

Kebiasaan Konsumsi Makanan Siap Saji dan Status Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar

Mohamad Renaldiyo Lowanga^{1*}, Salman², Anna Y. Pomalingo³, Indra Domili⁴, Misnati⁵

¹Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Gorontalo

*Corresponding Author :

Mohamad Renaldiyo Lowanga

Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Gorontalo

renaldilowanga@gmail.com

Abstrak: Obesitas yang terjadi pada anak sekolah disebabkan oleh pola makan yang salah yaitu anak menyukai jajanan yang tinggi lemak dan tinggi gula. Selain itu, kelebihan asupan energi dan lemak yang disertai dengan kurangnya aktivitas juga mempengaruhi kejadian obesitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dan status obesitas pada anak sekolah dasar di Desa Tanggilingo Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango. Metode penelitian ini menggunakan survei deskriptif. Populasinya adalah seluruh siswa di Desa Tanggilingo Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango. Variabel penelitian independen yaitu kebiasaan mengkonsumsi fast food dan status obesitas pada anak sekolah dasar. Hasil penelitian: menunjukkan kebiasaan mengkonsumsi fast food anak sekolah pada kategori sering sebanyak 25 orang (83,3%) dan kategori kurang sebanyak 5 orang (16,7%). Status gizi obesitas anak sekolah yang mengalami obesitas (3,3%) dan tidak obesitas (96,7%). Kesimpulan penelitian bahwa sebagian besar anak sekolah memiliki kebiasaan sering mengkonsumsi makanan cepat saji dan berstatus obesitas yaitu 1 orang (3,3%).

Keywords: : Anak usia sekolah, Kebiasaan konsumsi makanan cepat saji, Kegemukan.

1. Pendahuluan

Obesitas anak merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang paling serius pada abad ke-21, dan prevalensi obesitas dari tahun ke tahun semakin meningkat (WHO, 2016). Masalah obesitas pada anak secara global, sebagian besar terjadi pada keluarga yang berpenghasilan rendah atau menengah, khususnya diperkotaan (*Center for Disease Control and Prevention*, 2017). Secara global, pada tahun 2013 jumlah anak di bawah usia 5 tahun yang kelebihan berat badan diperkirakan lebih dari 42 juta, sedangkan 31 juta diantaranya tinggal di Negara berkembang (Praditasari & Sumarmik, 2018).

Obesitas yang terjadi pada anak sekolah disebabkan karena pola konsumsi makan yang salah, yaitu anak menyukai makanan jajanan yang tinggi lemak, dan tinggi gula. Selain itu kelebihan asupan energi dan lemak disertai dengan kurangnya aktivitas juga

berpengaruh terhadap kejadian obesitas (Rosyidah, 2015). Kegemukan dan obesitas terjadi akibat asupan energi lebih tinggi daripada energi yang dikeluarkan. Asupan energi tinggi disebabkan oleh konsumsi makanan sumber energi dan lemak tinggi, sedangkan pengeluaran yang rendah disebabkan karena kurangnya aktivitas fisik dan *sedentary life style* (Praditasari & Sumarmik, 2018).

Pergeseran konsep dan pola makan di Negara berkembang, termasuk Indonesia merupakan contoh konkret dampak adanya pengaruh budaya asing dan perubahan gaya hidup. Salah bentuk bentuk pergeseran konsep dan pola makan yaitu menjamurnya makanan cepat saji atau yang sering di sebut makanan siap saji di Indonesia. Kehadiran makanan siap saji dalam industri makanan di Indonesia dapat mempengaruhi pola makan remaja. Makanan siap saji mengandung kalori, lemak, protein, gula, dan garam yang relatif tinggi dan rendah serat jika dikonsumsi secara berkesinambungan. Jika dikonsumsi berlebihan dapat mengakibatkan masalah gizi lebih bahkan bias terjadi obesitas (Widyantara *et al.*, 2014).

Makanan siap saji adalah jenis makanan yang mudah dikemas, disajikan, dan praktis dengan cara yang sederhana, masyarakat yang menyukai makanan siap saji dikarenakan kepraktisan mulai dari waktu, rasa hingga harga yang terjangkau. Ini semua terkait dengan gaya hidup yang sudah mengarah kemorditas. Disadari atau tidak perkembangan jaman akan membawa perubahan pada gaya hidup (*life style*), pola hidup (*life term*), dan kebutuhan (*needs*) dari masyarakat saat ini (Widyantara *et al.*, 2014).

