan lain-lain. Obesitas pada anak usia 6 - 7 tahun dapat menurunkan tingkat kecerdasan anak karena aktivitas dan kreativitas anak menjadi menurun dan cenderung malas akibat kelebihan berat badan(Kunci, 2022)

2. Faktor Faktor Obesitas

Penyebab mendasar terjadinya kegemukan dan obesitas adalah ketidak seimbangan energi antara energi yang masuk dan energi yang keluar. Energi yang masuk adalah jumlah energi berupa kalori yang di dapatkan dari makanan dan minuman. Sedangkan energi yang keluar adalah jumlah energi atau kalori yang digunakan tubuh dalam hal seperti bernapas, digesti dan juga melakukan kegiatan fisik (IDAI, 2013)).

Asupan energi dan pengeluaran energi di pengaruhi oleh berbagai faktor yang dapat dikelompokkan menjadi lebih spesifik seperti faktor dari individu berupa genetik dan proses metabolisme tubuh, faktor dari perilaku hidup seperti kurangnya beraktifitas fisik dan faktor dari luar termasuk faktor lingkungan seperti murahnya harga suatu makanan,secara umum obesitas terjadi akibat meningkatnya asupan makanan yang tinggi lemak dan kurangnya aktifitas fisik sehari-hari baik dalam bekerja maupun bertransportasi (WHO, 2017).

Penyebab lain dari obesitas antara lain gaya hidup tak aktif, lingkungan, genetik dan riwayat keluarga, kondisi kesehatan, obat-obatan, faktor emosional, merokok, umur, kehamilan dan kurang tidur dapat menjadi faktor resiko yang menyebabkan obesitas . Faktor yang menyebabkan terjadinya obesitaspada anak yakni genetik, pola makan, status sosial ekonomi keluarga, dan aktivitas fisik,Genetik menyumbang 10-30% dari orang tua yang menurunkan kepada anaknya.Sosial ekonomi yang mempengaruhi pola konsumsi, anak yang berasal dari keluarga ekonomi tinggicenderung akan mengkonsumsi makanan yang memiliki kandungan lemak tinggi. . Perubahan gaya hidup yang menjurus ke barat dan pola hidup kurang gerak sering ditemukan di kota-kota besar di Indonesia. Hal ini menyebabkan perubahan pengetahuan dan sikap orang tua terhadap anaknya dalam pola makan, pemilihan makanan tinggi kalori dan lemak seperti makanan olahan serba instan, minuman soft drink, makanan cepat saji, cemilan padat kalori rendah gizi.Gaya hidup sedentary diantaranya kurang aktifitas fisik menjadi faktor resiko

independen untuk obesitas dan penyakit-penyakit kronis lainnya, karena dengan aktifitas fisik yang kurang maka adanya ketidakseimbangan antara asupan dan penggunaan energi, dimana asupan lebih besar daripada penggunaan energi (IDAI, 2019).

3. Dampak Obesitas

Dampak anak yang mengalami obesitas menurut penelitian Krebs et al, 2021 mengatakan akan mengalami komplikasi pernapasan seperti apnea tidur obstruktif, masalah mental seperti depresi, ansietas, dan masalah ortopedik. Lalu menurut penelitian Bang et al, 2019 masalah dalam psychosocial dan psychological yang dapat terbawa hingga dewasa, anak yang memiliki obesitas mempunyai kepercayaan diri yang lebih rendah, terutama berkaitan dengan penampilan fisiknya. Menurut WHO, 2019 jika anak yang mengalami obesitas berlanjut hingga masa dewasa akan beresiko terkena penyakit diabetes melitus tipe II, penyakit kardiovaskuler, hipertensi dan kanker.

Menurut (Khomsan, 2020) Salah satu penyebab dari penyakit hipertensi, diabetes melitus, jantung koroner dan penyakit pernafasan adalah Ketika seseorang menderita obesitas. Bahkan dalam bukunya dituliskan bahwa obesitas memiliki dampak negatif bagi perhitungan panjang umur seseorang, dari perolehan data WHO menyatakan bahwa peringkat ke 3 penyebab timbulnya penyakit kronis yaitu obesitas setelah konflik dan rokok. Dilihat dari penyebab obesitas yaitu acuan atau cara makan yang tidak sehat dengan mengonsumsi kalori yang berlebihan dan kurangnya aktivitas pembakaran kalori yang dilakukan maka ada dua hal yang dapat membantu mengatasi masalah obesitas yaitu dengan merubah acuan atau cara makan ke makanan yang lebih sehat dengan mempertimbangkan nilai kesehatan yang tepat dan banyaknya kalori yang masuk kedalam tubuh atau melakukan aktivitas fisik yang cukup dengan asupan kalori yang masuk dan melakukan olahraga.

Obesitas pada anak dapat menjadi penyakit komorbiditas seperti asma, diabetes, dan penyakit kardiovaskuler. Dampak obesitas dapat menyebabkan seseorang rendah diri, kecemasan, sering mengantuk, keterampilan sosial yang kurang berkembang, rentan menjadi sasaran bullying, dan bisa berakibat depresi. Kelihatannya obesitas lebih mengarah kepada masalah fisik pada anak sekolah bukan pada masalah belajar, akan tetapi obesitas sebenarnya mempengaruhi belajar anak. Anak yang mengalami obesitas tidak dapat berkonsentrasi belajar karena anak yang obesitas akan mudah mengantuk sehingga mengganggu aktivitas proses belajar mengajar. Jika masalah obesitas ini dibiarkan akan menjadi penyebab timbulnya penyakit lain, tidak terlihat dan tidak disadari tetapi suatu saat akan menjadi musuh yang akan merusak masa depan anak (IDAI, 2019).

B. Penilaian Status Gizi

Status gizi adalah pernyataan dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu, atau suatu bentuk dari nutrient dalam bentuk variabel tertentu, penilaian status gizi secara langsung dilakukan dengan cara:

1. Anthropometri

Anthropometri berasal dari kata anthropo yang berarti manusia dan metri adalah ukuran. Metode antropometri dapat diartikan sebagai mengukur fisik dan bagian tubuh manusia. Jadi antropometri adalah suatu pengukuran tubuh atau bagian tubuh manusia. Dalam menilai status gizi dengan metode antropometri adalah menjadikan ukuran tubuh manusia sebagai metode untuk menentukan status gizi, didalam suatu Konsep dasar yang harus dipahami dalam menggunakan antropometri untuk mengukur status gizi adalah konsep dasar pertumbuhan.

2. Metode laboratorium

Penentuan status gizi dengan metode laboratorium adalah salah satu metode yang dilakukan secara langsung pada tubuh atau bagian tubuh. Tujuan penilaian status gizi ini adalah untuk mengetahui tingkat ketersediaan zat gizi dalam tubuh sebagai akibat dari asupan gizi dari makanan.

3. Metode klinis

Pemeriksaan fisik dan riwayat medis merupakan metode klinis yang dapat digunakan untuk mendeteksi gejala dan tanda yang berkaitan dengan kekurangan gizi. Gejala dan tanda yang muncul, sering kurang

spesifik untuk menggambarkan kekurangan zat gizi tertentu. maka dilakukan mengukur status gizi dengan melakukan pemeriksaan bagian-bagian tubuh dengan tujuan untuk mengetahui gejala akibat kekurangan atau kelebihan gizi. Pemeriksaan klinis biasanya dilakukan dengan bantuan perabaan, pendengaran, pengetokan, penglihatan, dan lainnya. Misalnya pemeriksaan pembesaran kelenjar gondok sebagai akibat dari kekurangan iodium. (Supriyasa et al., 2022).

Rumus IMT =	Berat Badan (kg)
	Tinggi Badan (m) × Tinggi Badan (m)
	Tabel 1. kriteria IMT
Indeks IMT	Kategori
<-3SD	Berat badan kurang (<i>Under weigh</i>)
-3SD sampai dengan <-2SD	Kurus
-2SD sampai dengan 1 SD	Normar
>1SD sampai dengan 2 SD	Gemuk
<2SD	Obesitas

Sumber : (Depkes, 2019)

4. Diagnosis Obesitas

Diagnosis obesitas pada anak dapat dikategorikan dengan melakukan evaluasi medis dalam bentuk anamnesis, pemeriksaan Hasil dan bila perlu pemeriksaan penunjang. Diagnosis kelebihan berat badan dan obesitas dapat dilakukan dengan mengukur berat badan anak dengan menggunakan kurva pertumbuhan. Cara diagnosis obesitas pada anak adalah:

1. Lakukan anamnesis dengan menanyakan pola makan anak, aktivitas yang dilakukan. riwayat orang tua obesitas sebelumnya.
2. Melihat gambaran klinis anak obesitas dengan melihat,
 - a. Wajah yang bulat dan gemuk
 - b. Dagu yang rangkap
 - c. Leber relatif pendek
 - d. Dada yang membusung dengan payudara yang membesar
 - e. Perut membuncit dan berlipat
 - f. Pada anak laki-laki. penis tampak kecil karena tersembunyi jaringan lemak suprapubig (*buried penis*).
3. Lakukan pengukuran pada anak obesitas dengan World Health Organization (WHO) growth chart untuk anak usia 0-59 bulan dan grafik pertumbuhan Center for disease control (CDC).

