

FAKTOR RISIKO GIZI LEBIH PADA ANAK UMUR 9-11 TAHUN DI SEKOLAH DASAR MARSUDIRINI SEMARANG TAHUN 2016

Herliana Endang Supriyatini^{*)}, dr. Siti Fatimah P.^{**)}, M. Zen Rahfiludin ^{**)}

^{*)}Mahasiswa Peminatan Gizi Kesehatan Masyarakat, FKM UNDIP Semarang

^{**)}Dosen Bagian Gizi Kesehatan Masyarakat, FKM UNDIP Semarang

Email : herliana078@gmail.com

Abstract: *Overweight is a situation when the body undergoes of excess weight because of due to exceeding energy intake that is stored in the form of reserve fat. Based on the Basic health research 2013, nationally more nutritional problems in children aged 5-12 years is as high as 18.8%. Overweight children tend to continue into adulthood if not solved early. The aim of this research is knowing the risk factors of overweight children aged 9-11 in Marsudirini elementary school Semarang in 2016. This is an explanatory research by case control study design. The sample are students of Marsudirini elementary school Semarang aged 9-11, 32 children, for each consists of 16 cases and 16 controls which chosen by purposive sampling. The analysis was done through chi square. The results showed that the proportion of consumption in the category fast food more often in groups of 56,3% while 31,3% of the normal group (pvalue = 0,285, OR = 2,829), proporsi energy sufficiency level in more categories on the nutritional groups over 75% where as in normal group 18,8%, (pvalue = 0,004, OR = 13,00), the proportion of fat sufficiency level in the category of over 62,5% and 43,8% in the normal group (pvalue = 0,479, OR = 2,143). Need to do outreach to students of elementary Marsudirini about nutrition problems, especially regarding nutrition is more related to consumption of high energy. It is expected that schools provide counseling about the risk factors associated with more and give nutrition information through the subject matter to the students about the foods that are healthy and nutritious.*

Key Words : **Overweight, Fast food, Adequate of nutrition, Elementary School Children**

Bibliography : 79 (1997-2016)

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Gizi lebih merupakan keadaan tubuh seseorang yang mengalami berat badan berlebih karena kelebihan jumlah asupan energi yang disimpan dalam bentuk cadangan lemak.¹ Salah satu kelompok umur yang berisiko terjadinya gizi lebih adalah anak usia sekolah dasar 6-12 tahun.² Anak-anak memiliki kegemaran untuk mengonsumsi jenis makanan secara berlebihan, khususnya anak-anak usia sekolah dasar 6-12 tahun.³

Hasil RISKESDAS tahun 2013 menunjukkan secara nasional masalah gizi lebih pada anak umur 5-12 tahun sangat tinggi yaitu 18,8%, selain mulai meningkatnya masalah gizi lebih, sejatinya Indonesia masih mengalami masalah beban ganda gizi yaitu masih terdapatnya status gizi kurang bahkan gizi buruk.⁴

Beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya gizi lebih pada anak usia sekolah, antara lain sosial ekonomi yang mempengaruhi pola konsumsi, dimana anak yang berasal dari keluarga ekonomi tinggi, cenderung mengonsumsi makanan yang berkadar lemak tinggi.⁵

Sekolah Dasar Marsudirini adalah salah satu SD yang terletak di tengah kota yang berada pada kawasan strategis dimana terdapat cukup banyak makanan.

Hasil survei di kantin SD Marsudirini dijual berbagai makanan jajanan, berdasarkan hasil wawancara 8 orang siswa di SD tersebut, didapatkan 6 anak diantaranya memiliki kebiasaan jajan di sekolah jadi meskipun mereka makan di pagi hari mereka masih tetap membeli jajan pada saat jam istirahat dan pada saat pulang sekolah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan *case control*. Populasi penelitian adalah siswa Sekolah Dasar kelas IV dan V di SD Marsudirini. kelas 4 dan 5 sebanyak 173 anak, sedangkan sampel berjumlah 32 anak, yang terdiri dari 16 kasus dan 16 kontrol yang dipilih berdasarkan *purposive sampling*. Uji analisis hubungan menggunakan *chi square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Karakteristik Sampel

1. Umur

Persentase umur responden terbanyak adalah berumur 10 tahun pada kelompok gizi lebih. Data selengkapnya dapat dilihat pada tabel 1.1 :

Tabel 1.1 Distribusi Responden Berdasarkan Umur

Umur (tahun)	Gizi lebih		Normal	
	f	%	f	%
9	6	37,5	8	50,0
10	8	50,0	6	37,5
11	2	12,5	2	12,5
Jumlah	16	100	16	100

Tabel 1.1 dapat dilihat bahwa persentase anak yang mengalami gizi lebih paling banyak pada umur 10 tahun yaitu sebesar (50,0%).

