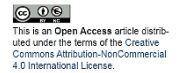


Hubungan pengetahuan gizi, aktivitas fisik dan pola makan dengan kejadian obesitas di Madrasah Ibtidaiyah Nurul Huda kota Kupang

Jurnal Kesehatan
e-ISSN: 2502-0439



Informasi artikel
Diterima : 24 November 2024
Revisi : 8 Januari 2025
Diterbitkan : 31 Januari 2025

Korespondensi
nama penulis; Nurul Azizah
afiliasi: Fakultas Kesehatan
Masyarakat, Universitas Nusa Cendana
email: nurulazizahss02@gmail.com

Nurul Azizah S.*¹, Anna Heny Talahatu¹, Marselinus Laga Nur¹

¹ Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana

Sitasi:

Azizah, N.; Talahatu, A.H.; Nur, M.L. (2025). Hubungan pengetahuan gizi, aktivitas fisik dan pola makan dengan kejadian obesitas di Madrasah Ibtidaiyah Nurul Huda kota Kupang. *Jurnal Kesehatan*. Vol.12(2)

ABSTRAK

Masalah kesehatan yang ada pada masyarakat terutama pada anak-anak saat ini tidak hanya berfokus pada masalah kekurangan gizi, namun kini telah timbul masalah kesehatan akibat kelebihan gizi. Salah satu masalah kelebihan gizi pada anak yaitu obesitas. Berdasarkan data SSGI 2022, Obesitas (kegemukan) pada anak usia 5-12 yaitu 10,8% gemuk dan 9,2% obesitas, artinya 1 dari 5 anak usia 5-12 tahun gemuk atau obesitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara pengetahuan gizi, aktivitas fisik dan pola makan dengan kejadian obesitas di Madrasah Ibtidaiyah Nurul Huda Kota Kupang. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan *survey analitik* dengan desain *case control*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anak di Madrasah Ibtidaiyah Nurul Huda Kota Kupang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan besar sampel 60 orang. Masing-masing variabel yang diuji menggunakan uji *chi-square*. Analisis data menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat. Hasil penelitian berdasarkan uji *chi-square* menunjukkan ($p=0,324>0,05$) yang berarti tidak ada hubungan antara pengetahuan Ibu dengan kejadian obesitas, ($p=0,000<0,05$) yang berarti ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas, ($p=0,001<0,05$) yang berarti ada hubungan antara pola makan dengan kejadian obesitas.

Kata kunci: Obesitas,; pengetahuan gizi, aktivitas fisik, pola makan

ABSTRACT

Health issues in society, particularly among children, are currently not only focused on malnutrition but have also given rise to health problems due to overnutrition. One of the issues related to overnutrition in children is obesity. According to the SSGI 2022 data, obesity (overweight) among children aged 5-12 is 10.8% overweight and 9.2% obese, meaning that 1 in 5 children aged 5-12 is either overweight or obese. This study aims to determine the relationship between nutritional knowledge, physical activity, and dietary patterns with the incidence of obesity at Madrasah Ibtidaiyah Nurul Huda in Kupang City. This research is a quantitative study with an analytical survey design using a case-control approach. The population of this study includes all children at Madrasah Ibtidaiyah Nurul Huda in Kupang City. The sampling technique used is purposive sampling with a sample size of 60 individuals. Each variable tested uses the chi-square test. Data analysis employs univariate and bivariate analysis. The results based on the chi-square test show ($p=0.324>0.05$), indicating no relationship between maternal knowledge and the incidence of obesity; ($p=0.000<0.05$), indicating a relationship between physical activity and the incidence of obesity; and ($p=0.001<0.05$), indicating a relationship between dietary patterns and the incidence of obesity.

