

MINUMAN RINGAN MENYEBABKAN OBESITAS PADA ANAK USIA SEKOLAH

Kurnia Wicaksono Widodo¹

¹RSU Haji Surabaya

ABSTRAK

Obesitas pada anak masih merupakan masalah yang kompleks. Penyebab obesitas antara lain: faktor genetik, bangsa atau suku, gangguan emosi, makanan cepat saji dan makanan ringan dalam kemasan, minuman ringan, dan kurangnya aktivitas fisik. Penelitian bertujuan mengidentifikasi faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada anak SDN Kertajaya Surabaya. Jenis penelitian adalah analitik deskriptif dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian adalah anak kelas 4, 5 dan 6 di SDN Kertajaya Surabaya yang mengalami obesitas sebanyak 34 anak dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan observasi IMT dilakukan pada tanggal 18-28 Februari 2013 di SDN Kertajaya Surabaya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Sebagian besar (76,47%) anak sering mengkonsumsi makanan cepat saji. Anak yang mempunyai kebiasaan mengkonsumsi makanan ringan dalam kemasan yang sangat sering sebanyak 29,41%. Sedangkan anak yang tidak pernah mengkonsumsi minuman ringan sebanyak 14,71%. Hasil uji statistik regresi linier ganda didapatkan faktor dominan yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada Anak SDN Kertajaya Surabaya (koefisien 0,37). Diharapkan kepada anak SDN Kertajaya Surabaya kelas 4, 5, 6 yang mengalami obesitas agar menjaga kesehatannya dengan cara memilih makanan yang bukan merupakan pencetus dari kejadian obesitas pada anak dengan porsi yang sesuai serta diimbangi dengan aktifitas fisik yang seimbang. Tidak hanya itu, bagi penanggung jawab sekolah diharapkan tetap mengefektifkan kegiatan-kegiatan yang melibatkan fisik anak, dengan diadakannya kegiatan yang melibatkan fisik anak yang akan menyeimbangkan antara masukan energi dengan keluaran energi.

Kata-Kata Kunci : obesitas, makanan cepat saji, makanan ringan, minuman ringan, aktifitas fisik.

ABSTRACT

Childhood obesity is a complex problem. Causes of obesity include: genetic factors, nation or tribe, emotional disturbances, fast food and snacks in containers, soft drinks, and lack of physical activity. The study aims to identify factors associated with the incidence of obesity in children SDN Kertajaya Surabaya. This type of research is descriptive analytic with cross sectional approach. Samples were children grades 4, 5 and 6 in SDN Kertajaya Surabaya who are obese as many as 34 children using simple random sampling technique. Collecting data using questionnaires and observation IMT held on 18-28 February 2013 at SDN Kertajaya Surabaya. The results showed that the majority (76.47%) children often consume fast food. Children who have the habit of eating snacks in packaging very often as much as 29.41%. While the children are never consumed soft drinks as much as 14.71%. The result of multiple linear regression statistics obtained dominant factor associated with the incidence of obesity in children Kertajaya Surabaya SDN (coefficient of 0.37). Expected to children of SDN Kertajaya Surabaya grades 4, 5, 6 who are obese in order to maintain their health by choosing food that is not the originator of the incidence of obesity in children with the appropriate portion and balanced with physical activity are balanced. Not only that, the person in charge of the school is expected to remain streamline activities that involve the child's physical, with the holding of physical activities involving children who will balance between energy intake with energy output.

Keywords: obesity, fast food, snacks, soft drinks, physical activity

E-mail: sikurniawidodo@gmail.com

PENDAHULUAN

Proses pertumbuhan dan perkembangan setiap anak membutuhkan nutrisi seimbang. Unsur gizi seimbang antara lain mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin, air dan mineral dengan takaran yang tepat (Turgarini, 2013). Sebagian anak senang memakan berbagai jenis makanan secara berlebihan sehingga jumlah kalori yang diserap tubuhpun menjadi berlebih,

dan menumpuk sebagai lemak dalam tubuh (Damayanti, 2008).

Menurut Sjarif (2011) obesitas pada anak sampai saat ini masih merupakan masalah yang kompleks dan penyebabnya multifaktorial. Penyebab tersebut antara lain: faktor genetik, bangsa atau suku, gangguan emosi, makanan cepat saji dan makanan ringan dalam kemasan, minuman ringan, dan kurangnya aktivitas fisik.

