

Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas pada Anak di Sekolah Dasar Cikarang Kota Kabupaten Bekasi

Feni Hidayah^{1*}, Dandi Sanjaya², Deni Alamsyah³, Nur Fauzia Asmi⁴

¹⁻⁴Universitas Medika Suherman, Indonesia

*Penulis korespondensi: fenihidayah9@gmail.com

Abstract. *Childhood obesity is a global health problem whose prevalence continues to increase, including in Indonesia. An imbalanced diet contributes to the accumulation of body fat. This condition impacts the physical, psychological, and social health of children so it needs to be prevented through healthy eating habits from school age. This study aims to determine the relationship between eating patterns and the incidence of obesity in elementary school children in Cikarang City, Bekasi Regency. This study is quantitative using a cross-sectional design. The sampling technique uses a non-probability sampling method with a purposive sampling approach. Data were obtained by anthropometric measurements, filling out a food frequency questionnaire (FFQ) guided by the researcher. Data analysis was carried out to test the hypothesis using the Chi-Square test using SPSS, the study was conducted at Cikarang City Elementary School, Bekasi Regency in June 2025. The results of the study from a total of 43 children as the study sample, there were 30 children (69.8%) who were obese. In addition, 24 children (55.8) were found to have inadequate eating patterns. The results of the statistical analysis of the relationship between eating patterns and obesity (p-value 0.001). There is a significant relationship between eating patterns and the incidence of obesity in elementary school children in Cikarang City, Bekasi Regency.*

Keywords: *Chi-Square; Cross sectional; Diet; Elementary School Children; Obesity;*

Abstrak. Obesitas pada anak menjadi masalah kesehatan global yang prevalensinya terus meningkat, termasuk di Indonesia. Ketidakseimbangan pola makan berkontribusi terhadap penumpukan lemak tubuh. Kondisi ini berdampak pada kesehatan fisik, psikologis, dan sosial anak sehingga perlu dicegah melalui pola makan sehat sejak usia sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola makan dengan kejadian obesitas pada anak SD Cikarang Kota Kabupaten Bekasi. Penelitian ini berjenis kuantitatif dengan menggunakan desain *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *non-probability sampling* dengan pendekatan *purposive sampling*. Data didapatkan dengan pengukuran antropometri, pengisian kuesioner *food frequency questionnaire* (FFQ) yang dipandu oleh peneliti. Analisis data dilakukan untuk menguji hipotesis dilakukan dengan uji *Chi-Square* menggunakan SPSS, penelitian dilaksanakan di Sekolah Dasar Cikarang Kota Kabupaten Bekasi pada bulan Juni 2025. Hasil penelitian dari total 43 anak menjadi sampel penelitian terdapat 30 anak (69,8%) mengalami obesitas. Selain itu, ditemukan 24 anak (55,8) dengan pola makan yang kurang. Hasil analisis statistik hubungan pola makan dengan obesitas (p-value 0,001). Ada hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kejadian obesitas pada anak SD Cikarang Kota Kabupaten Bekasi.

Kata kunci: Anak Sekolah Dasar; *Chi-Square; Cross sectional; Obesitas; Pola Makan.*

1. LATAR BELAKANG

Obesitas pada anak-anak telah menjadi masalah kesehatan yang mengkhawatirkan secara global, termasuk di Indonesia. Kondisi ini memengaruhi lebih dari sembilan juta anak berusia enam tahun di seluruh dunia. Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO, 2022), tingkat obesitas pada anak dan remaja usia 5–19 tahun mengalami peningkatan signifikan, dari hanya 8% pada 1990 menjadi 20% pada 2022. Di Indonesia, Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) mencatat bahwa prevalensi obesitas terus naik, mulai dari 10,5% pada 2007, kemudian 14,8% pada 2013, dan mencapai 21,8% pada 2018 (Kemenkes RI, 2018). Selain itu, Survei Status Gizi Indonesia (SSGI, 2022) melaporkan bahwa obesitas pada anak usia 5–12 tahun sebesar 9,2%. Sementara itu, SSGI (2024) menunjukkan prevalensi obesitas

pada balita di Provinsi Jawa Barat mencapai 3,2%. Di sisi lain, prevalensi obesitas pada anak usia 5–12 tahun di Kota Bekasi tercatat sebesar 11,19% menurut Riskesdas (2018).