Keywords: Obesity, nutritional knowledge, physical activity, dietary patterns

Pendahuluan

Masalah kesehatan yang ada pada masyarakat terutama pada anak-anak saat ini tidak hanya berfokus pada masalah kekurangan gizi, namun kini telah timbul masalah kesehatan akibat kelebihan gizi (Suryamulyawan & Arimbawa, 2019). Salah satu masalah kelebihan gizi pada anak yaitu obesitas. Obesitas merupakan penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidakseimbangan asupan energy dengan energi yang digunakan dalam waktu lama (WHO, 2017). Data Riset Kesehatan Dasar menunjukkan bahwa prevalensi obesitas di Indonesia terus meningkat dari 10,5% (2007) menjadi 14,8% (2013) lalu naik menjadi 21,8% (2018). Data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022 menunjukkan bahwa obesitas (kegemukan) pada anak usia 5-12 tahun yaitu sebesar 9,2% hal ini berarti 1 dari 5 anak usia 5-12 tahun mengalami obesitas. Data Riset Kesehatan Dasar menunjukkan bahwa di provinsi Nusa Tenggara Timur diketahui prevalensi kejadian obesitas anak usia 5-12 tahun yaitu sebesar 3,6% dan di Kota Kupang sebesar 2,38%.

Obesitas pada anak berisiko berlanjut ke masa dewasa, hampir 80% anak-anak berusia diatas 10 tahun dengan BMI diatas persentil ke-95 tetap mengalami kelebihan berat badan sampai dewasa (Kemenkes, 2018). Kelebihan berat badan dan obesitas adalah penyebab kematian terbanyak di seluruh dunia dari pada kekurangan berat badan (WHO, 2017). Kegemukan dan obesitas menjadi faktor risiko utama untuk sejumlah penyakit kronis, termasuk diabetes, penyakit kardiovaskular dan kanker (WHO, 2017). Obesitas pada masa kanak-kanak dikaitkan dengan kemungkinan obesitas, kematian dini dan kecacatan yang lebih tinggi di masa dewasa (WHO, 2017).

Kejadian berat badan berlebih (Obesitas) pada anak usia sekolah dipengaruhi beberapa faktor seperti faktor pola makan dan aktivitas fisik (Rachmawati, 2018). Perubahan gaya hidup yang menjurus ke westernisasi berpengaruh terhadap pola makan tinggi gula, garam, lemak (GGL) pada makanan dan minuman dan kurangnya mengonsumsi buah dan sayuran sehingga kebutuhan tubuh tidak terpenuhi dengan sempurna (Wansyaputri, 2020). Hasil data Riset

Kesehatan Dasar tahun 2018 di kota Kupang menunjukkan cukup tingginya prevalensi konsumsi makanan manis (41,79%), makanan berlemak (23,46%) dan makanan berpenyedap (88,49%) serta rendahnya konsumsi buah dan sayur (25,42%).

Aktivitas fisik kurang sebagai faktor risiko kejadian obesitas menyebabkan banyak energi yang tersimpan sebagai lemak, sehingga pada orang dengan kebiasaan makan yang tinggi kalori dan rendah serat cenderung mengalami kelebihan berat badan (Hanani & Noviasy, 2021). Proporsi kurang aktivitas fisik pada anak di provinsi Nusa Tenggara timur diketahui termasuk tinggi yaitu sebesar 44,57% sedangkan di Kota Kupang yaitu sebesar 33,49% (Risksedas, 2018). Aktivitas fisik diketahui dapat menyeimbangkan kalori yang terkandung dalam makanan dengan kalori yang digunakan sehingga dapat mengontrol berat badan (Putra, 2018). Selain itu, pengetahuan gizi yang baik diperlukan dalam upaya menjalani hidup yang sehat. Pengetahuan gizi perlu dimiliki oleh setiap orang termasuk Ibu. Pengetahuan ibu tentang gizi secara tidak langsung akan menentukan pemenuhan gizi keluarga

karena ibu sebagai penanggung jawab pemberi makan dalam keluarga. Seorang Ibu dengan pengetahuan gizi yang baik dapat menyediakan makanan yang baik pula untuk keluarganya (Olsa, 2017).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Kupang bahwa obesitas pada anak sekolah di kota Kupang pada tahun 2023 diketahui mencapai angka 44,7%. Madrasah Ibtidaiyah Nurul Huda adalah salah satu sekolah yang menurut data laporan hasil pemeriksaan berkala oleh Puskesmas Bakunase pada bulan November tahun 2023 diketahui bahwa terdapat kasus obesitas sebesar 24%.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik meneliti hubungan pengetahuan gizi, aktivitas fisik dan pola makan dengan kejadian obesitas di Madrasah Ibtidaiyah Nurul Huda Kota Kupang.