2. Jenis Kelamin

Persentase jenis kelamin terbanyak adalah laki-laki pada kelompok gizi lebih. Data selengkapnya dapat dilihat pada tabel 1.2 :

Tabel 1.2 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis kelamin	Gizi lebih		Normal	
	f	%	f	%
Laki-laki	11	68,8	5	31,2
Perempuan	5	31,2	11	68,8
Jumlah	16	100	16	100

Tabel 1.2 dapat dilihat bahwa persentase anak yang mengalami gizi lebih, lebih banyak dialami oleh anak laki-laki sebesar 68,8%.

B. Faktor Risiko Gizi Lebih pada Anak Umur 9-11 Tahun di Sekolah Dasar Marsudirini Semarang Tahun 2016

1. Hubungan Frekuensi Konsumsi *Fast Food* terhadap Kejadian Gizi Lebih pada Anak

Tabel 1.3 Hubungan Frekuensi Konsumsi *Fast Food* terhadap Kejadian Gizi Lebih pada Anak

Frekuensi Konsumsi <i>Fast food</i>	Gizi lebih		Normal		p-value	OR	95% CI
	f	%	f	%			
Sering	9	56,3	5	31,3			
Tidak Sering	7	43,8	11	68,8	0,285	2,829	0,666-12,020
Jumlah	16	100	16	100			

Tabel 1.3 terlihat bahwa anak yang sering mengonsumsi *fast food* kejadian gizi lebihnya hampir sama dengan anak yang berstatus gizi normal. Hasil uji *Chi-Square* didapatkan nilai *p-value* = 0,285, dan OR = 2,829 berarti tidak ada hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan kejadian gizi lebih pada anak serta CI yang berada pada rentang 0,666-12,020 yang berarti frekuensi konsumsi *fast food* bukan merupakan faktor risiko terjadinya gizi lebih.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian di Jakarta pada anak SD⁶ yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara frekuensi konsumsi makanan *fast food* dengan kejadian gizi lebih. Hal ini disebabkan karena siswa tersebut mengimbangi dengan aktivitas fisik yang tinggi. Aktivitas yang dapat dilakukan anak usia sekolah adalah

dengan rutin berolahraga sehingga pengeluaran energi dapat seimbang.

Hasil penelitian di Semarang menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan kejadian gizi lebih dengan nilai *p* sebesar 0,702 ($p > 0,05$). Penelitian ini menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan yang bermakna antara kebiasaan makan *fast food* dengan gizi lebih disebabkan karena hubungan antara kebiasaan makan *fast food* dengan gizi lebih tidak hanya dipengaruhi oleh frekuensi makan *fast food* saja, namun juga dipengaruhi oleh jenis makanan *fast food* yang dikonsumsi dan porsi makanan yang dihabiskan setiap kali makan.⁷

2. Hubungan Tingkat Kecukupan Energi dari Makanan Utama

Tabel 1.4 Distribusi Frekuensi Tingkat Kecukupan Energi dari Makanan Utama

Tingkat Kecukupan Energi	Gizi lebih		Normal		p-value	OR	95% CI
	f	%	f	%			
Lebih	12	75	3	18,8			
Baik	4	25	13	81,3	0,004	13,00	2,398-70,461
Jumlah	16	100	16	100			

Tabel 1.4 diperoleh hasil bahwa responden dengan distribusi frekuensi tingkat kecukupan energi

lebih (75%), lebih banyak pada kelompok gizi lebih. Hasil uji *Chi-Square* didapatkan nilai *p-value*

=0,004, dan OR = 13,00, mempunyai risiko 13 kali mengalami gizi lebih dibandingkan dengan anak yang tingkat kecukupan energinya baik, sehingga ada hubungan yang bermakna antara tingkat kecukupan energi dari makanan utama dengan kejadian gizi lebih. Selain itu hasil pengujian menunjukkan bahwa nilai CI pada rentang 2,398-70,461 yang berarti tingkat kecukupan energi lebih merupakan salah satu faktor risiko terjadinya gizi lebih.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian di Cina pada anak umur 7-17 tahun menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara energi dan gizi lebih dimana risiko gizi lebih akan meningkat pada anak yang mengkonsumsi energi lebih tinggi. Dalam penelitian tersebut diungkapkan bahwa anak gizi lebih mengkonsumsi lebih tinggi energi terutama dari protein dan lemak, sehingga anak yang

mempunyai tingkat kecukupan energi lebih, berisiko lebih besar untuk mengalami gizi lebih daripada yang tidak.⁸

Berbagai teori telah menjelaskan mekanisme asupan energi dalam hubungannya dengan gizi lebih. Kelebihan energi dari konsumsi makanan sumber energi akan disimpan sebagai lemak tubuh. Penambahan lemak tubuh akibat kelebihan asupan energi ini dapat mengakibatkan terjadinya berat badan berlebih. Hal ini dapat dilihat dari fakta bahwa kelebihan asupan energi setiap hari sebesar 2% maka dapat menaikkan berat badan selama setahun sebesar 2 kg.⁹

3. Hubungan Tingkat Kecukupan Lemak dari Makanan Utama

	Tingkat Kecukupan Lemak	Gizi lebih		Normal		p-		
		f	%	f	%	value	OR	95% CI
Lebih		10	62,5	7	43,8			
Baik		6	37,5	9	56,3	0,479	2,143	0,521-8,814
Jumlah		16	100	16	100			

Tabel 1.5 terlihat bahwa anak yang memiliki tingkat kecukupan lemak lebih kejadian gizi lebihnya hampir sama dengan anak yang berstatus gizi normal. Hasil uji *Chi-Square* didapatkan nilai *p-value* = 0,479, dan OR = 2,143, berarti tidak ada hubungan antara tingkat kecukupan lemak dari makanan utama dengan kejadian gizi lebih. Serta CI yang berada pada rentang 0,521-8,814 yang berarti tingkat kecukupan lemak bukan merupakan faktor risiko terjadinya gizi lebih..