Orangtua sering beranggapan bahwa anak yang sehat adalah anak yang gemuk (obesitas). Anak obesitas berisiko menderita berbagai macam penyakit pada saat dewasa antara lain: tekanan darah tinggi (hipertensi), jantung koroner, diabetes mellitus, kanker, arthritis dan gout, hiperkolesterolemia dan hipertriglisieridemia, serta batu empedu (Purwati, 2005). Obesitas menyebabkan anak tidak percaya diri, menganggap dirinya jelek, putus asa, dan menerima berbagai konsekuensi sosial yang negatif seperti ejekkan, praduga negatif, isolasi sosial, dan diskriminasi (Dwijayanthi, 2008).

Setiap tahun di berbagai negara terdapat peningkatan obesitas pada anak usia sekolah. Estimasi WHO pada anak yang mengalami obesitas usia 5-17 tahun sebesar 10%. Angka prevalensi obesitas di Indonesia menunjukkan angka yang cukup mengkhawatirkan. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2007 menunjukkan prevalensi *overweight* pada anak-anak usia 6-14 tahun pada laki-laki 9,5% dan pada perempuan 6,4%. Data penelitian multisenter tahun 2004 yang dilakukan di 10 kota yaitu Medan, Padang, Palembang, Jakarta, Semarang, Solo, Jogjakarta, Surabaya, Denpasar, dan Manado didapatkan prevalensi obesitas pada anak usia sekolah dasar sekitar 12% (Sjarif, 2011).

Provinsi Jawa Timur mempunyai prevalensi lebih tinggi dari angka nasional yaitu 9,5% dan mengalami peningkatan menjadi 12% pada Riskesdas 2010 dan prevalensi obesitas pada anak SD yang bersekolah di sekolah favorit perkotaan lebih besar daripada di pedesaan (10,4% dan 8,1%) (Riskesdas 2010; Haryanto 2012).

Berdasarkan pengumpulan data awal pada bulan Oktober 2012 di SDN Kertajaya Surabaya, dengan menskrining seluruh murid kelas 1-6 yang terdiri dari 1068 anak, didapatkan 75 anak (7,02%) mengalami obesitas. Sedangkan untuk anak kelas 4, 5, 6 dengan jumlah 522 anak didapatkan 38 anak (7,28%) yang mengalami obesitas. Dengan jumlah 38 anak (7,28%) dari 522 anak yang duduk di kelas 4, 5, 6.

Untuk menangani angka obesitas pada anak usia sekolah dasar yang tinggi, sangat dibutuhkan peran tenaga kesehatan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah dasar. Oleh karena itu, perawat mempunyai peran dan tanggung jawab untuk ikut serta dalam pelaksanaan penyuluhan kesehatan terutama tentang obesitas pada anak.

Tujuan umum penelitian adalah mengidentifikasi faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada anak SDN Kertajaya Surabaya. Adapun tujuan khususnya yaitu: 1) Mengidentifikasi kebiasaan mengkonsumsi

makanan cepat saji; 2) mengidentifikasi kebiasaan mengkonsumsi makanan ringan dalam kemasan; 3) Mengidentifikasi kebiasaan mengkonsumsi minuman ringan; 4) Mengidentifikasi aktivitas fisik pada anak dengan obesitas; 5) Menganalisis faktor dominan yang berpengaruh terhadap kejadian obesitas di SDN Kertajaya Surabaya.

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian adalah analitik deskriptif dengan menggunakan pendekatan cross sectional. Sampel penelitian adalah anak kelas 4, 5 dan 6 di SDN Kertajaya Surabaya yang mengalami obesitas sebanyak 34 anak dengan menggunakan teknik simple random sampling. Variabel independen adalah kejadian obesitas dan variabel dependennya adalah faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas. Lokasi penelitian di SDN Kertajaya Surabaya. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan observasi IMT dilakukan pada tanggal 18-28 Februari 2013. Analisis data menggunakan uji statistik regresi linier ganda tanpa uji asumsi pada SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji Anak SDN Kertajaya Surabaya

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Sebagian besar (76,47) anak SDN Kertajaya Surabaya sering mengkonsumsi makanan cepat saji dan hanya sebagian kecil yang sangat jarang mengkonsumsi makanan cepat saji masing-masing sebesar 8,82% dan 5% (tabel 1).

Makanan cepat saji pada umumnya adalah makanan berkadar garam tinggi, bergula tinggi, berlemak tinggi, namun kandungan nutrisi lainnya tipis seperti protein, vitamin dan mineral (Maulana, 2009), yang dapat menyebabkan obesitas bila dikonsumsi secara berlebihan serta makanan mempunyai rasa yang nikmat, siap santap dan cepat dalam hal penyajian (Sulistijani, 2002).