Metode

Metode penelitian yang digunakan adalah metode analitik dengan pendekatan menggunakan survei analitik. Penelitian ini menggunakan rancangan *case control*, penelitian ini dilaksanakan di Madrasah Ibtidaiyah Nurul Huda Kota Kupang.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh murid di Madrasah Ibtidaiyah Nurul Huda Kota Kupang yang berjumlah 406 siswa. Sampel minimal sebesar 60 orang dengan perbandingan sampel 1:1 yang mana kelompok kasus sebanyak 30 orang dan kelompok kontrol sebanyak 30 orang pengambilan sampel menggunakan *teknik purposive sampling*.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa: kuesioner pengetahuan gizi, food frequency questionnaire (FFQ), physical activity questionnaire–*Children*, timbangan berat badan dan microtoise.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dokumentasi dan pengisian kuesioner. Teknik analisis data menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat uji *chi-square*.

Hasil

Tabel 1. Karakteristik Responden (n=60)

Karakteristik responden	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	38	63,3
Perempuan	22	36,7
Umur Siswa		
10 (tahun)	20	33,3
11 (tahun)	20	33,3
12 (tahun)	20	33,3
Umur Ibu		
20-30 (tahun)	14	23,3
31-40 (tahun)	35	58,3
41-50 (tahun)	11	18,3
Pendidikan Terakhir Ibu		
SD	4	6,7
SMP	13	21,7
SMA	29	48,3
Perguruan Tinggi	14	23,3
Pekerjaan Ibu		
Bekerja	27	45,0
Tidak Bekerja	33	55,0
Status Gizi		
Obesitas	30	50,0
Tidak Obesitas	30	50,0
Tingkat Pengetahuan Ibu		
Kurang	2	3,3
Cukup	14	23,3
Baik	44	73,3
Aktivitas Fisik		
Kurang	42	70,0
Baik	18	30,0
Pola Makan		
Sering	46	76,7
Jarang	14	23,3

Berdasarkan tabel 1. menunjukkan bahwa dari 60 siswa lebih banyak yang berjenis kelamin laki-laki berjumlah 38 orang (63%). Karakteristik siswa berdasarkan umur menunjukkan bahwa dari 60 siswa, pada masing-masing kategori umur yang diteliti diketahui memiliki jumlah siswa yang sama yaitu berjumlah 20 orang (33%). Karakteristik usia ibu menunjukkan bahwa dari 60 ibu siswa lebih banyak ibu siswa berada pada

kisaran umur 31-40 tahun yaitu 35 orang (58%). Berdasarkan karakteristik ibu siswa berdasarkan pendidikan terakhir menunjukkan bahwa dari 60 ibu siswa lebih banyak ibu yang memiliki pendidikan terakhir SMA yaitu 29 orang (48,3%). Karakteristik pekerjaan ibu menunjukkan bahwa dari 60 ibu siswa yang menjadi responden diketahui lebih banyak ibu yang tidak bekerja berjumlah 33 orang (55%). Status gizi siswa menunjukkan bahwa

dari 60 siswa yang mengalami obesitas sebanyak 30 orang (50%) dan siswa yang tidak mengalami obesitas sebanyak 30 orang (50%). Pengetahuan gizi ibu menunjukkan bahwa dari 60 ibu siswa yang menjadi responden lebih banyak ibu yang memiliki pengetahuan gizi yang baik berjumlah 44 orang (73%) dan sangat sedikit ibu yang memiliki pengetahuan gizi yang kurang yaitu 2 orang (3%).

Berdasarkan karakteristik aktivitas fisik menunjukkan bahwa dari 60 siswa lebih banyak yang memiliki aktivitas fisik kurang berjumlah 42 orang (70%). Karakteristik pola makan menunjukkan bahwa dari 60 siswa, siswa yang memiliki pola makan sering berjumlah 46 orang (76,7%) dan siswa yang memiliki pola makan jarang berjumlah 14 orang (23,3%).

Tabel 2. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Kejadian Obesitas

Pengetahuan Gizi	Kejadian Obesitas				Total		P
	Kasus		Kontrol		N	%	
	n	%	n	%			
Kurang	2	6,7%	0	0,0%	2	3,3%	0,324
Cukup	9	30,0%	5	16,7%	14	23,3%	
Baik	19	63,3%	25	83,3%	44	73,3%	
Total	30	100,0%	30	100,0%	60	100,0%	

Berdasarkan tabel 2. diketahui bahwa pada kelompok kasus lebih banyak ibu yang memiliki pengetahuan baik yaitu sebanyak 19 orang (63%) sedangkan pada kelompok kontrol diketahui bahwa lebih banyak ibu yang memiliki pengetahuan baik 25 orang

(83,3%). Dari hasil analisis statistik yang telah dilakukan menunjukkan bahwa tidak ada hubungan ($p=0,324>0,05$) antara pengetahuan Ibu dengan kejadian obesitas di Madrasah Ibtidaiyah Nurul Huda Kota Kupang.

