

## HUBUNGAN SARAPAN DENGAN RISIKO OBESITAS PADA ANAK DI SDN X JAKARTA

Nourmayansa Vidya Anggraini<sup>1\*</sup>, Afdila<sup>2</sup>

<sup>1-2</sup>Department of Nursing, Faculty of Health Science, Universitas Pembangunan  
Nasional Veteran Jakarta

Email Korespondensi: nourmayansa@upnvj.ac.id

Disubmit: 28 April 2023

Diterima: 14 Mei 2023

Diterbitkan: 16 Mei 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i3.9995>

### ABSTRACT

*A preliminary study at SDN X Jakarta as many as 5 students had breakfast <4x/week and nutritional status obesity, 2 students had breakfast <4x/week and normal nutritional status, 2 students had breakfast >4x/week have normal poor nutrition nutritional status, and 1 student who eats breakfast <4x/week has underweight nutritional status. Nutrition plays a role as a supporter of health aspects. Skipping breakfast is closely linked to an increased risk of obesity-associated with dietary elements. Relationship between breakfast habits and the risk of obesity in school-age children at SD Negeri Rorotan 01 Pagi as an effort to reduce the incidence of obesity and avoid degenerative diseases in adulthood. The method used in this research is quantitative with the type of Analytic Cross-Sectional Study. The sampling technique used in this study is multistage sampling, where the researcher first uses a purposive sampling technique to determine the number of students at risk of obesity, then uses a simple random sampling technique. The results of the chi-square test analysis showed that there was a relationship between breakfast habits and the risk of obesity (p-value <0.05). It is hoped that families or parents can pay attention to their child's nutritional intake, especially at breakfast, and look for a lot of information about balanced nutrition in children. There is a relationship between breakfast and the risk of obesity in school-age children at SDN X Jakarta with p-value 0.047 (p value < 0.05) and OR = 0.4 (95% CI; 0.2-0.9) which means that students with poor breakfast habits have a risk of obesity of 0.4 times.*

**Keywords:** Breakfast, Children, Obesity Risk

### ABSTRAK

Studi pendahuluan di SDN X Jakarta sebanyak 5 siswa sarapan <4x/minggu dan status gizi obesitas, 2 siswa sarapan <4x/minggu dan status gizi normal, 2 siswa sarapan >4x/minggu normal miskin status gizi gizi, dan 1 siswa yang makan pagi <4x/minggu berstatus gizi kurang. Gizi berperan sebagai pendukung aspek kesehatan. Melewatkan sarapan terkait erat dengan peningkatan risiko obesitas terkait dengan unsur makanan. Hubungan kebiasaan sarapan pagi dengan risiko obesitas pada anak usia sekolah di SD Negeri Rorotan 01 Pagi sebagai upaya menurunkan kejadian obesitas dan menghindari penyakit degeneratif di masa dewasa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan

jenis Analytic Cross-Sectional Study. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah multistage sampling, dimana peneliti terlebih dahulu menggunakan teknik purposive sampling untuk menentukan jumlah siswa yang berisiko obesitas, selanjutnya menggunakan teknik simple random sampling. Hasil analisis uji chi-square menunjukkan bahwa ada hubungan antara kebiasaan sarapan pagi dengan risiko obesitas ( $p$ -value < 0,05). Diharapkan keluarga atau orang tua dapat memperhatikan asupan gizi anaknya terutama pada saat sarapan pagi, serta banyak mencari informasi tentang gizi seimbang pada anak. Ada hubungan sarapan pagi dengan risiko obesitas pada anak usia sekolah di SDN X Jakarta dengan  $p$ -value 0,047 ( $p$  value < 0,05) dan  $OR = 0,4$  (95% CI; 0,2-0,9) yang berarti bahwa siswa dengan kebiasaan sarapan yang buruk memiliki risiko obesitas sebesar 0,4 kali.