a. World Health Organization (WHO) growth chart

Pada tahun 2006, WHO mengeluarkan sebuah kurva pertumbuhan "standar" yang menggambarkan pertumbuhan anak usia 0-59 bulan di lingkungan yang diyakini dapat mendukung pertumbuhan optimal anak maka dari itu IDAI telah menetapkan untuk skrining pertumbuhan anak dengan usia sampai 22225 tahun dapat menggunakan kurva pertumbuhan WHO (IDAI, 2013) Diagnosis obesitas pada anak dapat ditegakkan dengan melakukan evaluasi medis dalam bentuk anamnesis, pemeriksaan Hasil dan bila perlu pemeriksaan penunjang.

b. Grafik Pertumbuhan C D C

Untuk anak-anak pada masa tumbuh kembang, penentuan obesitas ditentukan menggunakan grafik pertumbuhan CDC 2000. Dengan memasukkan data ke grafik, dan ditentukan posisi persentilnya. Untuk persentil 75-95 dikategorikan dalam overweight dan untuk persentil > 95 dikategorikan dalam obesitas (IDAI, 2013).

A.

B.

C. Anak Sekolah

1. Usia Anak Sekolah

Usia anak Sekolah Dasar atau SD mempunyai spesifikasi

umur,pada umumnya berada pada umur 6-12 tahun pada usia ini merupakan massa peralihan dari pra sekolah ke massa Sekolah Dasar/SdPada dasarnya anggota tubuh pada massa anak sekolah masih alamiah serta fungsingnya masih belum sempurna((Vyanti et al., 2022).

2. Obesitas Pada Anak Sekolah

Menurut World Health Organisation (WHO), obesitas merupakan akumulasi lemak yang berlebihan di jaringan adiposa yang disebabkan oleh ketidakseimbangan antara jumlah energi yang masuk dengan yang dikeluarkan oleh tubuh, hal ini dapat mengganggu kesehatan dan dapat menimbulkan risiko masalah kesehatan. Kriteria obesitas untuk anak usia 6-12 tahun yaitu dengan nilai Z-score IMT/U > + 2 SD(Yosa NurSidiq Fadhilah et al., 2021)).Kegemukan dan obesitas dapat di-artikan sebagai penimbunan lemak berlebihan yang dapat mengganggu kesehatan (WHO, 2017).

Obesitas pada anak merupakan keadaan Indeks Massa Tubuh (IMT) anak yang berada di atas persentil ke- 95 pada grafik tumbuh kembang anak sesuai jenis kelaminnya, obesitas pada masa anak dapat meningkatkan kejadian diabetes mellitus (DM) tipe 2, Selain itu juga berisiko untuk menjadi obesitas pada saat dewasa dan berpotensi mengakibatkan gangguan metabolisme glukosa dan penyakit degeneratif seperti penyakit jantung, penyumbatan pembuluh darah dan lain-lain. Obesitas pada anak usia 6 - 7 tahun dapat menurunkan tingkat kecerdasan anak karena aktivitas dan kreativitas anak menjadi menurun dan cenderung malas akibat kelebihan berat badan(Kunci, 2022).

A.

B.

D. Pola Makan

1. Defenisi Pola Makan

Pola makan adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan maksud tertentu seperti mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit (DepkesRI,2019). Dalam kamus besar Bahasa Indonesia, pola diartikan sebagai suatu sistem, cara kerja atau usaha untuk melakukan sesuatu (Depdiknas, 2018). Dengan demikian, pola makan yang sehat dapat diartikan sebagai suatu cara atau usaha untuk melakukan kegiatan makan secara sehat. Sedangkan yang dimaksud pola makan sehat dalam penelitian ini adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan maksud tertentu seperti mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit. Pola makan sehari-hari merupakan pola makan seseorang yang berhubungan dengan kebiasaan makan setiap harinya.Pengertian pola makan seperti dijelaskan di atas pada dasarnya mendekati definisi / pengertian diet dalam ilmu gizi/nutrisi.

Tabel 2.Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan

No	Kelompok umur(tahun)	Energi	Protein	Lemak	KH	Air
1	Umur 4-6 laki-laki/perempuan	1600	35	62	220	1500
2	Umur 7-9 laki-laki /perempuan	1850	49	72	254	1900
	Laki laki					
3	Umur 10-12 Perempuan	2100	56	70	289	1900
4	Umur 10-12	2000	60	67	275	1800

Sumber : Permenkes 2019

Pola makan adalah berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai macam dan jumlah bahkan makanan yang dimakan setiap hari oleh satu orang dan merupakan ciri khas suatu kelompok masyarakat tertentu(Widiantari et al., 2018). Pola makan adalah cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan maksud tertentu

seperti untuk mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit. Pola makan yang sehat selalu mengacu kepada gizi yang seimbang yaitu terpenuhinya semua zat gizi sesuai dengan kebutuhan (Depkes RI, 2019). Pola makan memiliki 3 (tiga) Komponen yaitu jenis, frekuensi, dan jumlah makan.

4. Jenis Makan

Jenis makan adalah sejenis makanan pokok yang dimakan setiap hari terdiri dari makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayuran dan buah yang dikonsumsi setiap hari. Makanan pokok adalah sumber makanan utama di negara Indonesia yang dikonsumsi setiap orang atau sekelompok masyarakat terdiri dari beras, jagung, sagu, umbi-umbian, dan tepung (IDAI, 2019).

1. Frekuensi Makan

Frekuensi makan adalah berapa kali makan dalam sehari meliputi makan pagi, makan siang, makan malam dan makan selingan (Depkes RI, 2019). Frekuensi makan adalah jumlah makan sehari-hari baik kualitatif dan kuantitatif, secara alamiah makanan diolah dalam tubuh melalui alat-alat pencernaan mulai dari mulut sampai usus halus. Lama makanan dalam lambung tergantung sifat dan jenis makanan yang di makan. Jika rata-rata lambung kosong antara 3-4 jam, maka jadwal makan pun menyesuaikan dengan kosongnya lambung.

Pola makan yang baik dan benar mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral. Pola makan 3 kali sehari yaitu makan pagi, selingan siang, makan siang, selingan sore, makan malam dan sebelum tidur. Makanan selingan sangat diperlukan, terutama jika porsi makanan utama yang dikonsumsi saat makan pagi, makan siang, dan makan malam belum mencukupi. Makan selingan tidak boleh berlebihan karena dapat menyebabkan nafsu makan saat menyantap makanan utama berkurang karena sudah kekenyangan oleh makanna selingan.

2. Jumlah Makan

Jumlah makan adalah banyaknya makanan yang dimakan setiap orang atau setiap individu dalam kelompok. Jumlah dan jenis makanan sehari-hari merupakan cara makan seorang individu atau sekelompok orang dengan mengonsumsi makanan mengandung karbohidrat, protein, sayuran dan buah. Frekuensi 3 kali sehari dengan makan selingan pagi dan siang mencapai gizi tubuh yang cukup, makan yang berlebihan dapat mengakibatkan kegemukan atau obesitas pada tubuh (Di et al., 2018).

2. Faktor-Faktor Pola Makan

Pola makan seseorang pada dasarnya tidak dapat dibentuk dengan sendirinya. Menurut Andry Hartono. 2018. ada beberapa faktor yang mempengaruhi bagaimana seseorang dalam memilih makanannya:

1. Kesenangan dan Tidak Kesenangan (Food Like and Dislike)

2. Kebiasaan Makan Keluarga (Family Food Habii)

3. Kebiasaan (Food Habit)

Suatu perilaku yang berhubungan dengan makanan dan makan. tata krama makan, frekuensi suatu makan, jenis suatu makanan yang dimakan, Pantangan, distribusi makanan. dan cara pemilihan makan.

4. Daya Beli dan Ketersediaan Makanan (Purchasing Power and Food Availability)

5. Kepercayaan serta Ketakhayulan (Food Belief and Food Fadism)

Aktualisasi diri (Self-Actualization) Makanan sering dianggap sebagai bagian penting untuk menyatakan aktualisasi diri seseorang atau sekelompok orang. Di Jepang misalnya, ikan mentah atau sushi merupakan makanan terhormat untuk disajikan kepada tamu-tamu. Di sebagian besar Sumatera. daging dianggap sebagai makanan berprestise (Almatsier. 2019).