Beberapa faktor yang menyebabkan obesitas pada anak meliputi kebiasaan makan, kurangnya pemberian air susu ibu (ASI), serta minimnya aktivitas fisik. Asupan kalori berlebih dari makanan, seperti kebiasaan sering mengonsumsi makanan cepat saji, rendahnya konsumsi serat dari sayuran dan buah-buahan, serta jarang melakukan sarapan di pagi hari, juga turut memicu terjadinya obesitas (Kurdanti *et al.*, 2015). Pola konsumsi makanan yang tidak seimbang dapat mengganggu keseimbangan energi dalam tubuh, karena kelebihan energi akan disimpan sebagai lemak (Damayanti, 2022). Status gizi anak rentan terganggu oleh kebiasaan makan yang tidak sehat, seperti mengonsumsi makanan yang kaya kalori, garam, gula, dan lemak, tetapi miskin akan zat gizi penting lainnya.

Obesitas memberikan pengaruh luas terhadap berbagai aspek kehidupan, mencakup aspek medis, sosial, psikologis, serta ekonomi. Secara jangka panjang, obesitas dapat merusak alat gerak seorang anak seperti meningkatkan osteoarthritis (khususnya pada cedera kaki, lutut, dan pinggul), memicu peradangan kronis, serta menyebabkan kerusakan pada organ-organ. Dari perspektif sosial dan psikologis, obesitas sering kali menimbulkan rasa tidak percaya diri serta menjadi sasaran bullying (Sartika & Bayuningsih, 2025). Pola makan sehat dapat diterapkan dengan mengonsumsi gizi seimbang, makan teratur, memilih camilan sehat, dan menghindari junk food. Kebiasaan makan yang buruk, seperti sering mengonsumsi makanan tinggi kalori, gula, garam, dan lemak, dapat memengaruhi status gizi anak. Data Riskesdas (2018) menunjukkan 67,4% anak usia 10–14 tahun hanya mengonsumsi buah dan sayur 1–2 porsi per minggu, 61,8% sering minum manis lebih dari sekali sehari, dan 44,2% mengonsumsi gorengan lebih dari sekali sehari. Kebiasaan ini berisiko menimbulkan penumpukan lemak dan obesitas.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan rancangan penelitian *cross-sectional* dilakukan di SD Cikarang Kota, Kabupaten Bekasi, Jawa Barat pada tanggal 16 Juni 2025. Populasi penelitian anak SD Cikarang Kota Kabupaten Bekasi dengan Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *non-probability* sampling dengan pendekatan *purposive sampling*, diperoleh sebanyak 43 anak. Variabel *independen* meliputi (pola makan) variabel *dependen* (status gizi obesitas). Semua responden harus memenuhi kriteria sebagai berikut: kriteria inklusi seperti anak yang aktif di kelas, mendapat izin orang tua, dan tidak berpenyakit. kriteria eksklusi seperti anak tidak berkenan melanjutkan penelitian. Data

didapatkan dengan pengukuran antropometri, pengisian kuesioner *food frequency questionnaire* (FFQ) yang dilakukan dengan metode wawancara.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden.

Karakteristik	Frekuensi	Presentasi (%)
Usia Anak		
10 tahun	16	37,2
11 tahun	17	39,5
12 tahun	10	23,3
Kelas		
4	20	46,5
5	23	53,5
Jenis Kelamin		
Laki-laki	26	60,5
Perempuan	17	39,5

Sumber: Data primer (2025).

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden berusia 11 tahun sebanyak 17 orang (39,5%), mayoritas berasal dari kelas 5 sebanyak 23 orang (53,5%), dan lebih banyak berjenis kelamin laki-laki yaitu 26 orang (60,5%). Penelitian Pramono, menyebutkan bahwa anak usia 5–14 tahun berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan pesat sehingga membutuhkan energi dan gizi yang tinggi (Pramono *et al.*, 2018). Sementara itu, menurut penelitian Sandalayuk menemukan bahwa anak sekolah dasar memiliki kebiasaan mengonsumsi *junk food* yang tinggi 21,2% (Sandalayuk *et al.*, 2024). Anak laki-laki berisiko 1,4 kali lebih tinggi mengalami obesitas dibandingkan perempuan karena kebutuhan gizi, faktor pertumbuhan, serta aktivitas fisik yang lebih besar (Aurora, 2022).