Tabel 3. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas

Aktivitas fisik	Kejadian Obesitas				Total		OR	P
	Kasus		Kontrol		n	%		
	n	%	n	%				
Kurang	29	96,7%	13	43,3%	42	70,0%	37,923	0,000
Baik	1	3,3%	17	56,7%	18	30,0%		
Total	30	100,0%	30	100,0%	60	100,0%		

Berdasarkan tabel 3. diketahui bahwa pada kelompok kasus sebagian besar memiliki aktivitas fisik kurang yaitu sebanyak 29 orang (96,7%), sedangkan pada kelompok kontrol lebih banyak siswa yang memiliki aktivitas fisik baik yaitu sebanyak 17 orang (56,7%). Dari hasil analisis statistik yang telah dilakukan menunjukkan bahwa ada hubungan ($p=0,000<0,05$)

antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas di Madrasah Ibtidaiyah Nurul Huda Kota Kupang. Berdasarkan hasil *Odd Ratio (OR)* diketahui bahwa anak dengan aktivitas fisik yang kurang berisiko 37 kali lebih besar mengalami kejadian obesitas dibandingkan anak dengan aktivitas fisik yang baik sebesar ($OR=37,923$).

Tabel 4. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas

Pola Makan	Kejadian Obesitas				Total		OR	P
	Kasus		Kontrol		n	%		
	n	%	n	%				
Sering	29	96,7%	17	56,7%	46	76,7%	22,176	0,001
Jarang	1	3,3%	13	43,3%	14	23,3%		
Total	30	100,0%	30	100,0%	60	100,0%		

Berdasarkan tabel 4. diketahui bahwa pada kelompok kasus diketahui bahwa sebagian besar memiliki pola makan sering yaitu sebanyak 29 orang (96,7%), begitu juga pada kelompok kontrol yang memiliki pola makan sering yaitu sebanyak 17 orang (56,7%). Dari hasil analisis statistik yang telah dilakukan menunjukkan

bahwa ada hubungan ($p=0,001<0,05$) antara pola makan dengan kejadian obesitas di Madrasah Ibtidaiyah Nurul Huda Kota Kupang. Berdasarkan hasil *Odd Ratio (OR)* diketahui bahwa anak dengan pola makan yang sering berisiko 22 kali lebih besar mengalami kejadian obesitas

dibandingkan anak dengan pola makan yang jarang sebesar (OR=22,176)

Pembahasan

Hubungan Pengetahuan Ibu dengan Kejadian Obesitas Anak

Tingkat pengetahuan ibu menjadi kunci dalam pengelolaan rumah tangga, hal ini akan mempengaruhi sikap ibu dalam pemilihan bahan makanan yang nantinya akan dikonsumsi oleh keluarga. Ibu dengan pengetahuan gizi yang baik akan mengerti dan memahami pentingnya status gizi yang baik bagi kesehatan (Lamia dkk, 2019).

Hasil analisis yang dilakukan untuk melihat sejauh mana hubungan pengetahuan gizi ibu dengan kejadian obesitas pada siswa di Madrasah Ibtidaiyah Nurul Huda Kota Kupang mendapatkan tidak terdapat hubungan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Merisyah dkk, 2015) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara pengetahuan gizi ibu dengan kejadian obesitas pada anak dengan nilai ($p\text{-value} = 0,323$). Menurut Pantaleon (2019) dan Noviyanti & Marfuah (2017) bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara

pengetahuan tentang gizi terhadap status gizi hal ini dikarenakan pengetahuan memberi pengaruh secara tidak langsung terhadap status gizi, sedangkan pengaruh langsung yang mempengaruhi status gizi adalah asupan gizi.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh bahwa pengetahuan gizi ibu bukan merupakan faktor risiko kejadian obesitas. Tidak adanya hubungan disebabkan karena pengetahuan gizi yang dimiliki oleh ibu tidak disertai dengan sikap dan tindakan dalam mengaplikasikan pengetahuan gizi yang dimiliki. Sejalan dengan (Situngkir, 2018) yang mengungkapkan bahwa seorang ibu yang memiliki pengetahuan akan bahan makanan bergizi tetapi jika tidak diikuti dengan sikap dan tindakan dalam mengaplikasikannya maka pengetahuan tersebut tidak akan berpengaruh pada keseimbangan gizi keluarga.