6. Agama dan Psikologis

Banyak simbol religi dan magis yang dikaitkan pada makanan. Dalam agama Islam, kambing sering dikaitkan dengan upacara-upacara penting dalam kehidupan. seperti pada upacara selamatan bayi baru lahir atau khitanan. Dalam agama Katolik, anggur diibaratkan darah Kristus dan roti sebagai tubuhnya pada masyarakat Jawa pada berbagai upacara selamatan, dihidangkan nasi tumpeng atau nasi kuning (Almatsier, 2019)

3. Pola Makan Gizi Seimbang

a. Pengertian Gizi Seimbang

Gizi adalah salah satu aspek yang sangat penting dalam pertumbuhan dan perkembangan bagi anak usia dini. Pemenuhan pemberian zat gizi yang cukup pada anak di usia awal (0-6 tahun) dapat mempengaruhi perkembangan mental, termasuk kecerdasan anak. Hal ini dikarenakan, kesehatan dan gizi sangat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan anak. Anak yang mendapatkan gizi seimbang serta makanan yang sehat, akan tumbuh menjadi manusia yang berkualitas begitu pula sebaliknya. (Fitrianti et al., 2022).

Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai oleh kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara terkendali pada bentuk menjaga berat badan normal akan mencegah masalah gizi (Suharyati, 2019, p.15).

b. Prinsip 4 Pilar Gizi Seimbang

- 1) Memakan makanan beraneka macam
- 2) Melatih perilaku hidup bersih dan sehat
- 3) Mempertahankan dan memonitor berat badan normal dan melaksanakan aktivitas tubuh (olahraga teratur)
- 4) Mengelola kebersihan (Suharyati, 2019, p.15).

Gambar 1. Tumpeng Gizi Seimbang



Sumber : (Ministry 2of Health of the Republic of Indonesia, 2020) Menu Seimbang

Menu seimbang merupakan menu yang terdiri atas beraneka ragam makanan dengan jumlah dan proporsi yang sesuai, sehingga memenuhi kebutuhan gizi seseorang untuk pemeliharaan dan perbaikan sel-sel tubuh. Sumber tenaga yaitu padi-padian dan umbi-umbian Kedua, sumber zat pengatur yaitu sayuran dan buah-buah Ketiga, sumber zat pembangun, yaitu kacang-kacangan, makanan hewani dan hasil olahan. Gizi seimbang adalah gizi yang mempunyai kandungan karbohidrat, protein, vitamin, garam mineral dan air agar dapat mencukupi keperluan badan. Karbohidrat dapat diperoleh dengan cara mengkonsumsi tumbuh-tumbuhan yang mengandung karbohidrat, seperti padi, kentang, singkong, ubi, jagung, talas, dan gandum. Sumber protein dapat diperoleh dari daging, telur, ikan, susu, polong-polongan, kentang. Vitamin diperoleh dari sayur-sayuran dan buah-buahan.

Adanya perilaku gizi seimbang yang digunakan pada kehidupan sehari-hari untuk anak usia sekolah akan berlangsung pada pertumbuhan dan perkembangannya, anak-anakan tumbuh sehat sehingga dapat memperoleh prestasi belajar yang tinggi dan kebugaran agar mengikuti seluruh aktivitas sehingga menjadi sumber daya manusia yang berkualitas (Journal et al., 2021)

C. Peran Pentingnya Gizi Bagi Perkembangan Anak

Gizi seimbang dapat dikelompokkan berdasarkan tiga fungsi utama yang sering kita temui dalam kehidupan sehari-hari sebagai berikut:

- I. Sumber energi dapat kita jumpai pada tanaman padi-padian atau sereal seperti beras, jagung, gandum, dan umbi-umbian,
- II. Sumber protein dibagi menjadi dua yaitu protein hewani dan protein nabati. Protein hewani terdapat dalam daging ayam, telur, dan susu.

Sumber protein nabati terdapat di dalam kacang-kacangan seperti kacang kedelai, kacang tanah, kacang hijau, kacang merah.

- III. Sumber zat pengatur terdapat dalam sayuran dan buah, sayuran diutamakan yang berwarna hijau dan jingga, seperti bayam, daun singkong, kangkung, wortel, serta sayur kacang-kacangan seperti kacang panjang, dan buncis. Sementara buah-buahan yang diutamakan ialah yang berwarna jingga dan kaya akan serat dan barasa asam, seperti pepaya, mangga, nanas, jambu biji, apel, sirsat dan jeruk (Vyanti et al., 2022).

E. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas

Hubungan pola makan terhadap kejadian obesitas pada anak sekolah, anak-anak yang pola makannya tidak tepat di pengaruhi oleh makanan dan minuman-minuman manis serta olahan seperti snack susu, coklat, keju, dan lain-lain yang mengakibatkan frekuensi makan kurang dari 3 kali sekali sehari. Anak-anak terlalu sering mengonsumsi snack setiap hari sehingga anak terasa kenyang dan tidak mau mengonsumsi makanan pokok seperti karbohidrat, sayur, lauk dan buah. Lalu pemberian jumlah makan porsi besar setiap kali makan juga menjadi penentu obesitas, seperti pemberian makanan pokok nasi yang mengandung karbohidrat dimana tinggi kalori dan gula yang setiap hari anak makan dari jumlah dan porsi makan >1 porsi agar anak lebih kenyang dan tidak rewel (fadhila 2022).

F. Kerangka Konsep

Gambar 2 : Kerangka Konsep

Banyak faktor-faktor yang mempengaruhi obesitas, salah satunya adalah pola makan. Pada penelitian ini obesitas adalah variabel terikat dan pola makan adalah variabel bebas.

G. Defenisi Operasional

Tabel 3 : Defenisi Operasional

No Variabel	Definisi operasional	Skala	Alat Ukur
1	Pola makan Pola makan suatu kebiasaan makan yang mencakup jumlah, jenis dan frekuensi makan yang dikonsumsi setiap kali. Frekuensi makan ditanyakan dalam bentuk dengan setiap item diberi skor: 1) selalu diberi skor 5 2) sering kali diberi skor 4 3) biasanya diberi skor 3 4) kadang kadang diberi skor 2 5) Tidak pernah diberi skor 1 Dengan kategori: a) Pola Makan Baik : ≥ 2	Ordinal	Wawancara kuisioner

- b) Pola Makan Tidak baik : <52
2. Obesitas : obesitas keadaan berat badan Ordinal Microtoice & berlebihan, dan akumulasi lemak timbangan di tubuh pada anak sekolah dengan nilai kategori:
- Sangat kurus <-3SD
 - kurus z-score-nya : -3 SD sampai dengan <2SD
 - berat badan normal z score-nya -2 SD sampai dengan 1 SD
 - berat badan lebih z score-nya <1 SD sampai dengan +2 SD
 - Obesitas z score-nya >+2 SD

H. Hipotesis

- Ho : Tidak ada hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada anak sekolah SDN 067246 kelurahan Tanjung Selamat Kecamatan Medan Tuntungan
- Ha : ada hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada anak sekolah di SDN 067246 kelurahan Tanjung Selamat Kecamatan Medan Tuntungan.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada anak SDN 067246 kelurahan Tanjung Selamat Kecamatan Medan Tuntungan. Adapun rangkaian penelitian meliputi, memperoleh surat perizinan dan pengumpulan data hingga seminar hasil yakni mulai oktober 2022 – juni 2023. Pengumpulan data dimulai dari 15-28 Mei 2023.

Penelitian ini adalah penelitian observasional dengan rancangan cross sectional. Cross sectional atau potong lintang adalah rancangan penelitian yang mempelajari hubungan dan paparan suatu penyakit dengan cara mengamati paparan dan status penyakit dari kumpulan individu pada satu waktu atau periode (Rachmat, 2017).

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Anak Sekolah Dasar yang ada di SDN 067246 kelurahan Tanjung Selamat Kecamatan Medan Tuntungan tahun ajaran 2022/2023. Sedangkan populasi target adalah siswa-siswi kelas 1 SDN 067246 kelurahan Tanjung Selamat Kecamatan Medan Tuntungan . .

2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan cara yaitu total Sampling yang memenuhi kriteria, yakni adalah siswa-siswi kelas 1 yang berada di SDN 067246 kelurahan Tanjung Selamat Kecamatan Medan Tuntungan yang ditentukan menggunakan cara *total Sampling*.

kriteria sampel :

- Kelas 1
- Bersedia menjadi sampel yang diteliti
- Dapat diajak berwawancara dengan baik
- Hadir pada saat penelitian
- Yang memiliki berat badan berlebih

C. Jenis dan Cara Pengumpulan Data

1. Jenis data

Jenis data yang dikumpulkan pada saat penelitian ini terdiri dari data primer dan data sekunder baik yang diperoleh langsung dari sampel atau

melalui pencatatan data dari SDN 067246 Kelurahan Tanjung Selamat Kecamatan Medan Tuntungan.

a) Data Primer

Data primer merupakan data yang dikumpulkan langsung oleh peneliti dari sumber pertama atau tempat objek penelitian dilakukan yang terdiri dari :

- 1) Data identitas anak sekolah meliputi; nama, tanggal lahir dan jenis kelamin
- 2) Data pola makan: dalam bentuk kuisioner pertanyaan yang berisikan frekuensi makan anak, jumlah makan anak dan jenis makanan anak
- 3) Hasil penimbangan berat badan dan tinggi badan anak sekolah, melalui microtoice dan timbangan

b) Data Sekunder

Data sekunder adalah data yang tidak langsung dari objek penelitian. data sekunder didapatkan dari sekolah yaitu gambaran umum lokasi dan jumlah seluruh siswa SDN 067246 Kelurahan Tanjung Selamat Kecamatan Medan Tuntungan.