**Kata Kunci:** Sarapan, Anak-Anak, Risiko Obesitas

## PENDAHULUAN

Insiden obesitas terus bertambah hingga lebih dari dua kali lipat pada tahun 1980 sampai 2004. Pada tahun 1990 angka kejadian kelebihan berat badan dan obesitas di dunia pada anak-anak meningkat 4,2% dan ditaksir akan mencapai 9,1% pada tahun 2020 (Sidiartha and Pratiwi, 2020). Berdasarkan data (World Health Organization (WHO), 2021) pada tahun 2016 lebih dari 340 juta anak dan remaja usia 5-19 tahun menderita kelebihan berat badan atau obesitas. Di wilayah Asia Tenggara menurut (Cheong, 2014) Malaysia merupakan negara dengan prevalensi obesitas tertinggi di wilayah Asia Tenggara yaitu sebesar 14% diikuti Thailand sebesar 8,8% lalu disusul Singapura, Filipina serta Indonesia.

Secara regional menurut data (Riskesdas, 2018) terdapat kenaikan angka kejadian obesitas anak umur 5-12 tahun yaitu sebanyak 9,2% dimana sebelumnya pada tahun 2013 hanya sebesar 8,8%. Berdasarkan tempat tinggal daerah perkotaan masih mendominasi sebesar 10,5% dan pedesaan sebesar 7,8%. (Suryamulyawan and Arimbawa, 2019) menyebutkan di Kota Denpasar kondisi obesitas banyak ditemui, yaitu sebanyak

17,2% anak usia sekolah menderita obesitas dan 18,2% memiliki berat badan berlebih (*overweight*). Sebuah studi oleh (Irawan *et al.*, 2020) di SD Islam Al Azhar I Jakarta Selatan, dengan melibatkan sebanyak 50 anak dimana dilakukan pengukuran berat serta tinggi badan untuk mengetahui status gizinya didapatkan data 30 anak (60%) memiliki status gizi gemuk/obesitas.

Secara tidak langsung terdapat beberapa faktor yang saling berhubungan sebagai penyebab masalah gizi pada anak. (Amosu *et al.*, 2011) menjelaskan salah satu faktor yang menjadi penyebab yaitu faktor bawaan atau hereditas dari orang tua seperti tinggi dan berat badan. Faktor lain yang berpengaruh ialah kebiasaan sarapan. Sarapan menjadi sangat substansial bagi anak usia sekolah. Saat anak sekolah dan melakukan berbagai aktivitas maka akan memerlukan energi serta kalori dalam jumlah besar yang harus terpenuhi. Tidak sarapan lekat kaitannya dengan peningkatan risiko obesitas yang dihubungkan dengan elemen pola makan, seperti meningkatnya kekerapan mengkonsumsi makanan selingan atau kudapan serta membutuhkan

energi lebih besar perharinya (Sidiartha & Pratiwi, 2020).

Didukung oleh (Al Rahmad, 2019) yang mana tidak sarapan dapat menyebabkan anak berisiko menjadi obesitas serta mengidap gangguan kesehatan. Tidak sarapan membuat anak akan merasa lapar dan membuat anak ingin menyantap makanan tinggi kalori dari makanan jajanan. Penelitian oleh (Samsudin *et al.*, 2018) menunjukkan hasil yaitu diketahui adanya hubungan bermakna kebiasaan sarapan dengan status gizi. Dimana sebagian besar anak tidak sarapan (51,2%). Berdasarkan hasil analisis disimpulkan anak yang tidak sarapan sebesar 6,2 kali berisiko mengalami obesitas dibanding anak yang sarapan.

Kurniawati & Fayasari (2018) dalam penelitiannya yang dilakukan terhadap 140 siswa di SDI Depok tahun 2016 menjelaskan siswa dengan frekuensi sarapan tidak rutin yakni kurang dari empat kali seminggu condong memiliki status obesitas daripada siswa dengan kebiasaan sarapan rutin lebih dari empat kali seminggu serta kebiasaan sarapan tidak rutin berisiko sebesar enam kali lebih besar untuk obesitas. Penelitian di Australia oleh Boylan *et al* (2017) mengungkapkan ada hubungan signifikan pada anak dan remaja yang tidak sarapan dengan insiden gizi lebih yang mana meningkatkan tingkat konsumsi makanan cepat saji pada anak dan remaja.

