



Hubungan Pola Konsumsi, Minuman Berpemanis, dan *Sedentary Lifestyle* dengan Kejadian Gizi Lebih pada Anak Sekolah *The Relationship of Consumption Pattern, Sugar-Sweetened Beverages, and Sedentary Lifestyle With Overnutrition Incidents In School Children*

Nur Laily Rahmawati¹, Sajiman², Siti Mas'odah³

¹ Prodi S1 Terapan Gizi dan Dietetika, Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Banjarmasin

^{2,3} Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Banjarmasin

ABSTRAK

Article Info

Article History

Received Date: 10 Agustus 2023

Revised Date: 20 Oktober 2023

Accepted Date: 21 Oktober 2023

Anak sekolah rentan mengalami masalah gizi yang akan berpengaruh terhadap masa depan dan kecerdasan intelektual anak. Data Riskesdas Tahun 2018 menunjukkan 20% anak sekolah di Indonesia mengalami gizi lebih. Hasil studi pendahuluan di SDN Semangat Dalam 1 ditemukan 32,7% anak dengan gizi lebih. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola konsumsi, minuman berpemanis, dan *sedentary lifestyle* dengan kejadian gizi lebih pada anak sekolah. Jenis penelitian ini adalah *observasional analitik* dengan rancangan *cross-sectional*. Populasi adalah seluruh siswa kelas IV dan V di SDN Semangat Dalam 1 dengan sampel 63 anak yang diambil dengan teknik *simple random sampling*. Data pola konsumsi dan minuman berpemanis dikumpulkan dengan metode *SQ-FFQ*. Data *sedentary lifestyle* dikumpulkan dengan metode *ASAQ* yang diperoleh dengan wawancara serta data kejadian gizi lebih diperoleh dengan metode antropometri berdasarkan indeks *IMT/U*. Analisis data menggunakan uji korelasi *Rank Spearman*. Hasil penelitian menunjukkan 46% anak gizi lebih, 61,9% pola konsumsi berlebih, 52,4% sering mengonsumsi minuman berpemanis serta 61,9% *sedentary lifestyle* yang tinggi. Penelitian menunjukkan ada hubungan pola konsumsi minuman berpemanis dan *sedentary lifestyle* dengan kejadian gizi lebih pada anak sekolah.

Kata kunci:

Pola Konsumsi, Minuman Berpemanis, *Sedentary Lifestyle*, Gizi Lebih

Keywords:

Consumption pattern, Sugar-Sweetened Beverages, *Sedentary Lifestyle*, *Overnutrition*

School children are vulnerable to nutritional problems which will affect the future and intellectual intelligence of children. Riskesdas data for 2018 shows that 20% of school children in Indonesia are overweight. The results of a preliminary study at SDN Semangat Dalam 1 found that 32.7% of children were overweight. This study aims to determine the relationship between consumption patterns, sweetened drinks, and *sedentary lifestyle* with the incidence of overweight in school children. This type of research is *analytic observational* with *cross-sectional* design. The population is all students grades IV and V at SDN Semangat Dalam 1 with 63 children taken by *simple random sampling* technique. Data consumption patterns and sweetened drinks collected using *SQ-FFQ*. Data *sedentary lifestyle* was collected using the *ASAQ* method obtained by interviewing and data on the incidence of overweight was obtained using the *anthropometric* method based on the *BMI/U* index. Data analysis used *Rank Spearman* correlation test. The results showed that 46% of children were overweight, 61.9% had excessive consumption patterns, 52.4% often consumed sweetened drinks and 61.9% had a high *sedentary lifestyle*. The research shows that there is a relationship between consumption patterns sweetened drinks and *sedentary lifestyle* ($\rho < 0.001$) with the incidence of overweight in school children.

Korespondensi Penulis:
Nur Laily Rahmawati
e-mail: lailyrahmanur@gmail.com

PENDAHULUAN

Latar belakang

Anak sekolah merupakan calon penerus bangsa yang status kesehatannya perlu dijaga dan ditingkatkan dengan senantiasa memperbaiki gizi pada asupan makannya. Anak sekolah dengan rentang usia 7-12 tahun biasanya akan mengonsumsi berbagai jenis makanan agar kebutuhan zat gizi yang dibutuhkan dalam sehari dapat terpenuhi. Pemberian zat gizi dengan kualitas dan kuantitas yang baik akan berdampak pada tumbuh kembang yang optimal. Anak yang mendapat asupan yang tidak sesuai dengan kebutuhannya akan menyebabkan timbulnya berbagai masalah gizi [1].

Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, menyebutkan bahwa prevalensi nasional gizi lebih di Indonesia berdasarkan indeks (IMT/U) pada anak usia 5-12 tahun yaitu 20%. Adapun di Kalimantan Selatan menunjukkan angka 18,8%. Di Kabupaten Barito Kuala prevalensi gizi lebih pada anak sekolah yaitu 15% [2]. Hasil studi pendahuluan di SDN Semangat Dalam 1 ditemukan bahwa 32,7% siswa dengan status gizi lebih. Hal ini menunjukkan bahwa anak usia sekolah masih banyak yang belum mendapatkan asupan gizi yang seimbang. Tingginya masalah gizi pada anak sekolah dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya pola konsumsi, aktivitas fisik, dan *sedentary lifestyle* [3].

Berdasarkan studi pendahuluan, diketahui bahwa 40% siswa mengonsumsi makanan yang melebihi dari anjuran porsi untuk anak sekolah. Hal ini disebabkan karena kebiasaan jajan di sekolah yang sering mengonsumsi mi instan, gorengan, dan minuman berpemanis dalam jumlah yang banyak. Apabila perilaku di atas dibiarkan menjadi kebiasaan dikhawatirkan akan menimbulkan kasus gizi lebih yang semakin banyak.

Hasil pemantauan di SDN Semangat Dalam 1 diketahui bahwa banyak pedagang yang menjual minuman berpemanis di sekitar lingkungan sekolah. Selain mudah didapat, minuman berpemanis memiliki harga yang murah, ditambah keluarga di rumah yang terbiasa mengonsumsi minuman tersebut yang semakin memudahkan siswa untuk mengonsumsi minuman berpemanis baik saat di sekolah maupun di rumah. Diketahui 85% siswa membeli minuman berpemanis saat istirahat dan selesai berolahraga serta 80% siswa membeli minuman berpemanis sebanyak 2-3 kali dalam sehari. Anjuran konsumsi gula yang diatur dalam Permenkes Nomor 30 Tahun 2013 untuk setiap orang dalam satu hari adalah 4 sendok makan (50 gram), yakni sebanyak 10% dari total energi (200 Kkal) [4]. Anak-anak yang terbiasa mengonsumsi minuman berpemanis memiliki dampak yang buruk bagi kesehatan. Apabila kebiasaan tersebut dilakukan secara berkepanjangan akan memicu timbulnya gizi lebih karena konsumsi gula yang berlebihan [5].

Selain mengonsumsi minuman berpemanis, faktor yang mempengaruhi kejadian gizi lebih pada anak sekolah yaitu *sedentary lifestyle*. Selama pandemi Covid-19, siswa di SDN Semangat Dalam 1 melakukan pembelajaran secara daring dan dalam 6 bulan terakhir pembelajaran dilakukan secara tatap muka dengan sistem sesi. Berdasarkan pemantauan melalui data UKS tahun 2019, diketahui bahwa sebanyak 60% siswa mengalami kenaikan berat badan apabila dibandingkan antara berat badan siswa sebelum pandemi dengan berat badan sekarang.

Selama Pandemi Covid-19, banyak sekolah ditutup dan dilakukan pembatasan sosial sehingga menambah peluang anak untuk tidak melakukan aktivitas fisik [6]. Rendahnya aktivitas fisik pada anak dengan gizi lebih berkaitan dengan perilaku *sedentary lifestyle* yang dapat meningkatkan risiko berat badan berlebih atau obesitas [7].

Dari uraian di atas menunjukkan bahwa pentingnya variabel yang berpengaruh terhadap gizi lebih pada anak sekolah sehingga peneliti tertarik untuk mengkaji lebih dalam mengenai hubungan pola konsumsi, minuman berpemanis, dan *sedentary lifestyle* dengan kejadian gizi lebih pada anak sekolah di SDN Semangat Dalam 1 kecamatan Alalak Kabupaten Barito Kuala.