Pada penelitian ini sebagian besar ibu diketahui memiliki tingkat pengetahuan yang baik yang mana hal

ini juga berhubungan dengan pendidikan terakhir ibu. Diketahui bahwa sebagian besar ibu memiliki tingkat pendidikan terakhir yakni, Sekolah Menengah Atas dan perguruan tinggi. Hal ini sejalan dengan Yueniwati dan Rahmawati yang menyatakan terdapat hubungan antara pendidikan terakhir ibu dengan pengetahuan ibu.

Pengetahuan yang baik juga didukung oleh pekerjaan Ibu, diketahui bahwa cukup banyak ibu yang bekerja. Ibu yang bekerja memungkinkan dirinya untuk berinteraksi dengan lebih banyak orang yang mana hal ini dapat memperluas pengetahuannya. Umur mempengaruhi pengetahuan seseorang. Diketahui bahwa dari 60 ibu sebagian besar memiliki usia 30-40 tahun yaitu sebanyak. Hal ini berarti responden telah memiliki berbagai jenis pengalaman indrawi yang mana merupakan salah satu sumber dari pengetahuan. Diketahui bahwa semakin banyak pengalaman yang diperoleh seseorang maka pengetahuannya juga semakin luas (Merisya, 2015).

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas

Aktivitas fisik semasa anak-anak dan remaja dapat menurunkan risiko terhadap faktor yang berhubungan dengan risiko terjadinya penyakit kronis (Sarmini, 2019).

Hasil analisis hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas di Madrasah Ibtidaiyah Nurul Huda Kota Kupang didapatkan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Azzahra & Anggraini, 2022) di SDN Grogol 02 Depok yang menyatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan risiko obesitas dengan nilai (p value = 0,0001).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diperoleh bahwa pada kategori aktivitas fisik kurang. Siswa diketahui melakukan salah satu kegiatan seperti melompat, kejar-kejaran, bersepeda, lari/jogging, sepak bola dan kegiatan lainnya yang sering dilakukan oleh anak seumuran mereka 1-2 kali dalam seminggu. Aktivitas fisik dalam kategori kurang karena saat berada di lingkungan sekolah kegiatan siswa yang sering mereka lakukan pada jam istirahat hanya duduk (berbicara, membaca, mengerjakan tugas

sekolah). Lamanya waktu disekolah dari pukul 07.00 hingga pukul 15.00 sehingga sepulang sekolah anak lebih memilih untuk beristirahat atau bersantai dirumah. Saat dirumah, anak lebih senang melakukan aktivitas seperti bermain gadget, menonton televisi dan lebih memilih aktivitas di dalam ruangan. Hal ini juga didukung oleh penelitian (Dungga, 2020) di SD Labratorium Universitas Negeri Gorontalo (UNG) yang mendapatkan hasil bahwa dari 121 responden yang diteliti ditemukan sebanyak 66 orang (54,5%) atau sebagian besar responden melakukan aktivitas fisik kurang. Menurut (Nadia dkk, 2019) pola aktivitas fisik anak masa kini telah mengalami pergeseran dari zaman dulu yang lebih banyak bergerak menjadi lebih sedikit beraktivitas fisik. Aktivitas fisik kurang adalah kegiatan yang dilakukan hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan atau kesehatan (Susanto & Roni, 2021). Anak-anak yang cenderung memiliki aktivitas fisik kurang dapat dipengaruhi oleh rasa malas untuk bergerak dan lebih memilih dikegiatan yang tidak memerlukan banyak energi agar tidak

mudah lelah sehingga sebagian waktu dihabiskan dengan cara duduk-duduk tanpa ada aktivitas fisik (Maharani et al., 2020). Aktivitas fisik yang ringan menyebabkan keluaran energi menjadi rendah sehingga terjadi ketidakseimbangan antara masukan energi yang lebih banyak dibandingkan dengan energi yang keluar. Akibat dari sedikitnya energi yang keluar dari tubuh, maka sisa dari energi tersebut akan tersimpan menjadi lemak dan kemudian menjadi overweight hingga berlanjut menjadi obesitas (Maharani et al., 2020).

Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas

Hasil analisis yang dilakukan pada siswa di Madrasah Ibtidaiyah Nurul Huda Kota Kupang didapatkan ada hubungan antara pola makan dengan kejadian obesitas. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Samodra, 2020) di SDN 01 Bancong Madiun yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan tingkat obesitas dengan nilai ($p= 0,018$) dan ($OR=0,340$). Hal ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan (Suri & Mulyati, 2022) di SDIT ABATA

Srengseng Kembangan Jakarta yang menunjukkan analisis hasil bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian obesitas dengan nilai ($p=0,000$).

Pola makan sering dalam penelitian ini yaitu tingkat frekuensi konsumsi jenis makanan tertentu yang dikonsumsi oleh responden setiap hari atau 3 hingga 6 kali seminggu dalam kurun waktu satu bulan. Pada penelitian ini, jenis makanan yang paling sering dikonsumsi oleh siswa adalah jajanan. Anak yang obesitas diketahui lebih sering mengonsumsi jajanan dibandingkan anak yang tidak obesitas. Hal ini dikarenakan pola makan anak yang mengonsumsi tinggi energi dan sedikit mengandung serat yang mana kelebihan energi yang tersimpan didalam tubuh kemudian akan diubah menjadi lemak yang akhirnya mengakibatkan berat badan lebih atau kegemukan (Junaidi, 2016).

Konsumsi jajanan oleh para murid di Madrasah Ibtidaiyah Nurul Huda Kota Kupang diketahui karena tersedianya beraneka ragam jajanan yang dijual disekitar sekolah. Waktu sekolah selama 8 jam mengharuskan mereka menyiapkan makanan untuk

dibawa, namun tidak setiap hari mereka membawa makanan dari rumah dikarenakan keterbatasan waktu. Maka untuk memenuhi kebutuhan makan mereka mengonsumsi makanan jajanan yang dijual disekitar sekolah. Jenis makanan yang dijual yaitu seperti burger, sosis goreng, bakso goreng, ayam krispi, minuman manis serta berbagai jenis makanan kemasan. Diketahui pula bahwa terdapat anak yang mengonsumsi jajanan lebih dari satu porsi yang mana hal ini dikarenakan anak merasa belum puas dan belum merasa kenyang. Anak yang banyak mengonsumsi makanan jajanan perutnya akan merasa kenyang karena padatnya kalori yang masuk dalam tubuh. Sementara gizi seperti protein, vitamin, dan mineral masih sangat kurang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Putri *et al*, 2017) yang menyimpulkan adanya hubungan konsumsi makanan tinggi energi dengan kegemukan pada siswa dan siswi (Putri *et al*, 2017).

Menurut Syafriani (2018) bahwa makanan yang dijual dilingkungan sekolah sebagian besar mengandung tinggi energi, lemak, dan rendah serat

karena ketidaklengkapan gizi dalam makanan jajanan maka pada dasarnya makanan jajanan tidak dapat mengganti sarapan pagi atau makan siang. Kebiasaan pola makan anak yang tidak seimbang ini akan mengakibatkan ketidakstabilan antara energi yang masuk dan digunakan yang menimbulkan resiko terjadinya masalah gizi (Rahmawati dkk, 2020). Jika konsumsi makanan jajanan tidak dikontrol maka akan menyebabkan kegemukan dan berisiko untuk mengalami obesitas karena mengandung lemak dan kolesterol (Wansyaputri dkk, 2020).