Seringnya Anak SDN Kertajaya Surabaya mengkonsumsi makanan cepat saji kemungkinan diakibatkan di sekitar sekolah terdapat penjual makanan cepat saji yang banyak, sehingga bagi mereka makanan yang mudah didapat dan dapat memberi rasa kenyang adalah makanan cepat saji yang ada di sekitar sekolah. Seringnya anak-anak mengkonsumsi makanan cepat saji dirasa perlu untuk diberi penyuluhan kesehatan tentang dampak negatif dari seringnya mengkonsumsi makanan cepat saji.

Tabel 1 Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji Pada Anak SDN Kertajaya Surabaya, 18-28 Februari 2013

Kebiasaan Makan Makanan Cepat Saji	f	%
Sangat Sering	3	8,82
Sering	26	76,47
Jarang	5	14,71
Total	34	100

Kebiasaan Konsumsi Makanan Ringan dalam Kemasan Anak SDN Kertajaya Surabaya

Data penelitian pada tabel 2 menunjukkan bahwa Anak SDN Kertajaya Surabaya yang mempunyai kebiasaan mengonsumsi makanan ringan dalam kemasan yang sangat sering sebanyak 29,41%, yang jarang mengonsumsi sebanyak 26,47% dan hanya sebagian kecil (17,65%) yang sangat sering mengonsumsi makanan ringan dalam kemasan.

Menurut Muhlisah (2000), makanan ringan dalam kemasan adalah makanan yang dikemas dengan kemasan menarik dan dijual dalam porsi kecil. Oleh karena dijual dalam porsi yang kecil, makanan ringan mempunyai harga yang relatif murah sehingga dapat dijangkau semua golongan.

Kantin sekolah yang mayoritas menjual makanan ringan dalam kemasan secara tidak langsung juga mendukung timbulnya obesitas pada Anak SDN Kertajaya Surabaya. Makanan ringan bagi anak-anak merupakan makanan yang enak dan unik, karena setiap kali memakannya akan mengeluarkan suara tersendiri. Selain itu mudah didapat disekitar lingkungannya Seringnya anak-anak mengonsumsi makanan ringan dalam kemasan, dirasa perlu untuk diberi penyuluhan kesehatan tentang dampak negatif dari mengonsumsi makanan ringan dalam kemasan serta memberikan penyuluhan tentang alternatif pengganti makanan ringan dalam kemasan dengan makanan yang lebih sehat seperti membawa bekal makanan sendiri dari rumah agar disekolah tidak jajan.

Tabel 2 Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Ringan Dalam Kemasan Pada Anak SDN Kertajaya Surabaya, 18-28 Februari 2013

Kebiasaan Makan Makanan Ringan Dalam Kemasan	f	%
Sangat Sering	6	17,65
Sering	10	29,41
Jarang	9	26,47
Total	34	100

Kebiasaan Konsumsi Minuman Ringan Anak SDN Kertajaya Surabaya

Data penelitian pada Anak SDN Kertajaya Surabaya menunjukkan bahwa anak SDN Kertajaya Surabaya yang sering dan jarang mengonsumsi minuman ringan hampir sama yaitu masing-masing sebanyak 41,18% dan 35,29%. Sedangkan anak yang tidak pernah mengonsumsi minuman ringan sebanyak 14,71% dan yang sangat sering mengonsumsi minuman ringan sebanyak 8,82%.

Minuman ringan adalah minuman yang tidak mengandung alkohol, merupakan minuman olahan dalam bentuk bubuk atau cair yang mengandung bahan makanan atau bahan tambahan lainnya baik alami atau sintetis yang dikemas dalam kemasan siap untuk dikonsumsi (Cahyadi, 2009).

Minuman ringan pada umumnya adalah minuman yang mengandung bahan tambahan pangan (BTP) alami atau sintetis. Bahan tambahan pangan (BTP) pada minuman ringan kemungkinan adalah gula. Rasa yang manis dan kemasan yang menarik membuat anak-anak lebih menyukai minuman ini dari pada air mineral. Seringnya anak-anak mengonsumsi minuman ringan, dirasa perlu untuk diberi penyuluhan kesehatan tentang dampak negatif mengonsumsi minuman ringan secara berlebihan.

Tabel 3 Kebiasaan Mengonsumsi Minuman Ringan Pada Anak SDN Kertajaya Surabaya, 18-28 Februari 2013

Kebiasaan Mengonsumsi Minuman Ringan	f	%
Sangat Sering	3	8,82
Sering	14	41,18
Jarang	12	35,29
Tidak Pernah	5	14,71
Total	34	100

Kebiasaan Aktivitas Fisik Anak SDN Kertajaya Surabaya

Hasil penelitian pada Anak SDN Kertajaya Surabaya menunjukkan bahwa sebagian besar (61,77%) sering beraktifitas fisik, hampir setengahnya (26,47%) jarang dan hanya sebagian kecil (11,76%) sangat sering beraktifitas fisik (tabel 4).