2. Pengumpulan Data

a) Saat Prapenelitian

- I. Mencari referensi dari jurnal yang terkait dengan masalah yang akan diteliti
- II. Menentukan lokasi penelitian
- III. Melakukan pertemuan dengan Kepala sekolah SDN 067246 kelurahan Tanjung Selamat Kecamatan Medan Tuntungan agar mengizinkan dan menyediakan tempat pengambilan sampel serta menjelaskan manfaat dan tujuan penelitian.
- IV. Menentukan sampel sesuai dengan kriteria sebelumnya yang telah ditetapkan.
- V. Menentukan waktu/jadwal penelitian.

b) Saat penelitian

Pada saat penelitian, peneliti yang dibantu oleh enumerator berjumlah 5 orang mahasiswa semester V Prodi D-III Jurusan Gizi. Sebelum dilakukan penelitian data, seluruh enumerator diberikan pengarahan terlebih dahulu tentang bagaimana tujuan penelitian serta hal-hal apa saja yang akan dilakukan. adapun maksud dan tujuan untuk menyamakan persepsi antara peneliti dan enumerator.

Pada saat penelitian dilakukan, jenis data yang dikumpulkan meliputi :

a) Data primer

- 1) Data karakteristik responden, meliputi: nama, tanggal lahir, jenis kelamin dengan wawancara langsung menggunakan alat bantu formulir identitas.
- 2) Data Pola Makan anak SDN 067246 Kelurahan Tanjung Selamat Kecamatan Medan Tuntungan meliputi jumlah, jenis, dan frekuensi makanan yang dikonsumsi menggunakan pertanyaan kuisioner. Pengumpulan data ini dilakukan dengan bantuan 5 orang enumerator yaitu Mahasiswi semester 5 Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Gizi yang telah terlatih dan 1 orang guru wali kelas dari SDN 067246 Kelurahan Tanjung Selamat Kecamatan Medan Tuntungan. .

Langkah-langkah dalam proses mengisi kuisioner, sebagai berikut:

1. Pertama kali lakukan perkenalan, penyampaian tujuan dan minta kesediaan anak sekolah untuk berpartisipasi.
3. Mulai wawancara dengan menanyakan setiap pertanyaan dalam daftar kuisioner. diberi jeda waktu untuk setiap pertanyaan kuisioner, agar responden dapat diminta untuk memilih jawaban yang tersedia pada lembar kuisioner.
4. Responden juga diberi waktu untuk bertanya jika ada pertanyaan atau jawaban yang kurang jelas didalam kuisioner.
- 3) Data Obesitas merupakan data hasil pengukuran tinggi badan dan

penimbangan berat badan **anak** SDN 067246 Kelurahan Tanjung SelamatKecamatan Medan Tuntungan.
Sebelumnya, lakukan kalibrasi timbangan dengan cara taruh timbangan di atas tanah yang rata, lalu ambil sampel beban standard. Penyimpangan berat dicatat pada lembar/kartu control dan dimana pada lembar tersebut tercantum pula berapa kali timbangan harus dicek.

a. Pengukuran Berat Badan

Menggunakan timbangan digital dengan ketelitian hingga 0,1 kg yang telah dikalibrasi terlebih dahulu. Cara mengukur BB menggunakan timbangan digital (Depkes, 2005) adalah :

1. Siapkan timbangan digital
2. Letakkan timbangan pada lantai yang datar
3. Upayakan penimbangan dengan pakaian seminimal mungkin tanpa sepatu, jaket, topi, dan lain sebagainya).
4. Sampel yang diukur berdiri di atas timbangan, pandangan lurus ke depan dengan sikap tegak.
5. Catat hasil penimbangan berat badan yang tertera pada layar angka.

b. Pengukuran Tinggi Badan

Menggunakan microtoise dengan ketelitian hingga 0,1 cm. Cara mengukur TB menggunakan microtoise (Depkes, 2005) adalah:

1. Microtoise dipasang di dinding berjarak 2 (dua) meter dari lantai dan di pasang tegak lurus.
2. Petugas pertama memanggil sampel satu persatu.
3. Sampel berdiri tegak, badan menempel di dinding tanpa alas kaki, tumit, pinggul dan kepala dalam posisi satu garis serta pandangan lurus kedepan.
4. Petugas ke dua mengamati posisi sampel apakah posisinya sudah sempurna atau belum.
5. Alat ukur ditarik kebawah sampai pada bagian yang mendatar menempel pada kepala sampel.
6. Petugas mencatat hasil pengukuran, yang terletak pada microtoise pada angka yang berada di garis merah.
7. Hasilnya dicatat dalam satuan centimeter.

E. Pengolahan Data

Data yang dikumpulkan diproses secara manual dan manual terkomputerisasi Pengolahan data manual secara bertahap sebagai berikut:

a. Mengedit

Informasi yang dapat diedit adalah identitas anak,berat badan dan tinggi badan di kuesioner dan formulir antropometri dikumpulkan. Peneliti memeriksa kelengkapan formulir identitas anak yang umum yaitu nama,tanggal lahir, jenis Verifikasi jenis kelamin dan kelengkapan data Antropometri untuk menghitung dan memantau Obesitas melalui IMT/U kembali ke survei tentang pola makan dan kejadian obesitas

b. Pengodean

Tujuan pemberian kode adalah untuk mempermudah akses pengolahan data. Pengkodean status gizi menurut IMT/U berdasarkan data antropometri yang dikumpulkan.

c. Tanda

Entri data adalah entri informasi yang terdiri dari data identitas karakteristik anak yaitu: nama siswa-siswi,tanggal lahir,jenis kelamin data antropometri dan status gizi anak diproses dengan aplikasi WHO Anthro dan Pola Makan Menggunakan komputer dengan sistem atau program SPSS

Pengolahan data secara komputerisasi dengan tahapan sebagai berikut :

1. Data identitas sampel yang sudah terkumpul diolah secara komputerisasi dengan tahapan sebagai berikut:

Obesitas

- a. Memeriksa kelengkapan data
 - b. Mengentri data
2. Data antropometri anak sudah dikumpulkan dengan mengukur tinggi badan dan berat badan
 Data antropometri anak yang sudah dikumpulkan, sudah diolah dengan menggunakan aplikasi WHO Antropometri 2010 untuk melihat nilai z-score anak menggunakan indeks IMT/U.
 Dikategorikan menjadi :

a. Obesitas z score-nya $>+2$ SD

b. Tidak obesitas zscore <2 SD

Data kuesioner pola makan dikumpulkan dan diperoleh dengan kategori skor, dimana kuisoner terdiri dari 12 pertanyaan yaitu:

a. Penilaian pola makan

Pernyataan positif:

1. Selalu= 4
2. Sering= 3
3. Kadang-kadang= 2
4. Tidak pernah=1

Pernyataan negatif:

1. Selalu=1
2. Sering= 2
3. Kadang-kadang= 3
4. Tidak pernah= 4

Jadi, untuk hasil skor dikategorikan dalam bentuk yaitu:

- a. Kategori pola makan baik apabila menjawab pertanyaan kuisoner dan mendapatkan nilai skor lebih dari ≥ 50 (median)
- b. Kategori pola makan buruk apabila menjawab pertanyaan kuisoner dan mendapatkan skor kurang dari < 50 (median)

F. Analisis Data

Setelah data diklasifikasikan, dilakukan analisis data univariat dan bivariat. Analisis data univariat menggambarkan karakteristik responden, sedangkan analisis bivariat digunakan untuk menguji hubungan antara pola makan dengan prevalensi obesitas anak di SDN 067246 kelurahan Tanjung Selamat Kecamatan Medan Tuntungan. Analisis data dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS (Statistical Product and Service Solutions)

a) Analisis univariat

Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi Karakteristik responden meliputi umur, jenis kelamin, pekerjaan, pendidikan terakhir, sehingga kumpulan data tersebut berubah menjadi informasi yang berguna dan dianalisis berdasarkan persentase

b) Analisis bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk menguji hubungan pola makan dengan prevalensi obesitas di SDN 067246 kelurahan Tanjung Selamat Kecamatan Medan Tuntungan menggunakan uji Chi-square.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini terletak di SDN 067245 kecamatan Medan Tuntungan, SDN 067246 ini berlokasi tepatnya di jalan flamboyan raya gang inpres kecamatan Medan Tuntungan, SDN 067246 mempunyai NSS dengan kode 101076007024 dengan akreditasi sekolah A dengan NPSN 10210155, status kepemilikan pemerintah daerah. disetiap tingkat ajaran, dengan total seluruh siswa dan siswi yakni 330 pada masa ajaran tahun 2022/2023.