Kesimpulan

Kesimpulan dari hasil penelitian ini yaitu :

1. Tidak adanya hubungan Pengetahuan Gizi Ibu dengan Kejadian Obesitas di Madrasah Ibtidaiyah Nurul Huda Kota Kupang.
2. Adanya hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas di Madrasah Ibtidaiyah Nurul Huda Kota Kupang.
3. Adanya hubungan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas di Madrasah Ibtidaiyah Nurul Huda Kota Kupang

Saran

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan bagi para siswa agar lebih memperhatikan asupan gizi yang dikonsumsi terutama bagi siswa dengan obesitas agar dapat membatasi konsumsi makanan yang berisiko serta meningkatkan aktivitas fisik dalam kegiatan sehari-hari

Bagi Orang tua siswa diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat menjadi bahan tambahan informasi kepada orang tua agar lebih memperhatikan mengenai pola makan, aktivitas fisik serta status gizi anak sehingga orang tua dapat meningkatkan pengawasan dan mengontrol asupan gizi dan tingkat aktivitas fisik yang anak lakukan setiap harinya. Bagi sekolah diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber referensi dan daftar pustaka berkaitan dengan Hubungan Pengetahuan Gizi, Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Di Madrasah Ibtidaiyah Nurul Huda Kota Kupang. Bagi Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti lebih lanjut terkait konsumsi jajanan yang dikonsumsi oleh siswa khususnya yang obesitas.

Daftar pustaka

- Azzahra, F & Anggraini, N. 2022. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Risiko Obesitas Pada Anak Usia Sekolah Di Sdn Grogol 02 Depok. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 6 (3) , 239-247. Diakses di : <https://doi.org/10.52020/.v6i3.4789>
- Dungga, E. F. 2020. Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak. *Jambura Nursing Journal*, 2 (1), 103-111. Diakses di : <http://ejurnal.unq.ac.id/index.php/jnj>
- Hanani, R., Badrah, S. & Noviasy, R. (2021). Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Genetik Mempengaruhi Kejadian Obesitas pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 14 (2), 120-129. Diakses di : <http://dx.doi.org/10.26630/jkm.v14i2.2665>
- Junaidi & Noviyanda. 2016. Kebiasaan Konsumsi Fast Food Terhadap Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar Banda Aceh. *Aceh Nutrition Journal*, 1 (2), 78-82. Diakses di : <http://dx.doi.org/10.30867/actio.n.v1i2.14>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. Hasil Riset Kesehatan Dasar 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Republik Indonesia.
- Lamia, F., Punuh, M. I., Kapantow & Nova, H. 2019. Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Ibu Dengan Status Gizi Anak Usia 24-59 Bulan Di Desa Kima Bajo Kecamatan Wori Kabupaten Minahasa Utara. (*Jurnal KESMAS*, Vol. 8, No. 6, Oktober 2019)
- Lestari, P. Y., Tambunan, L. N & Lestari, R. M. 2022. Hubungan Pengetahuan tentang Gizi terhadap Status Gizi Remaja. *Jurnal Surya Medika*, 8 (1), 65-69. Diakses di : <http://journal.umpalangkaraya.ac.id/index.php/jsm>
- Maharani, S & Hernanda, R. 2020. Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Usia Sekolah. *Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science*, 12 (2), 285-299. Diakses di : <http://jurnal.stikes->

aisyiahpalembang.ac.id/index.php/Kep/article/view/513

- Merisya., Darwin, E., & Iryani, D. 2015. Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu tentang Gizi dengan Kejadian Obesitas Anak di SD Islam Al-Azhar 32 Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4 (1), 177-181. Diakses di : <http://jurnal.fk.unand.ac.id/>.
- Nadia, Rr., Wahyuni, S & Widyawati, S. A. 2019. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Di Sd Mardi Rahayu Ungaran Kabupaten Semarang. *Journal of Holistics and Health Sciences*, 1 (1), 65-78. Diakses di : https://www.academia.edu/62111033/Hubungan_Aktivitas_Fisik_Dengan_Kejadian_Obesitas_Pada_Anak_Sekolah_DI_SD_Mardi_Rahayu_Ungaran_Kabupaten_Semarang
- Noviyanti, R. D & Marfuah, D. 2017. Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisk, dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta. *Jurnal Universitas Muhammadiyah Magelang*, 421-426. Diakses di : <https://journal.unimma.ac.id/index.php/urecol/article/view/1059>
- Olsa, E., Sulastri, D & Anas, D. 2017. Hubungan Sikap dan Pengetahuan Ibu Terhadap Kejadian Stunting pada Anak Baru Masuk Sekolah Dasar di Kecamatan Nanggalo. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6 (3), 523-529. Diakses di : <http://jurnal.fk.unand.ac.id/index.php/jka/article/view/733/589>
- Pantaleon M. G. 2019. Hubungan pengetahuan gizi dan kebiasaan makan dengan status gizi remaja putri di SMAN 2 Kota Kupang. *CMHK Health Journal*. 53(9): 1689-1699.
- Putra , K., Kinasih, A., & Kriswandar, P. 2018. Gambaran Aktivitas Fisik Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri Di Salatiga. *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani UMMI Ke-1 Tahun 2018*, 244-248. Diakses di : [https://eprints.ummi.ac.id/467/3/hal.%20244-248%20\(kukuh%20pambuka%20putra\).pdf](https://eprints.ummi.ac.id/467/3/hal.%20244-248%20(kukuh%20pambuka%20putra).pdf)
- Putri, V. R., Angkasa, D., & Nuzrina, R. (2017). Konsumsi Fast Food, Soft Drink, Aktivitas Fisik, dan Kejadian Overweight Siswa Sekolah Dasar di Jakarta. *Indonesian Journal of*