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Contoh aktivitas fisik intensitas sedang seperti berjalan kaki, bersepeda, atau olahraga bukan perlombaan. Aktifitas fisik memiliki manfaat yang signifikan bagi kesehatan. Misalnya, dapat mengurangi risiko penyakit jantung, kanker

diabetes, usus besar dan payudara, dan kondisi depresi. Pada tingkatan tertentu, aktivitas fisik akan mengurangi risiko patah tulang pinggul dan tulang belakang selain itu dapat membantu mengontrol berat badan (WHO, 2012).

Seringnya beraktifitas fisik pada Anak SDN Kertajaya Surabaya tidak lepas dari pihak sekolah sendiri, terbukti SDN Kertajaya Surabaya mempunyai 13 kegiatan ekstrakurikuler yang terdiri dari jurnalistik, renang, futsal, softball, band, pramuka, musik, samroh, seni tari, seni lukis, karya tulis ilmiah, english club dan robotika. Hal inilah yang membuat sebagian besar Anak SDN Kertajaya Surabaya mempunyai aktifitas fisik yang baik. Diharapkan agar pihak sekolah tetap mempertahankan atau meningkatkan kegiatan-kegiatan positif yang melibatkan fisik anak di sekolahnya.

Faktor Dominan Yang Berpengaruh Terhadap Kejadian Obesitas di SDN Kertajaya Surabaya.

Pada tabel *Correlations* yang menampilkan hasil dari analisis bivariat tanpa melewati tahap uji

asumsi, didapatkan nilai *Sig. (2-tailed)*; (0,465) untuk variabel makanan cepat saji; (0,497) untuk variabel makanan ringan dalam kemasan; (0,500) untuk variabel minuman ringan dan (0,909) untuk variabel aktifitas fisik

Tabel 4 Aktivitas Fisik Anak SDN Kertajaya Surabaya, 18-28 Februari 2013

Aktivitas Fisik	f	%
Sangat Sering	4	11,76
Sering	21	61,77
Jarang	9	26,47
Total	34	100

Keempat variabel mempunyai nilai $P > 0,25$ sehingga tidak bisa masuk dalam analisis multivariat, namun karena secara substansi ketiga variabel tersebut merupakan faktor yang sangat penting pengaruhnya terhadap kejadian obesitas, maka ketiga variabel tetap diikutkan dalam analisis multivariat.

Tabel 5 Hasil analisis Faktor Dominan Yang Berpengaruh Terhadap Kejadian Obesitas di SDN Kertajaya Surabaya

Model	Coefficients ^a				
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	P
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	1,274	,543		2,348	,026
1 Makanan Cepat Saji	-,024	,051	-,102	-,481	,634
Makanan Ringan Kemasan	-,019	,028	-,150	-,678	,503
Minuman Ringan	,037	,036	,203	1,023	,315
Aktifitas Fisik	-,003	,043	-,013	-,070	,945

a. Dependent Variable: Obesitas R Square sebesar 0,393

Dari hasil penelitian dengan bantuan uji statistik regresi linier ganda dengan SPSS, pada kolom B didapatkan koefisien faktor minuman ringan sebesar 0,37 dan merupakan koefisien paling besar diantara yang lain. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa faktor minuman ringan adalah faktor dominan yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada Anak SDN Kertajaya Surabaya.

Menurut Afni (2009) bahwa obesitas yang disebabkan oleh minuman ringan yang dikonsumsi secara berlebihan lebih banyak menyerang anak-anak dan remaja, terutama laki-laki. Dan menurut NCBI (2004), menunjukkan bahwa anak yang mengkonsumsi minuman ringan selama 12 bulan berat badan akan bertambah sekitar 10% tanpa faktor lain.

Glukosa pada dasarnya tidak memiliki nutrisi sama sekali, namun substansinya sangat penting karena dapat menghasilkan ATP yang

dapat menjalankan metabolisme di dalam tubuh. Banyaknya asupan gula disertai kurangnya aktifitas fisik atau karena suatu penyakit lain akan membuat trigliserida pada jaringan adiposa mengalami penumpukkan. Hal inilah yang dapat menyebabkan bertambahnya berat badan didalam tubuh manusia. Maka, dirasa perlu untuk diberikan penyuluhan kesehatan tentang dampak negatif mengkonsumsi minuman ringan secara berlebih.