Distribusi Frekuensi Pola Makan

Tabel 2. Frekuensi Pola Makan.

Pola Makan	Frekuensi	Presentasi (%)
Baik	19	44,2
Kurang	24	55,8

Sumber: Data primer (2025).

Berdasarkan Tabel 2. diatas menunjukkan bahwa sebanyak 24 responden (55,8%) termasuk dalam kategori pola makan kurang baik. Hal ini disebabkan karena anak cenderung sering mengonsumsi makanan tinggi energi namun rendah serat (Junaidi & Noviyanda, 2016).

Distribusi Frekuensi Status Gizi Obesitas

Tabel 3. Frekuensi Status Gizi Obesitas.

Status Gizi	Frekuensi	Presentasi (%)
Obesitas	30	69,8
Tidak Obesitas	13	30,2

Sumber: Data primer (2025).

Berdasarkan Tabel 3. sebagian besar responden memiliki status gizi obesitas yaitu sebanyak 30 anak (69,8%). Hal ini menunjukkan tingginya angka obesitas pada anak sekolah dasar di Cikarang Kota, Kabupaten Bekasi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Aurora juga melaporkan bahwa terdapat 50 anak (54,3%) dengan status gizi obesitas, mayoritas di antaranya adalah laki-laki (51,1%). Selain itu, penelitian tersebut menjelaskan bahwa anak laki-laki berisiko 1,4 kali lebih tinggi mengalami obesitas dibandingkan perempuan karena kebutuhan gizi dan pertumbuhan yang lebih besar sehingga asupan gizi meningkat seiring dengan tingginya aktivitas fisik (Aurora, 2022).

Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas

Tabel 4. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas pada Anak Sekolah Dasar Cikarang Kota.

Pola Makan	Kejadian Obesitas Anak				Total		p-value	OR
	Obesitas		Tidak Obesitas					
	n	%	n	%	N	%		
Baik	8	18,6	11	25,5	19	44,1	0,001	0,066
Kurang	22	51,1	2	4,6	24	55,8		

Sumber: Data diolah peneliti (2025).

Tabel 4. diatas diketahui bahwa jumlah anak dengan pola makan kurang sebagian besar mengalami obesitas (51,1%), sedangkan anak dengan pola makan baik lebih besar tidak mengalami obesitas. Berdasarkan hasil uji *Chi-Square* diperoleh informasi bahwa hubungan pola makan dengan terjadinya obesitas memiliki nilai $p\text{-value} = 0,001$ ($p\text{-value} < 0,05$). Hasil Odds Ratio sebesar 0,066 (CI 95%: 0,012-0,366) mengindikasikan bahwa anak-anak dengan pola makan kurang memiliki peluang sekitar 0,06 kali untuk mengalami obesitas dibandingkan anak dengan pola makan yang baik. Penelitian yang dilakukan Sineke (2019) anak yang memiliki pola makan yang tidak sehat dipengaruhi oleh makanan dan minuman manis serta produk olahan seperti *snack* susu, coklat, keju dan makanan camilan/jajanan yang manis (Sineke *et al.*, 2019). Hal ini menyebabkan frekuensi makan anak kurang dari 3 kali sehari, karena mereka terlalu sering mengonsumsi *snack* setiap hari sehingga merasa kenyang dan enggan mengonsumsi makanan pokok seperti karbohidrat, sayuran, lauk, dan buah. Selain itu, porsi makan yang besar, terutama nasi tinggi kalori dan gula, juga berkontribusi pada obesitas, karena anak-anak cenderung mengonsumsi lebih dari satu porsi agar merasa kenyang (Seda *et al.*, 2019).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Secara statistik terdapat hubungan antara pola makan dan status gizi obesitas (p-value 0,001). Temuan ini menekankan pentingnya penerapan pola makan seimbang untuk mencegah obesitas. Penelitian berikutnya disarankan mencakup wilayah yang lebih luas serta mempertimbangkan variabel lain, seperti faktor genetik dan lingkungan keluarga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak sekolah yang telah memberikan izin penelitian, para guru dan siswa SD Cikarang Kota Kabupaten Bekasi yang berpartisipasi sebagai responden, serta semua pihak yang telah membantu kelancaran pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR REFERENSI