Tujuan

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola konsumsi, minuman berpemanis, dan *sedentary lifestyle* dengan kejadian gizi lebih pada anak sekolah di SDN Semangat Dalam 1 Kecamatan Alalak Kabupaten Barito Kuala. Tujuan khusus penelitian adalah untuk mengidentifikasi karakteristik responden meliputi usia dan jenis kelamin, pola konsumsi, minuman berpemanis, *sedentary lifestyle*, dan menganalisis hubungan pola konsumsi, minuman berpemanis, dan *sedentary lifestyle* dengan kejadian gizi lebih pada anak sekolah di SDN Semangat Dalam 1 Kecamatan Alalak Kabupaten Barito Kuala.

METODE

Jenis dan desain penelitian

Jenis penelitian ini adalah observasional analitik dengan desain penelitian *cross-sectional*.

Populasi dan sampel

Populasi adalah seluruh siswa kelas IV dan V di SDN Semangat Dalam 1 yang berjumlah 166 siswa dan didapatkan sampel 63 siswa.

Teknik pengumpulan data

Data pola konsumsi dan minuman berpemanis dikumpulkan dengan metode SQ-FFQ. Data *sedentary lifestyle* dikumpulkan dengan metode ASAQ yang diperoleh dengan wawancara serta data kejadian gizi lebih diperoleh dengan metode antropometri.

Analisis

Analisis data dilakukan dengan uji *Rank Spearman* dengan $\alpha = 0,05$ untuk menilai hubungan pola konsumsi, minuman berpemanis, dan *sedentary lifestyle* dengan kejadian gizi lebih pada anak sekolah di SDN Semangat Dalam 1 Kecamatan Alalak Kabupaten Barito Kuala.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Hasil penelitian menunjukkan karakteristik responden berdasarkan usia dan jenis kelamin dan didapatkan hasil bahwa sebanyak 88,9% responden berusia 10-12 dan sebanyak 58,7% responden berjenis kelamin laki-laki.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	n	%
Umur	7-9 tahun	7	11,1
	10-12 tahun	56	88,9
Jenis kelamin	Laki-laki	37	58,7
	Perempuan	26	41,3

Analisis Univariat

Kejadian Gizi Lebih

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 46% responden masuk dalam kategori gizi lebih.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Kejadian Gizi Lebih di SDN Semangat Dalam 1 Kecamatan Alalak Kabupaten Barito Kuala.

Kejadian Gizi Lebih	n	%
Gizi Lebih	29	46
Tidak Gizi Lebih	34	54
Jumlah	63	100

Pola Konsumsi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 61,9% responden memiliki pola konsumsi yang berlebih.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Konsumsi di SDN Semangat Dalam 1 Kecamatan Alalak Kabupaten Barito Kuala.

Pola Konsumsi	n	%
Lebih	39	61,9
Baik	23	36,5
Kurang	1	1,6
Jumlah	63	100

Konsumsi Minuman Berpemanis

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 52,4% responden sering dalam mengonsumsi minuman berpemanis.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Konsumsi Minuman Berpemanis di SDN Semangat Dalam 1 Kecamatan Alalak Kabupaten Barito Kuala.

Konsumsi Minuman Berpemanis	n	%
Sering	33	52,4
Jarang	30	47,6
Jumlah	63	100

Sedentary Lifestyle

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 61,9% responden memiliki *sedentary lifestyle* yang tinggi.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Sedentary Lifestyle di SDN Semangat Dalam 1 Kecamatan Alalak Kabupaten Barito Kuala.

<i>Sedentary Lifestyle</i>	n	%
Tinggi	39	61,9
Rendah	24	38,1
Jumlah	63	100

Analisis Bivariat

Hubungan Pola Konsumsi dengan Kejadian Gizi Lebih pada Anak Sekolah

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola konsumsi terhadap kejadian gizi lebih didapatkan hasil p -value 0,001 dimana nilai p -value < α 0,05.

Tabel 6. Distribusi Kejadian Gizi Lebih Menurut Pola Konsumsi pada Anak di SDN Semangat Dalam 1 Kecamatan Alalak Kabupaten Barito Kuala

Pola konsumsi	Kejadian Gizi Lebih				Total		p
	Gizi Lebih		Tidak Gizi Lebih		n	%	
	n	%	n	%			
Lebih	24	61,5	15	38,5	39	100	0,001
Baik	5	21,7	18	78,3	23	100	
Kurang	0	0	1	100	1	100	

Hubungan Konsumsi Minuman Berpemanis dengan Kejadian Gizi Lebih pada Anak Sekolah

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi minuman berpemanis terhadap kejadian gizi lebih didapatkan hasil *p-value* 0,003 dimana nilai *p-value* < α 0,05.