Didirikan pada tahun 1983 dan dengan tanggal SK pendirian yakni pada tanggal 14-01-1983. SK izin operasional oleh SK Walikota Medan nomor 20 tahun 2018 dengan tanggal SK izin operasional yakni pada tanggal izin operasional 14-02-2018.

B. Karakteristik Sampel di SDN 067246

1. Umur

Umur merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan kerja dan produktifitas seseorang. Seseorang akan mengalami peningkatan kemampuan kerja seiring dengan meningkatnya umur, akan tetapi selanjutnya akan mengalami penurunan kemampuan kerja pada titik umur tertentu (Rizal, 2017).

Tabel 4. distribusi sampel berdasarkan umur

No	Umur Anak (tahun)	n	%
1	7	20	67.6
2	6	10	33.3
3	Total	30	100.0

Dari tabel 4 menunjukkan bahwa dari 30 anak di SDN 067246 yang berada di kelas 1 anak yang berumur 7 Tahun (67,7%), dan anak yang berumur 6 tahun (33,3%).

2. Jenis Kelamin

Tabel 5. Distribusi sampel berdasarkan jenis kelamin

No	Jenis kelamin	n	%
1	Laki- Laki	16	53,3
2	Perempuan	14	46,7
3	Total	30	100.0

Dari tabel 5 menunjukkan bahwa dari 30 anak yang berada di SDN 067246 yang ada dikelas 1 anak yang memiliki jenis kelamin perempuan (53,3%) dan anak yang memiliki jenis kelamin laki- laki (46,7%).

C. Karakteristik Responden di SDN 067246

1. Umur

Tabel 6 distribusi responden berdasarkan umur

NO	Umur Ibu	n	%
1	<30 tahun	12	38,7
2	30-40 tahun	18	58,1

Dari tabel 6 menunjukkan bahwa 30 responden yang berada di SDN 067246 yang memiliki anak di kelas 1 yang mempunyai umur < 30 tahun (38,7%) dan yang mempunyai umur 30-40 tahun (58,1%).

2. Pekerjaan

Pekerjaan merupakan cara seseorang untuk mendapatkan penghasilan guna memenuhi kebutuhan diri sendiri ataupun keluarga dan pekerjaan dapat mempengaruhi kesibukan seseorang.

Distribusi responden berdasarkan pekerjaan ibu dapat dilihat pada tabel 7 di bawah ini.

Tabel 7 distribusi responden berdasarkan pekerjaan

No	Pekerjaan	n	%
1	IbuRumahTangga	27	90,0
2	Wiraswasta	3	10,0
3	Total	30	100.0

Dari tabel 7 menunjukkan bahwa 30 responden yang berada di SDN 067246 yang memiliki anak di kelas 1 yang mempunyai pekerjaan sebagai ibu rumah (90,0%) dan yang mempunyai pekerjaan wirausaha tahun (10,0%).²

3. Tingkat Pendidikan

Orang dengan tingkat pendidikan yang lebih baik akan lebih mudah dalam menerima informasi daripada orang dengan tingkat pendidikan rendah (Ni'mah, 2015).

Tabel 8 distribusi responden berdasarkan pendidikan

No	Pendidikan	n	%
1	SMA	27	90.0
2	D3	3	10.0
3	Total	30	100.0

Dari tabel 8 menunjukkan bahwa 30 responden yang berada di SDN 067246 yang memiliki anak di kelas 1 yang mempunyai pendidikan terakhir SMA (90,0%) dan yang mempunyai Pendidikan terakhir D3 (10,0%).

D. Kejadian Obesitas Kelas 1 di SDN 067246

Obesitas pada anak merupakan keadaan Indeks Massa Tubuh (IMT) anak yang berada di atas persentil ke- 95 pada grafik tumbuh kembang anak sesuai jenis kelaminnya, obesitas pada masa anak dapat meningkatkan kejadian diabetes mellitus (DM) tipe 2, Selain itu juga berisiko untuk menjadi obesitas pada saat dewasa dan berpotensi mengakibatkan gangguan metabolisme glukosa dan penyakit degeneratif seperti penyakit jantung, penyumbatan pembuluh darah dan lain-lain. Obesitas pada anak usia 6 - 7 tahun dapat menurunkan tingkat kecerdasan anak karena aktivitas dan kreativitas anak menjadi menurun dan cenderung malas akibat kelebihan berat badan (Kunci, 2022).

Tabel 9 distribusi kejadian obesitas pada anak kelas 1 di SDN 067246

NO	Kejadian	n	%
	Obesitas		
1	Tidak obesitas	15	50,0
2	Obesitas	15	50,0
3	Total	30	100.0

Dari tabel 9 menunjukkan bahwa dari 30 anak di SDN 067246 yang berada di kelas 1 pada kategori obesitas sebanyak 15 orang (50,0%), dan anak pada kategori normal sebanyak 15 orang (50,0%). Hal ini menunjukkan bahwa kejadian obesitas di SDN 067246 adalah sebesar 50,0% anak berstatus obesitas berdasarkan IMT/U. Sesuai dengan

standar WHO, suatu wilayah dikatakan kategori baik apabila prevalensi anak obesitas kurang dari 20%. Prevalensi anak obesitas >20% merupakan masalah gizi masyarakat kronik (Kemenkes, 2023).

obesitas pada anak merupakan konsekuensi dari beberapa faktor yang sering dikaitkan dengan kesehatan, sanitasi dan lingkungan. Ada lima faktor utama penyebab obesitas yaitu kemiskinan, sosial dan budaya, peningkatan paparan terhadap penyakit infeksi, kerawanan pangan dan akses masyarakat terhadap pelayanan kesehatan. Selain itu, obesitas dapat berpengaruh pada anak pada jangka panjang yaitu mengganggu kesehatan, pendidikan serta produktifitasnya di kemudian hari (Aridiyah et al, 2015).

E. Pola Makan Anak kelas 1 di SDN 067246

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar anak memiliki pola makan tidak teratur berjumlah 16 responden (53,3%). Parameter untuk pengukuran pola makan dikategorikan menjadi tiga golongan yaitu menu makan, frekuensi makan, dan porsi makan. Hasil tabulasi data persentase pada masing-masing parameter yaitu menu makan 35%, frekuensi makan 39%, porsi makan 26%. Berdasarkan data diatas menggambarkan dari tiga parameter pola makan yang terendah pada parameter porsi makan yaitu pertanyaan positif pada item soal No. 10 tentang "saya makan 1 piring nasi dan lauk setiap harinya", dengan rata-rata 2,0 artinya dari 30 anak terdapat 14 anak (46,7%) dengan pola makan "kadang-kadang". Berdasarkan bukti diatas hampir seluruh anak dengan makan 1 piring nasi dan lauk setiap harinya kadang-kadang. Hal tersebut menunjukkan bahwa mereka yang tidak sempat untuk sarapan dikarenakan bangunnya yang kesiangan jadi tidak sempat untuk sarapan pagi dan pola makan yang sesuai yaitu 3x sehari jika mereka melewatkan sarapan pagi akan berdampak pada kesehatan.

Tabel 10 distribusi pola makan pada anak kelas 1 di SDN 06724

No		Pola Makan		n	%
1	Baik	16	53,3		
2	Tidak Baik	14	46,7		
3	Total	30	100		

Menurut teori menurut Depkes RI (2021) pola makan suatu cara atau usaha dalam tingkah laku dan je2nis makanan dengan meliputi mempertahankan kesehatan status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit. Pola makan didefinisikan sebagai karakteristik dari kegiatan yang berulang kali makan individu atau sikap orang makan dalam memenuhi kebutuhan makan (Sulistyoningsih, 2021). Ibu rumah tangga dalam hal ini menunjukkan peranan dalam menunjang pertumbuhan anak seperti memberikan pola asuh, makanan yang baik dan bernilai gizi tinggi. Waktu dalam praktek pola asuh yang lebih optimal dan memberi rasa nyaman kepada anak akan menciptakan stimulus yang baik dalam tumbuh kembang anak (Febrianita,dkk 2022).

F. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Di SDN 067246

Pola makan pada penelitian ini berhubungan dengan kejadian obesitas pada anak di SDN 067246 yang berada pada kelas 1 Hasil analisis bivariat hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada anak 4SDN 067246 yang berada di kelas 1 disajikan pada tabel 11

Tabel 11 hubungan pola makan dengan kejadian obesitas SDN 067246 kelas 1

Kelas 1							
Pola Makan	Kejadian obesitas				Jumlah		p Value
	Obesitas		Tidak obesitas				
	n	%	n	%	n	%	0.028
Baik	5	16.7	11	36.7	16	53.3	

Tidak Baik	10	33.3	4	13.3	14	46,7	
Total	15	50.0	15	50,0	30	100	

Hasil analisis pada tabel 11 menunjukkan bahwa dari 30 sampel yang digunakan diketahui bahwa pola makan dengan kejadian obesitas pada anak SDN 067246 yaitu sebagian besar pada kategori pola makan baik . Pola makan anak yang baik 53,3 % dan pola makan anak yang tidak baik 46,7 %.