- Aurora, H. P. (2022). *Hubungan pola makan dengan kejadian obesitas anak pada anak SD Diniyyah Al-Azhar Jambi*. 8(5), 2003–2005.
- Bachrun, E., & Widiyanto, A. T. E. (2020). Pola makan dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah dasar. *Jurnal Ilmiah Permas: STIKES Kendal*, 11(4). <https://doi.org/10.32583/pskm.v11i4.1628>
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2022). *Buku saku hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tingkat nasional, provinsi, dan kabupaten/kota tahun 2022*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Damayanti, E. R. (2022). Hubungan pola makan, aktivitas fisik, dan citra tubuh dengan status gizi lebih pada remaja putri di SMA Negeri 3 Tambun Selatan. *Indonesian Journal of Health Development*, 4(1), 35–45. <https://doi.org/10.52021/ijhd.v4i1.69>
- Junaidi, J., & Noviyanda, N. (2016). Kebiasaan konsumsi fast food terhadap obesitas pada anak sekolah dasar Banda Aceh. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 1(2), 78–84. <https://doi.org/10.30867/action.v1i2.14>
- Kamistin, N. K. T., Sutajaya, I. M., & Citrawathi, D. M. (2020). Hubungan pola makan dengan obesitas pada siswa sekolah dasar di Kota Singaraja. *Jurnal Pendidikan Biologi Undiksha*, 3(2). <https://doi.org/10.23887/jjpb.v3i2.8133>
- Kurdanti, W., Suryani, I., Syamsiatun, N. H., Siwi, L. P., Adityanti, M. M., Mustikaningsih, D., & Sholihah, K. I. (2015). Hubungan antara pola makan, aktivitas fisik, dan obesitas pada anak sekolah dasar di Yogyakarta. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 15(1), 22–27. <https://journal.ugm.ac.id/jgki/article/view/34939/24736>
- Maesarah, M., Djafar, L., & Adam, D. (2022). Pola makan dan kejadian obesitas pada anak sekolah dasar di Kabupaten Gorontalo. *Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 3(2). <https://doi.org/10.22487/ghidza.v3i2.22>

- Noviyanti. (2022). The relationship of diet with obesity in elementary school children. *Syifa' Medika: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*. <https://jurnal.um-palembang.ac.id/syifamedika/article/view/7889/0>
- Pramono, A., Puruhita, N., & Muis, S. F. (2018). Pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan dan sikap tentang gizi anak sekolah dasar. *Jurnal Gizi Indonesia*, 3(1), 1–8. <https://doi.org/10.14710/jgi.3.1.2018>
- Pusat Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). *Laporan Riskesdas Provinsi Jawa Barat*. Lembaga Penerbit Badan Litbang Kesehatan. <https://litbang.kemkes.go.id>
- Putri, H., Suzan, R., & Miftahurrahmah. (2021). Hubungan pola makan dengan kejadian obesitas anak pada SD Diniyyah Al-Azhar Jambi. *Journal of Medical Studies*, 3(3). <https://doi.org/10.22437/joms.v3i3.28433>
- Sandalayuk, M., Arda, Z. A., Hafid, W., Badu, F. D., Harun, A., Akbar, H., & Kanan, M. (2024). Determinan kejadian obesitas pada anak sekolah dasar: Studi cross-sectional sekolah dasar negeri di Kota Gorontalo. *Haga Journal of Public Health*, 2(1), 1–8. <https://doi.org/10.62290/hjph.v2i1.37>
- Sartika, A. N., & Bayuningsih, R. (2025). Analisis faktor lingkungan sekolah terhadap pencegahan obesitas anak sekolah dasar di Kota Bekasi. *Pro Health: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(1), 7–15.
- Seda, S., Sudarman, S., Syamsul, M., Pola, H., Dengan, M., Obesitas, K., Anak, P., Di, B., Pannambungan, P., & Makassar, K. (2019). Hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada anak balita di Puskesmas Pannambungan Kota Makassar. *Jurnal Promotif Preventif*, 2(1), 44–54. <http://journal.unpacti.ac.id/index.php/JPP/article/view/250/155>
- Sineke, J., et al. (2019). Hubungan tingkat pengetahuan gizi dan pola makan dengan kejadian obesitas pada anak sekolah dasar. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 11(1), 28–35.
- Survei Status Gizi Indonesia (SSGI). (2024). *Survei Status Gizi Indonesia tahun 2024*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- World Health Organization. (2022). *Obesity and overweight*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>