Tabel 7. Distribusi Kejadian Gizi Lebih Menurut Konsumsi Minuman Berpemanis pada Anak di SDN Semangat Dalam 1 Kecamatan Alalak Kabupaten Barito Kuala

Konsumsi Minuman Berpemanis	Kejadian Gizi Lebih				Total		<i>p</i>
	Gizi Lebih		Tidak Gizi Lebih		n	%	
	n	%	n	%			
Sering	21	63,6	12	36,4	33	100	0,003
Jarang	8	26,7	22	73,3	30	100	

Hubungan Sedentary Lifestyle dengan Kejadian Gizi Lebih pada Anak Sekolah

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi minuman berpemanis terhadap kejadian gizi lebih didapatkan hasil *p-value* 0,001 dimana nilai *p-value* < α 0,05.

Tabel 8. Distribusi Kejadian Gizi Lebih Menurut Sedentary Lifestyle pada Anak di SDN Semangat Dalam 1 Kecamatan Alalak Kabupaten Barito Kuala

Sedentary Lifestyle	Kejadian Gizi Lebih				Total		<i>p</i>
	Gizi Lebih		Tidak Gizi Lebih		n	%	
	n	%	n	%			
Tinggi	24	61,5	15	38,5	39	100	0,001
Rendah	5	20,8	19	79,2	24	100	

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Usia

Hasil penelitian yang dilakukan di SDN Semangat Dalam 1 Kecamatan Alalak Kabupaten Barito Kuala diketahui bahwa 88,9% responden berusia 10-12 tahun dan 11,1% responden berusia 7-9 tahun. Pada penelitian ini diketahui bahwa anak dengan usia 10-12 tahun merupakan usia terbanyak yang mengalami gizi lebih yaitu 88,9%.

Angka kecukupan gizi untuk anak usia 7-9 tahun adalah sebesar 1650 kkal sedangkan untuk anak usia 10-12 tahun pada laki-laki sebesar 2000 kkal dan perempuan sebesar 1900 kkal [4]. Hal ini menunjukkan pada anak yang berusia 10-12 tahun memiliki kebutuhan zat gizi yang lebih besar yang memungkinkan anak untuk mengonsumsi makanan yang sesuai dengan kebutuhannya. Namun, banyaknya asupan energi yang dikonsumsi tidak sejalan dengan pengeluaran energi sehingga membuat anak menjadi gizi lebih.

Jenis Kelamin

Hasil penelitian yang dilakukan di SDN Semangat Dalam 1 menunjukkan bahwa 58,7% responden berjenis kelamin laki-laki dan 41,3% berjenis kelamin perempuan. Kejadian gizi lebih di SDN Semangat Dalam 1 ialah sebanyak 46% dimana 62,1% adalah anak laki-laki dan 37,9% anak perempuan. Hasil ini menunjukkan bahwa anak laki-laki lebih banyak yang mengalami gizi lebih dibandingkan dengan anak perempuan. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil Riskesdas Tahun 2018 yang menyebutkan bahwa prevalensi anak sekolah dengan gizi lebih di Kalimantan Selatan menurut indeks IMT/U yang berjenis kelamin laki-laki lebih banyak (53,7%) dibandingkan dengan anak perempuan (46,3%).

Banyaknya anak laki-laki yang mengalami gizi lebih salah satunya karena pola konsumsi pada anak laki-laki tergolong berlebih terutama jumlah sumber energi dalam hal ini konsumsi sumber karbohidrat

(53,1%) dibandingkan anak perempuan (48,7%). Dalam penelitian ini juga ditemukan bahwa anak laki-laki 45,9% mengalami gizi lebih dan *sedentary lifestyle* yang tinggi serta anak perempuan 26,9% mengalami gizi lebih dan *sedentary lifestyle* yang tinggi yang artinya anak laki-laki yang mengalami gizi lebih dalam penelitian ini kelebihan konsumsi sumber energi dan memiliki aktivitas yang kurang.

