



Volume 3, No 4, Juli (2026)	DOI: DOI: <a href="https://doi.org/10.59585/jimad">https://doi.org/10.59585/jimad</a>	Page: 213-217
--------------------------------	--	------------------

## **Hubungan Pola Makan Dengan Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar**

**Siti Hajar Sangadji<sup>1\*</sup>, Solehudin<sup>2</sup>, Indri Sarwili<sup>3</sup>**

<sup>\*1,2,3</sup>Prodi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Indonesia Maju, Jakarta

**\*Corresponding Author:** Siti Hajar Sangadji; Email: [momansangadji@gmail.com](mailto:momansangadji@gmail.com)

### ARTICLE INFO

*Keywords: dietary patterns, obesity, elementary school children, nutritional status, child health.*

*Received : Juni 2026*

*Revised : Juni 2026*

*Accepted : Juni 2026*

### ABSTRACT

*Childhood obesity remains a significant public health concern worldwide. Unhealthy dietary patterns characterized by excessive consumption of high-calorie, high-fat, and high-sugar foods contribute substantially to the increasing prevalence of obesity among school-aged children. Poor dietary habits developed during childhood may lead to long-term health consequences, including metabolic disorders, cardiovascular diseases, and psychosocial problems. This study aimed to identify the characteristics of respondents, describe dietary patterns and obesity levels, and analyze the relationship between dietary patterns and obesity among elementary school children at SDN Lenteng Agung 03 in 2023. This study employed a quantitative analytic design with a cross-sectional approach. The study involved 34 obese elementary school children selected using a total sampling technique. Dietary pattern data were collected using a structured questionnaire, while obesity status was assessed through anthropometric measurements and Body Mass Index (BMI) calculations. Data were analyzed using descriptive statistics and the Chi-Square test with a significance level of  $\alpha = 0.05$ . The findings revealed that most respondents were male (64.7%) with a mean age of  $9.97 \pm 1.14$  years. The majority of respondents had good dietary patterns (67.6%), while 32.4% had poor dietary patterns. Regarding obesity levels, 76.5% were categorized as Obesity Grade I, 14.7% as Obesity Grade II, and 8.8% as Obesity Grade III. The Chi-Square test demonstrated a statistically significant relationship between dietary patterns and obesity levels among elementary school children ( $p$ -value = 0.001). There is a significant relationship between dietary patterns and obesity among elementary school children. Children with poor dietary patterns tend to experience more severe obesity levels than those with healthier dietary patterns. Improving healthy eating behaviors is essential in preventing and controlling childhood obesity.*



## PENDAHULUAN

Obesitas pada anak merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang terus meningkat baik di negara maju maupun negara berkembang. Kondisi ini ditandai dengan penumpukan lemak tubuh yang berlebihan akibat ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan energi yang digunakan oleh tubuh. Organisasi Kesehatan Dunia menyatakan bahwa obesitas pada anak telah menjadi epidemi global yang memerlukan perhatian serius karena dapat menimbulkan berbagai dampak kesehatan fisik maupun psikologis (World Health Organization [WHO], 2017). Anak usia sekolah dasar merupakan kelompok yang rentan mengalami perubahan pola hidup, termasuk pola makan. Pada usia ini anak mulai memiliki kebebasan dalam memilih makanan baik di lingkungan keluarga maupun sekolah. Perubahan gaya hidup modern yang ditandai dengan meningkatnya konsumsi makanan cepat saji, minuman berpemanis, dan makanan tinggi lemak berkontribusi terhadap peningkatan prevalensi obesitas pada anak (Smith et al., 2020).

Di Indonesia, prevalensi obesitas pada anak usia sekolah menunjukkan tren peningkatan dari tahun ke tahun. Data nasional menunjukkan bahwa prevalensi kegemukan dan obesitas pada anak usia 6–12 tahun telah mencapai 9,2%, dengan beberapa provinsi memiliki angka yang lebih tinggi dibandingkan rata-rata nasional (Aprilia, 2015). Kondisi ini menunjukkan bahwa obesitas pada anak telah menjadi masalah kesehatan yang memerlukan perhatian khusus. Pola makan merupakan salah satu faktor yang dapat dimodifikasi dan memiliki peran penting dalam menentukan status gizi anak. Pola makan yang tidak sehat, seperti konsumsi makanan tinggi kalori, tinggi gula, dan tinggi lemak, dapat menyebabkan kelebihan berat badan dan obesitas apabila berlangsung dalam jangka waktu yang lama (Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat, 2020).