Pada tabel *Coefficients* didapatkan persamaan garisnya. Koefisien regresi masing-masing variabel pada kolom B diatas menggambarkan persamaan garis sebagai berikut:

$$\text{Obesitas} = 1,247; \text{Makanan Cepat Saji} = -0,24; \\ \text{Makanan Ringan Dalam Kemasan} = -0,19 - \\ \text{Minuman Ringan Kemasan} - 0,03; \\ \text{Aktifitas Fisik} 0,37$$

Dengan persamaan diatas, dapat diketahuinya perkiraan berat badan sampel penelitian dengan menggunakan variabel makanan cepat saji, makanan ringan dalam kemasan, minuman ringan dalam kemasan, dan aktifitas fisik. Arti dari koefisien B untuk masing-masing variabel adalah sebagai berikut :

1. Pada anak yang mengkonsumsi makanan cepat saji, berat badan akan bertambah sekitar 0,24 gram tanpa variabel makanan ringan dalam kemasan, minuman ringan dan aktifitas fisik.
2. Pada anak yang mengkonsumsi makanan ringan dalam kemasan, berat badan akan bertambah sekitar 0,19 gram tanpa variabel makanan cepat saji, minuman ringan, dan aktifitas fisik.
3. Pada anak yang mengkonsumsi minuman ringan, berat badan akan bertambah sekitar 0,37 gram tanpa variabel makanan cepat saji, makanan ringan dalam kemasan, dan aktifitas fisik.
4. Pada anak yang mempunyai aktifitas fisik yang buruk, berat badan akan bertambah 0,03 gram tanpa variabel makanan cepat saji, makanan ringan dan minuman ringan.

Sehingga dari kolom B pada tabel *Coefficients* dapat digunakan untuk melihat variabel independen dominan yang mempengaruhi variabel dependen. Semakin besar koefisien variabel pada kolom B semakin besar pengaruhnya terhadap variabel dependennya. Pada kolom B didapatkan koefisien variabel minuman ringan sebesar 0,37 dan merupakan koefisien paling besar diantara yang lain. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa variabel minuman ringan adalah variabel dominan yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada Anak SDN Kertajaya Surabaya

Pada tabel Model Summary didapatkan nilai R Square sebesar 0,393. Angka ini menunjukkan bahwa keempat variabel independen dapat menjelaskan variabel obesitas sebesar 39,3% sedangkan sisanya dijelaskan oleh variabel lain.

KESIMPULAN DAN SARAN

Sebagian besar anak kelas 4, 5, 6 yang mengalami obesitas sering mengkonsumsi makanan cepat saji. Hampir setengah dari jumlah anak kelas 4, 5, 6 yang mengalami obesitas sering mengkonsumsi makanan ringan dalam kemasan. Hampir setengah dari jumlah anak kelas 4, 5, 6

yang mengalami obesitas sering mengkonsumsi minuman ringan. Sebagian besar dari jumlah anak kelas 4, 5, 6 yang mengalami obesitas sering beraktifitas fisik. Terdapat faktor dominan yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada Anak SDN Kertajaya Surabaya, yaitu faktor minuman ringan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afni, Nur. (2009). *Diet For Muslimah*. Bandung: PT Mizan Pustaka.
- Damayanti, Ayu. (2008). *Cara Pintar Mengatasi Kegemukan Anak*. Yogyakarta: Curvaksara.
- Cahyadi, W. (2009). *Analisis & Aspek Kesehatan Bahan Tambahan Pangan Ed.2*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Turgarini, Dewi. (2013). *Pilihlah Gaya Hidup Dan Pola Makan Yang Sehat*. <http://mik.upi.edu/2013/04/24/pilihlah-gaya-hidup-dan-pola-makan-yang-sehat/>. Diunduh tanggal 18 Juli 2013, jam 05.30 WIB.
- Muhlisah, F. (2000). *Aneka Makanan Ringan*. Yogyakarta: Kanisius.
- NCBI. (2004). *Preventing Childhood Obesity By Reducing Consumption Of Carbonated Drinks*. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC416601/>. Diunduh tanggal 16 Juli 2013, jam 7.15 WIB.
- Sjarif, Damayanti R, dkk. (2011). *Buku Ajar Nutrisi Pediatrik Dan Penyakit Metabolik*. Jakarta: IDAI.
- Sulistijani A, D. (2002). *Sehat Dengan Menu Berserat*. Jakarta: Trubus Agriwijaya.
- Maulana, Mirza. (2009). *Diet Sehat Untuk Membentuk Tubuh Langsing & Bugar*. Jogjakarta: APlus Books.
- WHO (2012). *Physical Activity*. http://www.who.int/topics/physical_activity/en/. Diunduh tanggal 4 Juli 2013, jam 13:34.