Analisis Univariat

Kejadian Gizi Lebih

Hasil pengukuran status gizi di SDN Semangat Dalam 1 Kecamatan Alalak Kabupaten Barito Kuala menunjukkan bahwa 54% responden tidak gizi lebih dan 46% responden gizi lebih. Dari 54% responden yang tidak gizi lebih, sebanyak 94,1% responden termasuk gizi baik dan 5,9% termasuk gizi kurang. Sementara itu, dari 46% responden yang gizi lebih, sebanyak 82,8% responden tergolong *overweight* dan 17,2% responden tergolong obesitas. Presentase gizi lebih tersebut menunjukkan angka yang lebih tinggi apabila dibandingkan dengan data Riskesdas Tahun 2018 di Kalimantan Selatan yang menunjukkan bahwa prevalensi gemuk sebanyak 9,77% dan obesitas 8,97%.

Berdasarkan data di atas dapat dikatakan bahwa gizi lebih merupakan permasalahan yang rentan terjadi pada anak sekolah. Terdapat beberapa hal yang dapat menyebabkan timbulnya permasalahan tersebut diantaranya mengonsumsi makanan tinggi energi yang melebihi kebutuhan, berlebihan dalam mengonsumsi minuman berpemanis, serta kurangnya aktivitas fisik sehingga cenderung melakukan kegiatan *sedentary* yang minim pergerakan.

Pola Konsumsi

Hasil penelitian yang dilakukan di SDN Semangat Dalam 1 Kecamatan Alalak Kabupaten Barito Kuala didapatkan bahwa 61,9% responden memiliki pola konsumsi yang berlebih. Pola konsumsi yang berlebih pada responden terutama dikarenakan jumlah makanan pokok yang dikonsumsi sebagai sumber karbohidrat melebihi anjuran serta konsumsi sayur dan buah yang kurang dari anjuran.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa makanan pokok yang paling sering dikonsumsi ialah nasi (95,2%). Hal ini dikarenakan kebiasaan masyarakat Indonesia yang lebih mementingkan konsumsi makanan pokok dibandingkan jenis makanan yang lain. Sebanyak 52,4% responden mengonsumsi makanan pokok melebihi 400 gram dengan frekuensi ≥ 1 kali dalam sehari. Angka tersebut apabila dibandingkan dengan anjuran maka tergolong berlebih. Hal tersebut dikarenakan konsumsi makanan pokok yang baik untuk anak sekolah menurut anjuran porsi ialah sebanyak 400 gram/hari.

Melalui hasil wawancara diketahui bahwa lauk hewani yang paling sering dikonsumsi responden yaitu telur ayam (39,7%) dan ikan (36,5%). Rata-rata konsumsi lauk hewani responden ialah sebanyak 30 gram dalam 1 kali makan dengan frekuensi ≥ 1 kali dalam sehari. Konsumsi lauk hewani untuk anak sekolah menurut anjuran sebaiknya sebanyak 100 gram/hari. Adapun kebanyakan dari responden kurang dalam mengonsumsi lauk hewani (69,84%). Sementara itu, lauk nabati yang paling sering dikonsumsi oleh responden ialah tahu (23,8%) dan tempe (20,6%). Rata-rata konsumsi lauk nabati responden ialah sebanyak 30 gram dan frekuensi 3-6 kali dalam seminggu. Menurut anjuran, konsumsi lauk nabati untuk anak sekolah sebaiknya sebanyak 150 gram/hari. Apabila dibandingkan dengan konsumsi lauk nabati responden maka 58,7% responden mengonsumsi lauk nabati kurang dari anjuran.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa buah yang paling sering dikonsumsi oleh responden ialah pisang (22,2%) dan semangka (14,3%). Rata-rata konsumsi buah responden dalam sehari ialah sebanyak 70 gram dengan frekuensi 3-6x dalam seminggu. Ketika dilakukan wawancara menggunakan SQ-FFQ, diketahui bahwa konsumsi buah responden yang kurang dari 200 gram ialah 69,9%. Adapun konsumsi buah untuk usia anak sekolah sebaiknya ialah 200 gram/hari sehingga konsumsi buah responden tergolong kurang.

Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa sayur yang paling sering dikonsumsi oleh responden ialah kangkung (12,7%) dan wortel (11,1%) Rata-rata konsumsi sayur responden ialah sebanyak 30 gram dengan frekuensi 3-6x dalam seminggu. Konsumsi sayur untuk anak sekolah sebaiknya ialah 300 gram/hari [8]. Melalui kuesioner SQ-FFQ, diketahui bahwa konsumsi sayur responden yang kurang

dari 300 gram ialah sebanyak 73,02%. Konsumsi sayur untuk usia anak sekolah sebaiknya ialah 300 gram/hari sehingga konsumsi sayur responden tergolong kurang.

Konsumsi Minuman Berpemanis

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 52,4% responden sering dalam mengonsumsi minuman berpemanis. Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa tingginya tingkat konsumsi minuman berpemanis di SDN Semangat Dalam 1 ialah karena mudah didapat dan harganya yang terjangkau serta banyaknya warung yang menjual minuman tersebut di lingkungan sekolah. Responden juga diketahui sering mengonsumsi minuman berpemanis selama di rumah dikarenakan orangtuanya juga menyukai minuman tersebut contohnya seperti orangtua responden yang sering membuat teh di pagi dan sore hari.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata konsumsi minuman berpemanis ialah sebanyak 71,6 gram atau setara dengan 286,4 kkal yang berkontribusi sebanyak 15% terhadap kebutuhan gizi anak perharinya. Anjuran konsumsi gula yang diatur dalam Permenkes Nomor 30 Tahun 2013 untuk setiap orang dalam satu hari adalah 4 sendok makan (50 gram), yakni sebanyak 10% dari total energi (200 Kkal). Dengan demikian, rata-rata konsumsi minuman berpemanis anak melebihi dari anjuran yang ditetapkan. Kondisi ini apabila terjadi secara terus menerus maka akan meningkatkan risiko gizi lebih pada anak sekolah.

Sedentary Lifestyle

Hasil penelitian yang dilakukan di SDN Semangat Dalam 1 Kecamatan Alalak Kabupaten Barito Kuala menunjukkan bahwa 61,9% responden memiliki *sedentary lifestyle* yang tinggi. Hasil wawancara menunjukkan tingginya aktivitas *sedentary* responden yang ditandai dengan banyaknya melakukan kegiatan seperti menonton televisi, menonton video, bermain ponsel, bermain PS, belajar tambahan, dan tidur siang.

Kegiatan *sedentary* yang paling lama dilakukan oleh anak ialah bermain PS (36,5%) dengan durasi 90-120 menit dan tidur siang (54%) selama 60-180 menit. Adapun rata-rata keseluruhan responden menghabiskan waktunya untuk kegiatan *sedentary* adalah sebanyak 6 jam dalam sehari. Rata-rata tersebut belum termasuk waktu yang digunakan untuk tidur pada malam hari yaitu 8 jam yang apabila ditotal maka berkontribusi sebanyak 58% dari total waktu dalam sehari.

Kegiatan *sedentary* anak saat hari sekolah dan hari libur memiliki sedikit perbedaan. Sepulang sekolah anak biasanya melanjutkan kegiatannya dengan tidur siang atau bermain PS lalu menjelang sore disambung dengan kegiatan LES atau mengaji. Di malam hari, anak menghabiskan waktunya dengan beragam kegiatan misalnya menonton televisi, bermain ponsel, maupun menonton video di ponsel. Sementara itu pada hari libur, kegiatan *sedentary* anak cenderung lebih tinggi. Hal tersebut dikarenakan waktu belajar yang dihabiskan di sekolah menjadi seharian di rumah. Di pagi hari, anak biasanya melakukan kegiatan seperti menonton tv, bermain ponsel, dan bermain PS dalam waktu yang lama. Menjelang siang, anak menghabiskan waktunya dengan tidur atau melakukan hobi yang tidak dilakukan saat hari sekolah seperti memancing. Hal ini menunjukkan *sedentary* anak baik saat hari sekolah maupun hari libur tetaplah tinggi namun lebih tinggi ketika hari libur.

Analisis Bivariat

Hubungan Pola Konsumsi dengan Kejadian Gizi Lebih pada Anak Sekolah

Hasil uji statistik menggunakan uji *Rank Spearman* yang menunjukkan bahwa $\rho < \alpha$ (0,05) maka H_0 ditolak yang menunjukkan ada hubungan antara pola konsumsi dengan kejadian gizi lebih pada anak sekolah di SDN Semangat Dalam 1 Kecamatan Alalak Kabupaten Barito Kuala.