Pola makan yang baik ditandai dengan konsumsi makanan bergizi seimbang yang mencakup karbohidrat, protein, lemak sehat, vitamin, mineral, dan serat sesuai kebutuhan tubuh. Sebaliknya, pola makan yang kurang baik sering kali ditandai dengan tingginya konsumsi makanan olahan, makanan cepat saji, minuman manis, serta rendahnya konsumsi buah dan sayur (Sudargo et al., 2018). Obesitas pada anak tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga berpengaruh terhadap aspek psikososial. Anak yang mengalami obesitas berisiko lebih tinggi mengalami hipertensi, diabetes melitus tipe 2, gangguan pernapasan, gangguan muskuloskeletal, serta masalah psikologis seperti rendahnya kepercayaan diri dan stigma sosial dari lingkungan sekitar (Pingkan Palilingan, 2010).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pola makan memiliki hubungan yang erat dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah. Penelitian yang dilakukan oleh Hambali dan Karjadidjaja (2018) menunjukkan bahwa anak yang memiliki pola makan tidak sehat cenderung memiliki risiko obesitas yang lebih tinggi dibandingkan anak yang menerapkan pola makan sehat. Selain pola makan, faktor lain yang berkontribusi terhadap obesitas pada anak meliputi faktor genetik, aktivitas fisik, pendidikan orang tua, lingkungan sosial, dan kondisi ekonomi keluarga. Namun demikian, pola makan tetap menjadi faktor dominan yang dapat dikendalikan melalui pendidikan kesehatan dan perubahan perilaku (Maharani & Hernanda, 2020).

SDN Lenteng Agung 03 merupakan salah satu sekolah dasar yang memiliki siswa dengan kondisi obesitas. Berdasarkan observasi awal, ditemukan adanya variasi pola makan pada anak yang mengalami obesitas. Oleh karena itu, diperlukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara pola makan dengan obesitas pada anak sekolah dasar sehingga dapat menjadi dasar dalam penyusunan program pencegahan dan penanggulangan obesitas pada anak.



## METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Pendekatan ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara pola makan sebagai variabel independen dan obesitas sebagai variabel dependen pada waktu yang bersamaan. Penelitian dilaksanakan di SDN Lenteng Agung 03 Jakarta Selatan pada periode Oktober hingga Desember 2023. Populasi penelitian adalah seluruh siswa SDN Lenteng Agung 03 yang mengalami obesitas. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga seluruh populasi yang memenuhi kriteria inklusi dijadikan sampel penelitian. Jumlah sampel yang diperoleh sebanyak 34 responden.

Data pola makan dikumpulkan menggunakan kuesioner yang berisi pertanyaan mengenai kebiasaan konsumsi makanan sehari-hari. Data obesitas diperoleh melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan untuk menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) dan menentukan tingkat obesitas responden. Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi karakteristik responden, pola makan, dan tingkat obesitas. Analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$  untuk mengetahui hubungan antara pola makan dengan obesitas pada anak sekolah dasar. Penelitian ini telah menerapkan prinsip etika penelitian yang meliputi informed consent, anonymity, confidentiality, beneficence, dan justice.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki (64,7%). Temuan ini menunjukkan bahwa kasus obesitas lebih banyak ditemukan pada anak laki-laki dibandingkan anak perempuan. Perbedaan tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor biologis, pola aktivitas fisik, kebiasaan makan, serta gaya hidup sedentari yang lebih sering ditemukan pada anak laki-laki (WHO, 2017). Secara teoritis, jenis kelamin dapat memengaruhi pola konsumsi makanan dan risiko obesitas. Anak laki-laki cenderung mengonsumsi makanan dalam porsi yang lebih besar, lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji, makanan ringan tinggi kalori, dan minuman berpemanis dibandingkan anak perempuan (Ferdianti, 2021). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ferdianti (2021) yang menunjukkan bahwa prevalensi obesitas pada anak laki-laki lebih tinggi dibandingkan anak perempuan. Penelitian Wijaya dan Sidiarta juga menemukan bahwa anak laki-laki memiliki peluang lebih besar mengalami obesitas dibandingkan anak perempuan karena perbedaan pola aktivitas dan konsumsi makanan.

Rata-rata usia responden dalam penelitian ini adalah 9,97 tahun dengan rentang usia 8–12 tahun. Usia sekolah dasar merupakan periode penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak yang ditandai dengan meningkatnya kebutuhan energi dan zat gizi untuk mendukung aktivitas fisik serta perkembangan kognitif (WHO, 2017). Pada usia ini anak mulai memiliki kemandirian dalam memilih makanan baik di rumah maupun di sekolah. Kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji, makanan ringan kemasan, serta minuman manis menjadi faktor yang dapat meningkatkan risiko obesitas apabila tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang memadai (Hambali & Karjadidjaja, 2018). Penelitian Wansyaputri, Ekawaty, dan Nurlinawati (2021) juga menunjukkan bahwa anak usia sekolah yang memiliki pola makan kurang baik memiliki risiko lebih tinggi mengalami obesitas dibandingkan anak yang menerapkan pola makan sehat dan seimbang.