2. Materials dan Metode

Jenis penelitian merupakan penelitian deskriptif untuk melihat gambaran kebiasaan konsumsi siap saji dan status obesitas pada anak Sekolah Dasar di Desa Tanggilingo Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango. Sampel dalam penelitian ini adalah anak sekolah dasar di Desa Tanggilingo Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango sebanyak 30 orang.

Adapun instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner/lembar observasi, timbangan injak digital, alat ukur tinggi badan Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah melakukan analisis terhadap data tersebut agar data tersebut dapat ditarik kesimpulan. Analisis data pada penelitian ini digunakan analisis univariat berupa deskriptif kuantitatif dengan persentase. Data obesitas dilakukan dengan menggunakan perhitungan z-score secara manual, dengan rumus berikut:

$$Z \text{ score} = \frac{\text{nilai yang diamati} - \text{nilai referensi median}}{Z \text{ score populasi referensi (SD)}}$$

3. Hasil

3.1 Jenis Kelamin Responden

Gambaran tentang jenis kelamin responden di Desa Tanggilingo Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango dapat dilihat pada tabel 1 berikut.

Tabel 1. Distribusi Responden Siswa Menurut Jenis Kelamin

Jenis kelamin	Jumlah	%
Laki-laki	11	36,7
Perempuan	19	63,3
Total	30	100

Tabel 1 di atas menunjukkan bahwa responden perempuan lebih banyak yaitu 63,3% dibanding responden laki-laki yang dengan persentase 36,7%.

3.2 Umur Responden

Gambaran tentang usia responden di Desa Tanggilingo Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango dapat dilihat pada tabel 2 berikut :

Tabel 2. Distribusi Responden Menurut Usia

Umur Responden	Jumlah	%
8 Tahun	1	3,3
9 Tahun	24	80,0
10 Tahun	5	16,7
Total	30	100

Tabel 2 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 9 tahun dengan persentase 80,0% dan diikuti dengan usia 10 tahun yaitu dengan persentase 16,7%, sedangkan responden paling sedikit yaitu berusia 8 tahun dengan persentase 3,3%.

3.3 Kebiasaan Konsumsi Makanan Siap Saji

Gambaran tentang Konsumsi Makanan siap saji anak kelas IV dengan melihat frekuensi makan anak dengan menggunakan kuesioner, dan responden adalah siswa di Desa tanggilingo Kecamatan Kabila, Kabupaten Bone Bolango dapat dilihat pada tabel 9.

Tabel 3. Distribusi Responden siswa Menurut kebiasaan konsumsi makanan siap saji

Frekuensi makan	Jumlah	%
Sering	25	83,3
Kurang	5	16,7
Total	30	100

Tabel 3 di atas menunjukan bahwa responden siswa yang memiliki frekuensi konsumsi makanan siap saji sebanyak 25 siswa (83,3%) dan kategori kurang sebanyak 5 siswa (16,7%).

3.4 Status Obesitas pada Anak Sekolah

Gambaran tentang status obesitas pada anak sekolah di Desa Tanggilingo Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango dapat dilihat pada tabel 4 berikut :

Tabel 4. Distribusi Responden Menurut Status gizi Anak sekolah

Status Gizi	Jumlah	%
Obesitas	1	3,3
Tidak Obesitas	29	96,7

Total	30	100
-------	----	-----

Tabel 4 di atas menunjukkan bahwa responden siswa yang memiliki status obesitas sebanyak 1 orang (3,3%) dan kategori yang tidak obesitas sebanyak 29 orang (96,7%).

4. Pembahasan

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Ps, 2008) dimana penelitian tersebut melihat kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebesar 59,8% anak sekolah sering mengonsumsi makanan cepat saji sedangkan yang jarang mengonsumsi makanan cepat saji sebanyak 41,2% , maka dari itu penelitian ini sejalan dengan penelitian tersebut. Hal tersebut menunjukkan bahwa siswa lebih sering mengonsumsi makanan dengan karbohidrat dan lemak yang tinggi dan jarang mengonsumsi makanan yang mengandung banyak serat.