Pada penelitian ini pola konsumsi berlebih pada responden terjadi dikarenakan banyaknya konsumsi makanan pokok sebagai sumber energi (52,4%). Hal tersebut dapat dilihat dari banyaknya rata-rata konsumsi nasi yang dikonsumsi dalam sehari yaitu sebanyak 150 gram sehingga apabila responden makan sebanyak 3x dalam sehari (450 gram) maka jumlah tersebut sudah melebihi anjuran mengenai

anjuran porsi makanan pokok untuk anak sekolah yaitu sebanyak 400 gram/hari. Konsumsi makanan pokok yang berlebih sebagai sumber energi merupakan penyebab utama terjadinya masalah masalah kegemukan.

Selain konsumsi makanan pokok yang berlebihan, responden juga diketahui kurang dalam mengonsumsi sayur (73,02%) dan buah (69,9%). Kurangnya konsumsi sayur dan buah pada responden dikarenakan responden yang tidak terbiasa makan sayur dan sayur dan buah di rumah yang memang jarang disediakan.

Sayur dan buah merupakan sumber serat yang sangat bermanfaat untuk tubuh terkhusus anak dengan gizi lebih Serat berperan dalam menunda pengosongan lambung, mengurangi rasa lapar, menjaga organ pencernaan dan dapat mengurangi terjadinya gizi lebih. Sayur dan buah merupakan makanan yang rendah kalori dan kaya akan serat yang menghambat terjadinya penimbunan lemak pada tubuh yang menyebabkan gizi lebih [8].

Hubungan Konsumsi Minuman Berpemanis dengan Kejadian Gizi Lebih pada Anak Sekolah

Uji statistik menggunakan uji *Rank Spearman* yang menunjukkan bahwa $\rho < \alpha$ (0,05) maka H_0 ditolak yang menunjukkan ada hubungan antara konsumsi minuman berpemanis dengan kejadian gizi lebih pada anak sekolah. Hal ini karena minuman berpemanis turut menjadi penyebab timbulnya gizi lebih pada anak sekolah.

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata konsumsi minuman berpemanis ialah sebanyak 71,6 gram atau setara dengan 286,4 kkal yang berkontribusi sebanyak 15% terhadap kebutuhan gizi anak perharinya. Konsumsi di atas melebihi anjuran yang ditetapkan oleh Kemenkes bahwa konsumsi gula perhari sebaiknya tidak lebih dari 50 gram atau setara dengan 200 kkal. Konsumsi gula berlebihan yang berasal dari minuman berpemanis ini akan berdampak pada bertambahnya berat badan pada anak sekolah yang akan membuat anak menjadi gizi lebih.

Minuman kemasan mengandung gula sederhana. Dengan karakteristiknya yang sederhana maka gula mudah diserap oleh tubuh, kondisi ini memicu rasa lapar lebih mudah karena tidak menimbulkan rasa kenyang. Akibatnya risiko untuk mengonsumsi minuman kemasan dengan frekuensi yang lebih tinggi cenderung dilakukan untuk meningkatkan rasa kenyang. Glukosa dari gula sederhana akan dicerna tubuh menjadi energi. Glukosa yang tidak digunakan maka akan disimpan di liver dalam bentuk glikogen dan pembentukan lemak. Jika kondisi ini berlangsung lama maka akan menyebabkan berat badan seseorang menjadi berlebih [9].

Hubungan *Sedentary Lifestyle* dengan Kejadian Gizi Lebih pada Anak Sekolah

Hasil uji statistik menggunakan uji *Rank Spearman* yang menunjukkan bahwa $\rho < \alpha$ (0,05) maka H_0 ditolak yang menunjukkan ada hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan kejadian gizi lebih pada anak sekolah di SDN Semangat Dalam 1 Kecamatan Alalak Kabupaten Barito Kuala.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan *sedentary* yang paling lama dilakukan oleh anak dengan gizi lebih ialah bermain PS (36,5%) dengan durasi 90-120 menit. Anak dengan gizi lebih cenderung lebih malas untuk melakukan kegiatan yang mengharuskan banyak pergerakan. Oleh karena itu, mereka memiliki kegiatan *sedentary* yang lebih lama (61,5%) dibandingkan dengan anak yang tidak gizi lebih. Selain bermain PS, anak juga melakukan kegiatan *sedentary* yang lain dengan durasi yang cukup lama seperti menonton tv, bermain ponsel, serta LES atau mengaji yang apabila dijumlahkan maka kegiatan tersebut memiliki durasi yang lebih dari 5 jam dalam sehari. Semakin sering seorang anak melakukan kegiatan *sedentary* maka akan semakin meningkatkan kejadian gizi lebih pada anak sekolah.