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa 10 dari 15 anak yang mengalami obesitas memiliki pola makan tidak baik. Untuk menguji hubungan antara pola makan dengan kejadian Obeitas pada anak di SDN 067246 yang berada di kelas 1 digunakan uji Chi- Square.

Dari hasil uji statistik menggunakan uji Chi-Square diperoleh p value sebesar 0,028. Hal ini berarti bahwa p value >0.05 dan hipotesis H_0 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa ada Hubungan Pola makan dengan kejadian obesitas pada anak kelas 1 di SDN 067246.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Fadhilla (2022), hasil penelitian menyatakan bahwa kecenderungan anak obesitas lebih banyak pada pola makan anak yang tidak baik,pada pola makan anak cenderung tidak teratur dikarenakan mereka terkadang terburu-buru untuk berangkat ke sekolah dan mereka meninggalkan sarapan pagi dan menggantinya dengan makan siang, sehingga yang seharusnya makan dengan satu porsi akhirnya bertambah dengan tambahan snack atau makanan lainnya singga rasa kenyang terasa (fadhilla.,2022).

Hal ini sesuai dengan teori Thasim, et al (2019) pola makan yang berlebih dapat faktor terjadinya obesitas. Obesitas terjadi jika seseorang mengkonsumsi kalori melebihi jumlah kalori yang dibakar. pada hakikatnya, tubuh memerlukan asupan kalori untuk kelangsungan hidup dan aktivitas fisik, namun untuk menjaga berat badan perlu adanya keseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar. Kesimbangan energi yang terjadi dapat mengarah pada kelebihan berat nadan dan obesitas.

Berdasarkan analisis univariat, variabel yang terbukti merupakan faktor risiko terjadinya obesitas adalah umur, pekerjaan, dan tingkat pendidikan. Ameni (2022), hasil penelitian menyatakan bahwa kecenderungan anak obesitas lebih banyak pada orang tua karena pendidikan dan pengetahuan orang tua yang berkaitan dengan pemenuhan gizi. Pengaruh pendapatan per kapita pada defisit pertumbuhan dapat dihubungkan dengan kepentingannya untuk pembelian makanan dan serta benda-benda lain yang berguna bagi kesehatan anak (Aerts, Drachler & Giugliani, 2004 dalam Ameni, 2022) Beberapa kesalahan persepsi pada ibu yang mengakibatkan kesalahan dalam mengatur pola makan dan aktivitas pada anak obesitas antara lain adalah ibu beranggapan wajar saja balita gemuk, bila dewasa/remaja akan kurus dengan sendirinya (Fitrianti,2022).

Faktor penyebab obesitas pada anak bersifat multifaktorial diantaranya ketidakseimbangan antara pemasukkan energi dengan pengeluaran energi,faktor genetik, faktor psikologis, dan kondisi lainnya (Yosa,2020).Faktor penyebab obesitas bukan hanya melihat dari asupan makanannya Jika kebutuhan ini tidak diimbangi dengan asupan yang cukup, anak akan mengalami kekurangan gizi berlebih dan akhirnya berujung dengan obesitas.

Pola makan pada anak sangat berperan penting dalam proses pertumbuhan pada anak, karena dalam makanan banyak mengandung gizi. Gizi menjadi bagian yang sangat penting dalam pertumbuhan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Kategori pola makan baik untuk anak SDN 067246 di kelas 1 sejumlah 53,3% (16 orang) dan kategori pola makan tidak baik sejumlah 46,7% (14 orang).
2. Kejadian obesitas pada anak SDN 067246 di kelas 1 sebesar 50,5% (15 orang).
3. Ada Hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada anak SDN 067246 ($p=0,028$).

B. Saran

1. Bagi orang tua terutama ibu walaupun bekerja, diharapkan ibu tetap dapat mengawasi asupan gizi anak dengan memberikan arahan terhadap pengasuh atau orang yang merawat anak saat ibu bekerja, agar anak tetap mendapatkan pengasuhan gizi yang baik.
2. Bagi institusi disarankan kepada pihak sekolah agar dapat memberikan penyuluhan terhadap pola makan anak yakni kebiasaan makan anak yang tidak tepat waktu sehingga dapat menyebabkan obesitas pada anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita, dkk. 2021. Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan. Jakarta: Pt. Gramedia Pustaka Utama Jakarta
- Almatsier, S. 2019. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Cetakan 7. Gramedia. Jakarta
- Andra. 2007. Sindrom Metabolik Usia Dini. Racikan Utama. Vol. 6(10): 1-3
- Amenani, C., & Januarto, O. B. (2022). Hubungan Dan Pola Makan Terhadap Obesitas Peserta Didik Sekolah Dasar. *Sport Science and Health*, 4(2), 184–193. <https://doi.org/10.17977/um062v4i22022p184-193>
- Angely, C., Nugroho, K. P. A., & Agustina, V. (2021). Hubungan Pola Makan Anak Obesitas Usia 5–12 Tahun di SD Negeri 09 Rangkang, Kabupaten Bengkayang, Kalimantan Barat. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 3(6), 816–825. <https://doi.org/10.25026/jsk.v3i6.679>
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2019.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2021.
- Di, S., Handil, S. D. N., Barito, B., & Tahun, K. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas (2018). *Kata Kunci: Anak Sekolah, Sarapan Pagi, Status Gizi, Prestasi Belajar*. 418–425.
- Fadilah, N., & Sefrina, L. R. (2022). Hubungan Pola Makan , Asupan Kebiasaan Makan Terhadap Kejadian Obesitas pada Anak Sekolah Dasar Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas

- Singaperbangsa Karawang Abstract Obesity is a. *Jumantik*, 7(3), 200–210. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v7i3.11500>
- Fitrianti, H., Ningtias, N. A., Riyanto, P., Lima, N. De, & Hermawati, D. (2022). Analisis Pemahaman Orang Tua Dalam Pemahaman Gizi Seimbang Pada Anak. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 4(2), 222–234.
- IDAI. (2019). *Buletin IDAI*. 89.
- Ishak, S., 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.
- Issn, O., Issn, P., Riset, B., & Dasar, K. (2020). *Jurnal Persada Husada Indonesia Determinan Obesitas pada Anak SD: Suatu Review Penelitian Determinants of Obesity in Elementary School Children: A Research Review Abstrak Pendahuluan*. 7(27), 38–46.
- Journal, D. N., Ladiba, A., Zulfaa, A., Djasmin, A., Mevya, A., Safitri, A., Purwanti, R., Gizi, D. I., Kedokteran, F., & Diponegoro, U. (2021). *P Hubungan Pola Makan Dengan Obesitas*. 5(2), 110–120.
- Kemkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Kunci, K. (2022). *Jurnal Excellent Volume 1 Nomor 1 Tahun 2022 Halaman 15 – 22 Excellent health jurnal Research & Learning in Health Science pada anak di sd muhammadiyah 019 bangkinang kota. 1*, 15–22.
- Ministry of Health of the Republic of Indonesia. (2020). Guidelines to Balanced Nutrition During the Covid-19 Period. In *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia* (p. 31).
- Rendi. (2018). Anak Obesitas Dampak Pada Kesehatan Dan Perkembangan. PT Elex Media Komputer
- Putra, M. M., Saraswati, N. N. I., & Raningsih, N. M. (2022). Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas: Literature Review. *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, 5(1), 15–35. <https://doi.org/10.32584/jikmb.v5i1.1166>
- Tsani, A. F. A., Dieny, F. F., & Pratiwi, Z. A. (2022). Perbedaan ketersediaan makanan dan lingkungan rumah pada anak obesitas dan tidak obesitas. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 7(1), 26. <https://doi.org/10.30867/action.v7i1.386>
- Tsaniya, R., Mukhlas Fikri, A., & Elvandari, M. (2022). *Relationship between Diet, Sleep Quality, and Physical Activity with Nutritional Status in Elementary School Children During Limited Face-to-Face Learning*. 14(2), 285–293.
- Vyanti, A., Yani, A., Pratiwi, B. Y., Rahmawati, C., & Putri, Y. F. (2022). Kesehatan Diri Dan Lingkungan: Pentingnya Gizi Bagi Perkembangan Anak. *Jurnal Multidisipliner Bharasumba*, 01(01), 93–99.
- 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), 214–222. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v2i2.121>
- Yosa NurSidiq Fadhilah, Suganda Tanuwidjaja, & Asep Saepulloh. (2021). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 113 Banjarsari Kota Bandung Tahun 2019-2020. *Jurnal Riset Kedokteran*, 1(2), 80–84. <https://doi.org/10.29313/jrk.v1i2.449>
- WHO. (2019). Obesity and overweight. Diperoleh tanggal 13 November 2019, dari <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en>

Lampiran 1

Pernyataan Ketersediaan Menjadi Subjek Penelitian (INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama :

Tempat Tgl Lahir :

Alamat :

No Telepon/HP :

Bersedia dan mau berpartisipasi menjadi sampel penelitian dengan judul "Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah SDN 067246" yang akan dilakukan oleh :

Nama : ANGGI DUANI BR PANJAITAN

Alamat : Jl. Tanjung Garbus, Kec Lubuk Pakam, Kab. Deli
Serdang

Instansi : Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Gizi Prodi D-III

No HP : 082268610351

Demikian surat pernyataan ini saya perbuat dengan sesungguhnya tanpa ada paksaan dari siapapun.