- Human Nutrition, 4 (1), 47-57. Diakses di : <https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2017.004.01.5>
- Rachmawati, I & Na, I. 2018. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian berat badan berlebih pada anak usia sekolah di MI AL-Hidayah. Jurnal AFIAT Kesehatan dan Anak, 5(01), 90-101. Diakses di : <https://doi.org/10.34005/afiat.v5i01.722>
- Rahmawati, A., Marland, W., Wahyuni, E., Zulkarnaen, H., Meissy Okasari, M., Alfani, N & Lusiana, R. (2020). Analisis Pola Makan Pada Anak Usia Sekolah. JKPP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan), 7(01), 38–50. Diakses di : <https://doi.org/10.21009/JKKP.071.04>
- Samodra, H. 2020. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di SDN 01 Bancong Kecamatan Wonoasri Kabupaten Madiun. Skripsi. Program Studi Keperawatan : STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.
- Sarmini. 2018. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Kelas VI Sekolah Dasar Harapan Utama Batam Tahun 2018. Jurnal Ilmiah Zona Psikologi, 1 (2), 65-72. <http://ejournal.univbatam.ac.id/index.php/zonapsikologi/issue/view/80>
- Situngkir, R. 2018. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Usia Sekolah. Jurnal Keperawatan Florence Nightingale, 1 (1), 75-83. Diakses di : <https://ejournal.stikstellamarismks.ac.id/index.php/JKFN/article/view/22>
- Suri, O. I & Mulyati, N. D. 2022. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Di SDIT Abata Srengseng Kembangan Jakarta Tahun 2020. Jurnal Kesehatan STIKes IMC Bintaro, 5 (1), 1-6. Diakses di : <https://jurnal.stikesimcbintaro.ac.id/index.php/djs/article/view/147>
- Suryamulyawan, K.A & Arimbawa, I.M. 2019. Prevalensi dan karakteristik obesitas pada anak di Sekolah

- Dasar Saraswati V Kota Denpasar tahun 2016. *Intisari Sains Medis* 10(2): 342-346.
- Susanto, A., Wijaya, A & Roni, F. 2021. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lanjut Usia. *Edunursing Jurnal Ilmu Keperawatan*, 5 (1), 23-37. Diakses di : <http://journal.unipdu.ac.id/>
- Syafriani. (2018). Hubungan Konsumsi Fast food Dan Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Overweight Pada Siswa Di SMAN 2 Bangkinang Kota Tahun 2018. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2 (1), 9–18. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v2i1.125>
- Syafriani, A & Djaja, I. M. 2018. Hubungan Higiene Sanitasi Makanan Jajanan Dengan Kontaminasi Escherichi Asi Escherichia Coli P A Coli Pada Makanan Jajanan Anak Sekolah Dasar Di Kecamatan Medan Satria Dan Kecamatan Jati Asih, Kota Bekasi Tahun 2018. *Jurnal Nasional Kesehatan Lingkungan Global*, 1 (3), 284-293. <https://scholarhub.ui.ac.id/jurnal/keslingglobal/vol1/iss3/7/>
- Wansyaputri, R., Ekawaty, F & Nurlinawati. 2020. Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas pada Anak Usia Sekolah Dasar di SDN 49/IV Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1 (2), 103-112. Diakses di : <https://doi.org/10.22437/jini.v1i2.15442>
- WHO. 2017. Obesity and overweight. Diperoleh tanggal 13 September 2024, dari <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>