Konsumsi makanan yang dianjurkan adalah yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang yaitu makanan yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah (porsi) yang sesuai dengan kebutuhan setiap orang atau kelompok umur. Faktor penyebab obesitas pada anak antara lain asupan makanan berlebih yang berasal dari jenis makanan olahan serba instan, minuman *soft drink*, makanan jajanan seperti makanan siap saji (burger, pizza, hotdog) dan makanan siap saji lainnya yang tersedia di gerai makanan. Selain itu, obesitas dapat terjadi pada anak yang ketika masih bayi tidak dibiasakan mengonsumsi air susu ibu (ASI), tetapi menggunakan susu formula dengan jumlah asupan yang melebihi porsi yang dibutuhkan bayi/anak.

Jenis makanan “makanan siap saji” yang sering dikonsumsi adalah jenis makanan dengan zat gizi yang kurang seimbang, selain rendah karbohidrat, makanan ini juga rendah kandungan seratnya. Serat yang dimaksud adalah serat makanan yang berasal dari sayuran dan buah-buahan. Keadaan ini juga diperburuk dengan tidak adanya perubahan pola makan sehat pada saat di rumah (Khomsan, 2008: 10).

Makanan siap saji yang sering dikonsumsi oleh anak sekolah di desa tersebut yaitu makanan yang mengandung banyak lemak terutama gorengan dan cemilan yang ada di warung-warung sekitar rumah mereka, sedangkan yang kita ketahui gorengan sangat tidak baik untuk kesehatan dan status gizi anak sekolah, gorengan mengandung banyak lemak sehingga bisa saja mengakibatkan anak sekolah mengalami status obesitas.

Penelitian yang dilakukan di Desa Tanggilingo Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango dimana konsumsi makanan siap saji sering dikonsumsi oleh anak sekolah tersebut sehingga berpengaruh pada status gizi anak tersebut. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ps, 2008) menyebutkan bahwa dari 87 responden sebagian kecil (2,3%) menunjukkan status gizi obesitas.

Hasil yang diperoleh pada penelitian ini bahwa anak-anak memiliki konsumsi makanan siap saji yang sering dan status gizi obesitas yang hanya 1 anak yang mengalami status gizi obesitas yang rata-rata responden yang ada. Hal tersebut dapat saja terjadi. Ketika konsumsi makanan siap saji yang kurang baik atau sering mengonsumsi makanan siap saji, maka pada masa sekolah kebutuhan zat gizi relatif meningkat. Oleh karena itu anak harus mengonsumsi makanan sehat dan bergizi sesuai

porsi makan tetap menjadi 3 kali sehari makanan utama dengan makanan yang lengkap dan bergizi, serta 2 kali makan selingan snack maupun buah-buahan agar status gizi anak tersebut dapat terkontrol dengan baik.

5. Kesimpulan

Kebiasaan konsumsi makanan siap saji pada anak sekolah dasar di Desa Tanggilingo Kecamatan Kabila Kabupaten Bone Bolango sebagian besar dengan kategori sering sebanyak 25 orang sebesar (83,3%). Sedangkan yang kategori kurang sebanyak 5 orang sebesar (16,7%). Status obesitas pada anak sekolah dasar di Desa Tanggilingo kecamatan kabila kabupaten bone bolango sebanyak 1 orang (3,3%). Sedangkan yang tidak obesitas sebanyak 29 orang sebesar (96,7%).

Konflik Kepentingan

Tidak ada konflik kepentingan dalam artikel ini

Kontribusi Penulis

Semua penulis berkontribusi sama dalam tulisan ini

Pendanaan

Tidak dideklarasikan

Daftar Pustaka

- Praditasari, J. A. and Sumarmik, S. (2018) 'Asupan Lemak, Aktivitas Fisik Dan Kegemukan Pada Remaja Putri Di Smp Bina Insani Surabaya', *Media Gizi Indonesia*, 13(2), p. 117. doi: 10.20473/mgi.v13i2.117-122.
- Ps, G. (2008) 'Gambaran Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food), Aktivitas Fisik dan Status Gizi pada Remaja di SMA Negeri 1 Padangsidimpuangambaran Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food), Aktivitas Fisik dan Status Gizi Pada Remaja Di SMA Negeri 1', *Geophysics*, 2008, pp. 31-33.
- Widyantara, K. I., Zuraida, R. and Wahyuni, A. (2014) 'The Relation of Fast Food Eating Habits, Physical Activity And Nutrition Knowledge With The Nutritional Status of First Year Medical Student of University of Lampung 2013', *Jurnal Majority*, 3(3), pp. 77-85.