Medan,2023

Peneliti

Responden

ANGGI DUANI BR PANJAITAN
(.....)

HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA ANAK SEKOLAH

A. IDENTITAS SAMPEL

Nama :
Umur :
Jenis Kelamin :
Kelas :
Berat Badan :
Tinggi Badan :

B. PETUNJUK PENGISIAN

Berilah tanda (√) pada salah satu jawaban yang menurut anda benar, keterangan

SL: selalu

TP: tidak pernah

SR : sering

KD: kadang-kadang

C. KUESIONER POLA MAKAN

No Petanyaan

SL SR KD TP

- 1 adik mengonsumsi sayur dan buah setiap hari
- 2 adik mengonsumsi lauk hewani seperti daging ayam, daging kambing, daging sapi, setiap hari
- 3 adik mengonsumsi lauk nabati seperti : tahu, tempe setiap hari
- 4 adik suka membeli jajanan disekolah
- 5 adik mengonsumsi air putih sebanyak 2,5 liter setiap hari
- 6 Adik makan pagi siang malam secara teratur
- 7 Adik membawa bekal makan siang dari rumah untuk di makan disekolah
- 8 Adik makan lebih dari 3x sehari
- 9 Adik mengonsumsi susu 1x sehari

- 10 Adik makan satu piring nasi lauknya setiap hari
- 11 Jika adik banyak aktifitas makan adik bertambah
- 12 Adik mengonsumsi makanan berlemak dalam sehari
misalnya makanan yang bersantan

Lampiran 2

1. Pekerjaan Responden

Pekerjaan responden					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	ibu rumah tangga	27	90,0	90,0	90,0
	Wirausaha	3	10,0	10,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

2. Pekerjaan Responden

Pendidikan responden					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sma	27	90,0	90,0	90,0
	d3	3	10,0	10,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

3. Pola Makan

pola makan					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	pola makan baik	16	53,3	53,3	53,3
	pola makan buruk	14	46,7	46,7	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

4. Status Gizi

status gizi					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Obesitas	15	50,0	50,0	50,0
	gizi kurang	15	50,0	50,0	100,0
	Total	30	100,0	100,0	

5. Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi

Status gizi * pola makan Crosstabulation					
			pola makan		Total
			pola makan baik	pola makan buruk	
Status gizi	Obesitas	Count	5	10	15
		Expected Count	8,0	7,0	15,0
		% within tinggi badan	33,3%	66,7%	100,0%
		% within pola makan	31,3%	71,4%	50,0%
		% of Total	16,7%	33,3%	50,0%
	Tidak Obesitas	Count	11	4	15
		Expected Count	8,0	7,0	15,0
		% within tinggi badan	73,3%	26,7%	100,0%
		% within pola makan	68,8%	28,6%	50,0%
		% of Total	36,7%	13,3%	50,0%
Total		Count	16	14	30
		Expected Count	16,0	14,0	30,0
		% within tinggi badan	53,3%	46,7%	100,0%
		% within pola makan	100,0%	100,0%	100,0%
		% of Total			



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN
SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN

Jl. Jamin Ginting KM 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos : 20136
Telp. 061 - 8368633 - Fax : 061 - 8368644
Website: www.poltekkes-medan.ac.id, email : poltekkes.medan@yahoo.com



Lubuk Pakam, 23 November 2022

Nomor : KM.03.01/00/02/03/1071/2022
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Survey Pendahuluan

Kepada Yth :
Kepala Sekolah SDN 067246 Medan Tuntungan

di -
Tempat

Sesuai dengan Kurikulum Diploma III Jurusan Gizi dimana Mahasiswa Semester V diwajibkan menyusun Karya Tulis Ilmiah (KTI). Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin kepada Ibu untuk memberi ijin bagi mahasiswa/i bimbingan Ibu Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes untuk melakukan survey pendahuluan sebagai data awal penelitian, untuk mahasiswa Prodi D-III Gizi atas nama :

No	Nama Mahasiswa	NIM	Judul
1	Anggi Duani Br Panjaitan	P01031120082	Hubungan Pengetahuan dan Sikap Ibu Tentang Gizi Seimbang dan Kejadian Stunting Pada Anak Sekolah Dasar di SDN 067246 Kelurahan Tanjung Selamat Kecamatan Medan Tuntungan
2	Annisa Fadilla Chairyani	P01031120006	Hubungan Asupan Protein, Zat Besi dan Vitamin C Dengan Kejadian Anemia Terhadap Anak Sekolah Dasar di SDN 067246 Kelurahan Tanjung Selamat Kecamatan Medan Tuntungan
3	Delvina Br Sembiring	P01021120049	Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar di SDN 067246 Kelurahan Tanjung Selamat Kecamatan Medan Tuntungan
4	Izmy Hajjah	P01031120056	Hubungan Pengetahuan Ibu dan Sikap Ibu Dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar SDN 067246 Kelurahan Tanjung Selamat Kecamatan Medan Tuntungan
5	Kristin Sela Simangunsong	P01031120023	Hubungan Asupan (Protein, Fe, Kalsium, Zink, Vit C) Dengan Kejadian Stunting Anak Sekolah SDN 067246 di Kelurahan Tanjung Selamat Kecamatan Medan Tuntungan
6	Tika Widya Nata	P01031120075	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyebab Stunting Terhadap Anak Sekolah Dasar di SDN 067246 Kelurahan Tanjung Selamat Kecamatan Medan Tuntungan

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasannya diucapkan terima kasih.

Kelurahan Tuntungan, 14
Desa Medan, SKM, M.Kes
NIM 0311200031219870310003

Lampiran 5. Balasan Penelitian



PEMERINTAH KOTA MEDAN
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIT PELAKSANA TEKNIS SEKOLAH DASAR NEGERI 067246
NSS : 101076007024 AKREDITASI A TAHUN 2020 NPSN : 10210155

Jalan Flamboyan Raya Tj. Selamat Kecamatan Medantuntungan Kota Medan KodePos 20134

Email:sdnegeri_067246@yahoo.co.id



SURAT KETERANGAN
No. 422/405-46/VI/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : DELIMA MUNTE, S.Pd

NIP : 19640910 199301 2 001

Jabatan : Kepala SDN No. 067246 MEDAN TUNTUNGAN

Dengan ini menerangkan bahwa

No	Nama Mahasiswa	NPM	Prodi
1.	Anggi Duani Br Panjaitan	P01031120082	D-III /Gizi
2.	Annisa Fadillah Chairyani	P01031120006	D-III /Gizi
3.	Delvina Br Sembiring	P01031120049	D-III /Gizi
4.	Izmy Hajjah	P01031120056	D-III /Gizi
5.	Kristin Sela Simangunsong	P01031120023	D-III /Gizi
6.	Tika Widya Nata	P01031120075	D-III /Gizi

Bahwa mahasiswa yang bersangkutan diatas telah melakukan Penelitian di UPT SD Negeri 067246 Medan Tuntungan selama 5 hari.

Demikian surat keterangan ini kami dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.



Medan, 15 Juni 2023

Kepala UPT SDN 067246

Delima Munte, S.Pd

NIP: 19640910 199301 2 001

Microsoft Excel (Product Activation Failed)