Studi literatur dari Fitriana *et al* (2021) dengan kriteria menggunakan pendalaman *cross sectional*, data status gizi dengan pengukuran antropometri berat badan serta tinggi badan dan pencatatan data kebiasaan sarapan menggunakan kuesioner menampilkan bahwa dari kelima penelitian ada hubungan bermakna antara kebiasaan sarapan dengan

status gizi pada anak dan remaja dengan nilai  $p \leq 0,05$  serta menjelaskan bahwa anak dan remaja yang sering tidak sarapan pagi berkaitan dengan kelebihan berat badan (*overweight*/obesitas).

Triana *et al* (2020) menegaskan penambahan kasus obesitas pada anak sejalan dengan masalah kesehatan yang mengiringi, menyebabkan situasi ini menjadi salah satu pengutamaan di dunia dalam usaha peningkatan kualitas kesehatan suatu negara dalam bentuk tindakan pencegahan dan penatalaksanaan kasus obesitas khususnya pada anak. Pencegahan obesitas yang berkaitan dengan asupan makan adalah dengan cara makan di waktu yang tepat yaitu sarapan, makan siang, makan malam dan beberapa kali selingan. Saat ini, banyak orang terkhususnya anak-anak yang melupakan kebiasaan sarapan, padahal sarapan salah satu cara paling fleksibel dalam upaya mencegah kejadian obesitas.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada siswa/i SDN X Jakarta sebanyak 10 orang siswa diperoleh 5 siswa jarang sarapan (<4x/seminggu) dan memiliki status gizi gemuk, 2 siswa jarang sarapan dan memiliki status gizi normal, 2 orang siswa sering sarapan (>4x/seminggu) dan memiliki status gizi normal, serta 1 orang siswa jarang sarapan dan memiliki status gizi kurus. Dari indikasi tersebut maka peneliti ingin menganalisis lebih lanjut apakah ada hubungan kebiasaan sarapan dengan risiko obesitas pada anak usia sekolah di SD Negeri X Jakarta sebagai upaya menekan angka kejadian obesitas serta menghindari penyakit degeneratif saat dewasa nanti. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kebiasaan sarapan dengan risiko

obesitas pada anak usia sekolah di SD Negeri X Jakarta.

risiko obesitas pada anak usia sekolah.

### KAJIAN PUSTAKA

Anak menjadi salah satu permata masa depan bangsa. Salah satu tahap perkembangan yang tak luput yaitu tahap usia sekolah. Dalam tahap ini anak akan tumbuh dan berkembang dengan pesatnya sehingga kesehatan anak menjadi sebuah hal yang krusial diperhatikan. Salah satu aspek penunjang kesehatan yaitu mengenai gizi. Gizi mengambil peran sebagai penentu mutu sumber daya manusia, tidak terkecuali pada generasi muda. Obesitas menjadi masalah gizi pada anak yang saat ini semakin banyak dijumpai. Obesitas didefinisikan saat kondisi tubuh tidak seimbang dengan manifestasi klinik adanya penambahan akumulasi lemak pada tubuh (Sidiartha and Pratiwi, 2020). Beberapa persoalan kesehatan lain seperti penyakit jantung, diabetes, stroke, hipertensi dan lainnya merupakan faktor risiko dari berat badan berlebih atau obesitas

Rumusan pertanyaan dari penelitian ini adalah apakah ada hubungan kebiasaan sarapan dengan

### METODOLOGI PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuantitatif jenis *Analytic Cross Sectional Study*. Teknik sampel yang digunakan pada penelitian ini yaitu *multistage sampling*, dimana pertama peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* untuk diketahui jumlah siswa dengan risiko obesitas, lalu selanjutnya menggunakan teknik *simple random sampling*. Diperoleh sebanyak 132 sampel yang mengacu pada kriteria inklusi serta eksklusif. Penelitian ini menggunakan kuesioner sebagai instrumen penelitian guna mengukur kebiasaan sarapan siswa.