Anak sekolah yang masih dalam masa pertumbuhan sebaiknya memperbanyak aktivitas fisik. Aktivitas fisik pada anak sekolah memiliki pengaruh besar terhadap kejadian gizi lebih. Hal ini dikarenakan gizi lebih akan lebih mudah diderita pada anak yang memiliki aktivitas fisik yang kurang yang disebabkan jumlah energi yang dikeluarkan lebih sedikit dibandingkan jumlah energi yang masuk yaitu melalui asupan makannya [10]. Penelitian lain juga menunjukkan ada hubungan antara gaya hidup dengan

kejadian lebih pada anak, terutama dalam kebiasaan mengkonsumsi *fastfood* dan aktifitas fisik yang kurang (11).

KESIMPULAN

Ada hubungan yang bermakna antara pola konsumsi, minuman berpemanis, dan *sedentary lifestyle* dengan kejadian gizi lebih pada anak sekolah.

Disarankan kepada orangtua agar mengontrol perkembangan berat badan anaknya, menyediakan makanan yang bervariasi dengan jumlah yang sesuai dengan anjuran porsi. Orang tua diharapkan dapat pula mengarahkan anak untuk melakukan kegiatan yang banyak melakukan pergerakan. Bagi sekolah diharapkan melanjutkan kegiatan penimbangan berat badan dan pengukuran tinggi badan secara berkala, menganjurkan kepada siswanya untuk membawa air putih dari rumah. Diharapkan sekolah juga dapat melakukan kerjasama dengan pihak puskesmas setempat untuk mengadakan penyuluhan tentang gizi seimbang dan aktivitas fisik yang baik kepada siswanya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada SDN Semangat Dalam 1 yang telah berkenan memberikan izin kepada penulis untuk dapat melakukan penelitian di sekolah tersebut, memberikan dukungan berupa informasi dan data yang digunakan untuk keperluan penelitian, serta kepada responden yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Perdani, ZP, Hasan, R, & Nurhasanah, N, 2017. Hubungan Praktik Pemberian Makan dengan Status Gizi Anak di Pos Gizi Desa Tegal Kunir Lor Mauk. *Jurnal JKFT*, 1(2), 9.
2. Kemenkes, 2018. Riset Kesehatan Dasar. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. Jakarta: Kemenkes RI.
3. Putra, W.N., 2017. Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Aktivitas Sedentari dengan Overweight di SMA Negeri 5 Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 5(3).
4. Kemenkes, 2019. Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia. Peraturan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28. Jakarta: Kemenkes RI.
5. Hana, ANH, 2022. Pengaruh Kebiasaan Mengonsumsi Minuman Kemas Dan Berpemanis Terhadap Berat Badan Remaja.
6. Basit, A., Noorhasanah, E., Kirana, R., & Rachmadi, A, 2022. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Anak Sekolah Selama Masa Pandemi Covid-19 di SDN Karang Mekar 9 Kota Banjarmasin. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3(1).
7. Hamalding, H, 2019. Hubungan Gaya Hidup Terhadap Overweight dan Obesitas Pada Remaja Putri di SMA Negeri 11 Makassar. *Jurnal Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 1(1).
8. Dewantari, NM. & Widiani, A, 2011. Fruits and Vegetables Consumption Pattern In School Children. *Jurnal Skala Husada*, 8(2).
9. Febriyani, NMPS, 2011. Konsumsi Energi Minuman Berkalori dan Kontribusinya Terhadap Total Konsumsi Energi pada Remaja dan Dewasa.
10. Maidelwita, Y, 2012. Pengaruh Faktor Genetik, Pola Konsumsi dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Anak Kelas 4-6 SD SBI Percobaan Ujung Gurun Padang.
11. Fathur F, Maulida DG, 2021. Frekuensi Fast Food dan Aktifitas Fisik Berhubungan dengan Gizi Lebih pada Remaja. *J Kesehat Tambusai [Internet]*. 31 Desember 2021;2(4):134–40. Tersedia pada: <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/2787>