File Home Insert Page Layout Formulas Data Review View

Clipboard Font Alignment Number Styles Cells

Calibri 11 A A

B I U Font

Wrap Text Alignment

General Number

Conditional Formatting as Table Styles

Insert Delete Format

N3

DATA ANTHROPOMETRI DAN STATUS GIZI ANAK SEKOLAH
SDN 067246 KELAS 1 KECAMATAN MEDAN TUNTUNGAN

Tanggal Survey	Nama Ibu	Umur Ibu	Pekerjaan	Pendidikan terakhir	Nama Siswa	Jenis Kelamin	Tanggal Lahir	BB	TB	IMT/U	Status Gizi	ori pola makan
07-Jun-23	Siti Zahrah	28 tahun	Ibu Rumah Tangga	sma	Halisa Kanaya	Perempuan	15-Jul-15	20,5	117,2	0,06	tidak obesitas	pola makan baik
07-Jun-23	Melani Putri	30 tahun	Ibu Rumah Tangga	sma	Latifa Khumalia	Perempuan	22-Apr-15	14,9	106,4	3,55	obesitas	pola makan buruk
07-Jun-23	Susy Sriati	32 tahun	Ibu Rumah Tangga	sma	Gio Fani	Perempuan	22-Sep-15	21,6	116,5	0,18	tidak obesitas	pola makan baik
07-Jun-23	Risyah	29 tahun	Ibu Rumah Tangga	sma	Habib Fita	Perempuan	21-Okt-15	18,6	108,8	0,08	tidak obesitas	pola makan buruk
07-Jun-23	Nila	28 tahun	Ibu Rumah Tangga	sma	Reyhan fathuloh	Perempuan	21-Jul-15	18,6	116,7	3,65	obesitas	pola makan buruk
07-Jun-23	Suharsih	28 tahun	Ibu Rumah Tangga	sma	Annisa dwi	Laki-Laki	09-Sep-15	24,1	122	0,34	tidak obesitas	pola makan baik
07-Jun-23	Maymunah	36 tahun	Pegawai Swasta	sma	Cherry	Perempuan	14-Jul-16	20,3	117,4	3,2	obesitas	pola makan baik
07-Jun-23	Sri Juliani	28 tahun	Ibu Rumah Tangga	sma	Olivia Stanggang	Perempuan	09-Jan-15	31,6	124,1	2,08	tidak obesitas	pola makanburuk
07-Jun-23	Nirmala	27 tahun	Ibu Rumah Tangga	sma	Jeita	Laki-Laki	21-Okt-15	22,5	121,5	3,8	obesitas	pola makan buruk
07-Jun-23	Warsih	33 tahun	Ibu Rumah Tangga	sma	Clara	Perempuan	22-Sep-15	39,2	120	3,75	obesitas	pola makan baik
07-Jun-23	Suci Agustti	27 tahun	Ibu Rumah Tangga	ds	Diza	Laki-Laki	18-Jun-15	34,7	124,5	3,45	obesitas	pola makan baik
07-Jun-23	Rima Melati	35 tahun	Ibu Rumah Tangga	ds	Joel waruwu	Laki-Laki	28-Jun-16	24,1	121,8	0,53	tidak obesitas	pola makanburuk
07-Jun-23	Iisa	31 tahun	Wirasaha	sma	Aleyza maira	Laki-Laki	01-Jun-16	38,5	125	3,4	obesitas	pola makan baik
07-Jun-23	Novita	28 tahun	Ibu Rumah Tangga	sma	Prilly tarigan	Perempuan	26-Mei-15	22,5	120,8	-0,15	tidak obesitas	pola makan buruk
07-Jun-23	leni	33 tahun	Wirasaha	sma	Adiba	Laki-Laki	12-Jul-15	25,9	125,2	3,2	obesitas	pola makan baik
07-Jun-23	deswita	29 tahun	Ibu Rumah Tangga	sma	Felicia grace	Laki-Laki	26-Mar-16	26,7	125	0,88	tidak obesitas	pola makan baik
07-Jun-23	nazmilah	37 tahun	Ibu Rumah Tangga	ds	Puan S	Perempuan	12-Agu-15	20,4	110	3,35	obesitas	pola makan baik
07-Jun-23	randa	28 tahun	Ibu Rumah Tangga	sma	Faiza	Laki-Laki	12-Jul-16	26,9	125,7	0,9	tidak obesitas	pola makan buruk
07-Jun-23	luplati	38 tahun	Ibu Rumah Tangga	sma	Frandika	Perempuan	23-Nov-15	24,7	125,7	3,45	obesitas	pola makanburuk
07-Jun-23	inda	28 tahun	Wirasaha	sma	Olivia sinulingga	Laki-Laki	15-Sep-15	38,4	120	3,28	obesitas	pola makan baik
07-Jun-23	nurul	29 tahun	Wirasaha	sma	Defino	Laki-Laki	17-Jun-15	35,6	120	3,37	obesitas	pola makan baik
07-Jun-23	sinta	33 tahun	Ibu Rumah Tangga	sma	M. Jaka	Perempuan	23-Okt-15	25	120	1,05	tidak obesitas	pola makan buruk
07-Jun-23	luffi	32 tahun	Ibu Rumah Tangga	sma	Michael mora	Perempuan	17-Okt-15	25	127	3,2	obesitas	pola makan baik
07-Jun-23	vidya	24 tahun	Ibu Rumah Tangga	sma	Inda	Perempuan	25-Jun-15	35,5	119,1	3,53	obesitas	pola makan baik
07-Jun-23	lingsih	28 tahun	Wirasaha	sma	Faran alfarizi	Perempuan	26-Jun-15	23	124,5	1,9	tidak obesitas	pola makanburuk
07-Jun-23	ayu	36 tahun	Ibu Rumah Tangga	sma	Jabayaki	Perempuan	17-Apr-15	27,5	126	3,4	obesitas	pola makan baik
07-Jun-23	hermi	38 tahun	Ibu Rumah Tangga	sma	sinta ringsih	Laki-Laki	27-Agu-15	18	118,5	-2,01	tidak obesitas	pola makan baik
07-Jun-23	inda	35 tahun	Ibu Rumah Tangga	sma	lulu luffa	Laki-Laki	01-Sep-15	19	112	-1,05	tidak obesitas	pola makan baik
07-Jun-23	nina	36 tahun	Ibu Rumah Tangga	sma	Pardi irawan	Laki-Laki	03-Des-15	25	120	1,05	tidak obesitas	pola makanburuk
07-Jun-23	jhan	25 tahun	Ibu Rumah Tangga	sma	dian pratama	Laki-Laki	04-Okt-15	21,6	116,5	0,18	tidak obesitas	pola makanburuk

Sheet2 Sheet1

Mencari

28°C

Lampiran 7. dokumentasi

Proses pengukuran tinggi badan



Melakukan proses pengisian kuisioner



Lampiran 8

Bukti Bimbingan Proposal KTI

BUKTI BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

Nama : ANGGI DUANI BR PANJAITAN

NIM : P01031120082

Judul : Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas pada Anak Sekolah SDN 067426 Kelurahan

Pembimbing : Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes

No	Tanggal	Judul / Topik Bimbingan	T. Tangan Mahasiswa	T.Tangan Pembimbing
1	13 September 2022	Pengenalan dan diskusi judul		
2	14 September 2022	Diskusi judul		
3	15 September 2022	Pengajuan Judul		
4	16-19 September 2022	Mencari sumber-sumber jurnal yang berhubungan dengan judul		
5	20 September 2022	Diskusi pencarian jurnal yang sesuai dengan topic penelitian		

6	22 September 2022	Diskusi mengenai artikel- artikel yang digunakan		
7	23 November 2022	Usulan penelitian diterima oleh dosen pembimbing		
8	5 Desember 2022	Mnegajukan BAB I,II dan III		
9	10 Desember 2022	Revisi BAB I		
10	28 Desember 2022	Revisi BAB II		
11	3 Januari 2022	Revisi BAB III		
12	9 Januari 2023	Revisi BAB I,II dan III		
13	25 Januari 2023	Acc proposal		
14	10 mei 2023	Revisi pembimbing		
15	25 mei 2023	Revisi penguji		
16	30 mei 2023	Revisi penguji		
17	12 juni 2023	Revisi KTI		
18	14 juni 2023	ACC KTI		

Lampiran 9. Pernyataan Keaslian KTI

PERNYATAAN KEASLIAN KTI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : ANGGI DUANI BR PANJAITAN
NIM : P01031120082

Menyatakan bahwa data penelitian yang terdapat pada Karya Tulis Ilmiah saya adalah benar hasil yang saya dapatkan pada saat penelitian dan bila tidak saya bersedia mengikuti ujian ulang (ujian utama saya batalkan).

Lubuk Pakam, 23 Juni 2023
Yang membuat Pernyataan,



ANGGI DUANI BR PANJAITAN



KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN

Jl. Jamin Ginting Km. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos 20136
Telepon: 061-8368633 Fax: 061-8368644
email : kepk.poltekkesmedan@gmail.com



PERSETUJUAN KEPK TENTANG
PELAKSANAAN PENELITIAN BIDANG KESEHATAN
Nomor: 01-2493 /KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2023

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan, setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian usulan penelitian yang berjudul :

**"Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah
SDN 067246 Kecamatan Medan Tuntungan"**

Yang menggunakan manusia dan hewan sebagai subjek penelitian dengan ketua Pelaksana/
Peneliti Utama : **Anggi Duani Br Panjaitan**
Dari Institusi : **Prodi D-III Gizi Poltekkes Kemenkes Medan**

Dapat disetujui pelaksanaannya dengan syarat :
Tidak bertentangan dengan nilai – nilai kemanusiaan dan kode etik penelitian..
Melaporkan jika ada amandemen protokol penelitian.
Melaporkan penyimpangan/ pelanggaran terhadap protokol penelitian.
Melaporkan secara periodik perkembangan penelitian dan laporan akhir.
Melaporkan kejadian yang tidak diinginkan.

Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol dengan masa berlaku maksimal selama 1 (satu) tahun.

Medan, 3 Juli 2023
Komisi Etik Penelitian Kesehatan
Poltekkes Kemenkes Medan



Dr. Jhonson P Sihombing, MSc, Apt
NIP. 196901302003121001