Kuesioner yang disebar ialah kuesioner yang sudah dilakukan uji validitas serta reliabilitas kepada sejumlah 30 responden. Untuk pengukuran risiko obesitas dilakukan pengukuran tinggi serta berat badan untuk selanjutnya dihitung IMT/U. Penelitian dilakukan setelah mendapatkan izin etik kepada institusi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta sesuai nomor izin 309/VI/2022/KEPK.

### HASIL PENELITIAN

#### a. Analisis Univariat

Tabel 1 Data responden berdasarkan usia

Karakteristik	Mean	Median	SD	Min	Max	n
Usia	10,67	11	0,937	9	12	132

Hasil analisa memperlihatkan rata-rata usia responden yaitu 10,67 tahun. Usia terendah responden

yakni 9 tahun, sedangkan usia terbesar yaitu 12 tahun dengan nilai tengah 11 tahun.

Tabel 2 Data responden berdasarkan jenis kelamin

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki-laki	63	47,7
Perempuan	69	52,3
Total	132	100

Hasil analisis memperlihatkan hasil bahwa sebagian responden berjenis kelamin perempuan, yakni

sebanyak 69 responden (52,3%), sedangkan jumlah responden laki-laki sebanyak 63 (47,7%).

Tabel 3 Data responden berdasarkan jumlah uang jajan

Karakteristik	Mean	Median	SD	Min	Max	n
Uang jajan	8628,79	10000	5760,361	0	50000	132

Hasil analisis memunculkan rata-rata uang jajan responden ialah sebesar Rp 8.628,79 sedangkan jumlah terkecil uang

jajan responden yakni Rp 0,- dan jumlah terbesar uang jajan responden yaitu Rp 50.000 dengan nilai tengah sebesar Rp 10.000.

Tabel 4 Data responden berdasarkan pendidikan orang tua

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<b>Pendidikan Ibu</b>		
SD/Sederajat	17	12.9
SMP/Sederajat	17	12.9
SMA/Sederajat	79	59.8
D3/S1/S2	19	14.4
<b>Pendidikan Ayah</b>		
SD/Sederajat	7	5.3
SMP/Sederajat	15	11.4
SMA/Sederajat	85	64.4
D3/S1/S2	25	18.9
<b>Total</b>	132	100

Hasil analisis memunculkan mayoritas ibu memiliki pendidikan SMA/Sederajat sebanyak 79 orang (59,8%). Jenjang pendidikan ibu terbanyak kedua yakni D3/S1/S2 (14,4%) sebanyak 19 orang. Pada jenjang SD dan SMP/Sederajat memiliki jumlah hasil responden yang sama sebanyak 17 orang (12,9%). Sama halnya dengan

pendidikan ibu, pendidikan ayah terbanyak yaitu pada jenjang SMA/Sederajat (64,4%) sebesar 85 orang, diikuti jenjang pendidikan D3/S1/S2 sebanyak 25 orang (18,9%), lalu SMP/Sederajat sebanyak 15 orang (11,4%) dan terakhir SD/Sederajat sebanyak 7 orang (5,3%).