Hasil penelitian yang dilakukan di Surakarta¹⁰ yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara asupan lemak

dengan kejadian gizi lebih dengan nilai *p value* 0,714, OR = 1,143.

Gizi lebih tidak hanya dipengaruhi oleh asupan lemak yang tinggi, akan tetapi juga dipengaruhi oleh genetik, jenis kelamin, diet, penyakit endokrin, penyakit metabolik serta lingkungan.¹¹ Tidak adanya hubungan dari lemak dengan gizi lebih disebabkan karena adanya faktor lain yang mempengaruhi status gizi lebih seperti hormon, ketidaknormalan produksi hormon seseorang dapat meningkatkan resiko gizi lebih.¹²

KESIMPULAN

1. Frekuensi Konsumsi *fast food* dengan kategori sering terdapat pada kelompok gizi lebih (56,3%) dan kelompok normal (31,3%).
2. Gambaran Tingkat Kecukupan Gizi Responden dari Makanan utama :
 - a. Rerata tingkat kecukupan energy dari Makanan Utama pada kelompok gizi lebih adalah 105,69%, sedangkan kelompok normal 102,26%.
 - b. Rerata tingkat kecukupan lemak dari makanan utama pada kelompok gizi lebih adalah 115,53%, sedangkan kelompok normal 109,47%.
3. Tidak ada hubungan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan kejadian gizi lebih pada anak SD Marsudirini Semarang, dengan $p = 0,285$ dan $OR = 2,829$.
4. Ada hubungan yang bermakna antara tingkat kecukupan energi dengan kejadian gizi lebih pada anak SD Marsudirini Semarang, dengan $p = 0,004$, dan $OR = 13,00$, $95\% CI = 2,398-70,461$.
5. Tidak ada hubungan antara tingkat kecukupan lemak dengan kejadian gizi lebih pada anak SD Marsudirini Semarang, dengan $p = 0,479$ dan $OR = 2,143$.

SARAN

1. Bagi Siswa SD Marsudirini :

Perlu dilakukan penyuluhan kepada siswa-siswi SD Marsudirini mengenai masalah gizi, khususnya mengenai gizi lebih yang berhubungan dengan konsumsi energi yang berlebih.
2. Bagi Pihak Sekolah :

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kontribusi energi dari makanan dan minuman responden cukup tinggi sehingga pihak sekolah dapat mensosialisasikan kepada siswa-siswi

agar memilih makanan yang mengandung gizi seimbang.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya:

Peneliti menyarankan untuk peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian yang lebih mendalam untuk melihat faktor lainnya yang dapat berdampak pada kejadian gizi lebih pada anak di Kota Semarang.

DAFTAR PUSTAKA

1. Oetama, D. *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi*. Dian Rakyat, 2004.
2. Hang Lin W. *The relationship between snack intake and its availability of 4th-6th graders in Taiwan*. 547–553. 2007.
3. Balitbangkes RI. *Riset Kesehatan Dasar*. 2010.
4. Riset Kesehatan Dasar. *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2013*. 2013.
5. Peilin H. *Influencing students' decisions to choose healthy or unhealthy snacks at the University of Newcastle, Australia*. *J. Nurs. Res.* 2, 83–91. 2004.
6. Rahmawati N. *Aktifitas fisik , konsumsi makanan siap saji dan keterpaparan media serta faktor lain yang berpengaruh dengan kejadian obesitas pada siswa SD Al-azhar 1 jakarta selatan*. Universitas Indonesia, 2009.
7. Marisa. *Faktor-faktor yang berhubungan dengan obesitas pada mahasiswa laki-laki Fakultas Teknik Universitas Diponegoro*. Universitas Diponegoro, 2016.
8. Li Y et al. *Determinat Of Childhood Overweight and Obesity in Cina*. *Br. J. Nutr.* 97, 210–215. 2007.
9. Almatsier S. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Gramedia Jakarta, 2001
10. Evrilla. *No orelasi Asupan Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja Putri Studi di*

- Pondok Pesantren Modern Islam Assalaam Surakarta tahun 2014.* Universitas Diponegoro, 2014.
11. Goldstein. *The Management Of Eating Disorders and Obesity Second Edition.* Human Press, 2005.
12. WHO. *Malnutrition: The Global Picture.* 2000.