## JIMAD : JURNAL ILMIAH MULTIDISIPLIN

Homepage: <https://jurnal.agdosi.com/index.php/JIMAD>  
ISSN: 3026-0868 (Online) || DOI : <https://doi.org/10.59585/jimad>  
Volume 3 | Nomor 4 | 2026



### Research Article

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan obesitas pada anak sekolah dasar dengan nilai  $p$ -value = 0,001. Temuan ini menunjukkan bahwa anak yang memiliki pola makan kurang baik cenderung mengalami tingkat obesitas yang lebih berat dibandingkan anak yang memiliki pola makan baik. Secara teoritis, obesitas terjadi akibat ketidakseimbangan energi yang berlangsung dalam jangka waktu lama, yaitu ketika energi yang masuk melalui makanan lebih besar dibandingkan energi yang dikeluarkan melalui aktivitas fisik dan metabolisme tubuh (WHO, 2017).

Kelebihan energi tersebut akan disimpan dalam bentuk jaringan lemak sehingga meningkatkan berat badan dan indeks massa tubuh. Pola makan yang kurang baik umumnya ditandai dengan tingginya konsumsi makanan cepat saji, makanan tinggi lemak, makanan tinggi gula, serta rendahnya konsumsi buah dan sayur. Kebiasaan tersebut dapat menyebabkan kelebihan asupan energi dan mempercepat terjadinya obesitas pada anak (Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat, 2020).

Menurut Sudargo et al. (2018), pola makan merupakan kebiasaan individu dalam mengonsumsi jenis, jumlah, dan frekuensi makanan setiap hari. Apabila pola makan tidak memenuhi prinsip gizi seimbang, maka risiko terjadinya gangguan status gizi termasuk obesitas akan meningkat. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Hambali dan Karjadidjaja (2018) yang menemukan adanya hubungan bermakna antara pola makan dan tingkat obesitas pada anak usia sekolah dasar. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa anak yang sering mengonsumsi makanan tinggi kalori memiliki risiko obesitas lebih tinggi dibandingkan anak dengan pola makan sehat. Penelitian Wansyaputri et al. (2021) juga menemukan bahwa pola makan yang kurang baik berhubungan signifikan dengan kejadian obesitas pada anak sekolah dasar. Anak yang sering mengonsumsi makanan cepat saji dan minuman manis memiliki peluang lebih besar mengalami peningkatan indeks massa tubuh dibandingkan anak yang menerapkan pola makan sehat.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang ada, dapat disimpulkan bahwa pola makan merupakan faktor penting yang memengaruhi tingkat keparahan obesitas pada anak sekolah dasar. Oleh karena itu, diperlukan intervensi berupa pendidikan gizi, pembiasaan pola makan sehat, serta keterlibatan orang tua dan sekolah dalam mengawasi konsumsi makanan anak untuk mencegah peningkatan prevalensi obesitas pada usia sekolah (Maharani & Hernanda, 2020).

### **KESIMPULAN**

Karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki (64,7%) dengan rata-rata usia  $9,97 \pm 1,14$  tahun. Sebagian besar responden memiliki pola makan baik (67,6%), sedangkan 32,4% memiliki pola makan kurang baik. Mayoritas responden mengalami Obesitas Tingkat I (76,5%). Terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dengan obesitas pada anak sekolah dasar di SDN Lenteng Agung 03 Tahun 2023 dengan nilai  $p$ -value = 0,001 ( $p < 0,05$ ). Anak yang memiliki pola makan kurang baik cenderung mengalami tingkat obesitas yang lebih berat dibandingkan anak yang memiliki pola makan baik.



### REFERENSI

Aprilia, D. (2015). Hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada anak sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 112–118.

Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat. (2020). *Gizi dan kesehatan masyarakat*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.

Ferdianti, A. (2021). Hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 17(3), 145–152.

Hambali, A., & Karjadidjaja, I. (2018). Pola makan dan gaya hidup dengan tingkat obesitas pada anak usia sekolah dasar. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 24(67), 56–63.

Maharani, S., & Hernanda, R. (2020). Faktor yang memengaruhi obesitas pada anak usia sekolah. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 8(2), 95–102.

Pingkan Palilingan. (2010). *Obesitas pada anak dan remaja*. Jakarta: EGC.

Smith, J., Brown, P., & Taylor, R. (2020). Childhood obesity and dietary behavior. *Journal of Pediatric Health*, 15(2), 120–128.

Sudargo, T., dkk. (2018). *Pola makan dan status gizi*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

Wansyaputri, F., Ekawaty, N., & Nurlinawati, I. (2021). Hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada anak sekolah dasar. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(2), 115–122.

World Health Organization. (2017). *Report of the Commission on Ending Childhood Obesity*. Geneva: World Health Organization.