Tabel 5 Data responden berdasarkan pekerjaan orang tua

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<b>Pekerjaan Ibu</b>		
Ibu Rumah Tangga	96	72.7
Karyawan Swasta	13	9.8
Wiraswasta	12	9.1
Guru/Dosen	2	1.5
TNI/POLRI	1	0.8
Pegawai Negeri	0	0
Lainnya	8	6.1
<b>Pekerjaan Ayah</b>		
Karyawan Swasta	59	44.7
Wiraswasta	27	20.5
Guru/Dosen	2	1.5
TNI/POLRI	5	3.8
Pegawai Negeri	4	3.0
Lainnya	35	26.5
<b>Total</b>	<b>132</b>	<b>100</b>

Hasil analisis menunjukkan sebaran pekerjaan orang tua yang terdiri atas pekerjaan ibu dan ayah. Mayoritas pekerjaan ibu ialah ibu rumah tangga (72,7%), karyawan swasta sebanyak 13 orang (9,8%), wiraswasta 12 orang (9,1%), guru/dosen sebesar 2 orang (1,5%), TNI/POLRI sebesar 1 orang (0,8%)

serta lainnya (6,1%). Sedangkan mayoritas pekerjaan ayah yaitu karyawan swasta (44,7%) sebanyak 59 orang, wiraswasta (20,5%) sebanyak 27 orang, guru/dosen (1,5%) sebanyak 2 orang, TNI/POLRI (3,8%) sebanyak 5 orang, pegawai negeri (3,0%) sebanyak 4 orang dan lainnya (26,5%).

Tabel 6 Data responden berdasarkan penghasilan orang tua

Karakteristik	Mean	Median	SD	Min	Max	n
Penghasilan	4.314.015,15	4.200.000	3.870.081,535	150.000	35.000.000	132

Hasil analisis berdasarkan penghasilan orang tua responden rata-rata ialah < UMP DKI Jakarta tahun 2022, yakni sebesar Rp

4.314.015 dengan pendapatan terkecil sebesar Rp 150.000 dan pendapatan terbesar yaitu sebesar Rp 35.000.000.

Tabel 7 Data responden berdasarkan kebiasaan sarapan

Kebiasaan Sarapan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Baik	68	51.5
Buruk	64	48.5
<b>Total</b>	<b>132</b>	<b>100</b>

Hasil analisis memperlihatkan bahwa kebiasaan sarapan responden

pada kategori baik yakni sebesar 68 orang (51,5%). Untuk frekuensi

kebiasaan sarapan pada kategori buruk yakni 64 orang (48,5%).

**Tabel 8 Data responden berdasarkan risiko obesitas**

Risiko obesitas	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Normal	98	74,2
Overweight	34	25,8
<b>Total</b>	<b>132</b>	<b>100</b>

Hasil analisis menunjukkan bahwa risiko obesitas pada kategori IMT normal sebanyak (74,2%) 98

orang, sedangkan risiko obesitas pada kategori IMT *overweight* (25,8%) sebanyak 34 orang.

## b. Analisis Bivariat

**Tabel 9 Analisa Hubungan Sarapan dengan Risiko Obesitas**

Kebiasaan Sarapan	Risiko Obesitas				Total		OR (95% CI)	P Value
	Normal		Overweight		n	%		
	n	%	n	%				
Baik	45	34,1	23	17,4	68	51,5	0,4	0,047
Buruk	53	40,2	11	8,3	64	48,5	0,2 – 0,9	
<b>Total</b>	<b>98</b>	<b>74,2</b>	<b>34</b>	<b>25,8</b>	<b>132</b>	<b>100,0</b>		

Hasil analisis memperlihatkan bahwa dari 132 responden dalam penelitian yang terlibat diketahui pada kategori IMT normal sebanyak 45 orang (34,1%) memiliki kebiasaan sarapan baik, lalu sebanyak 53 orang (40,2%) memiliki kebiasaan sarapan buruk. Pada kategori IMT *overweight* diketahui sebanyak 23 orang memiliki kebiasaan sarapan baik (17,4%) sedangkan 11 orang lainnya (8,3%) memiliki kebiasaan sarapan buruk. Hasil analisis membuktikan terdapat hubungan antara

kebiasaan sarapan dan risiko obesitas dengan nilai p value sebesar 0,047 ( $p \text{ value} < 0,05$ ) dengan nilai *odds ratio* sebesar 0,4 (95% CI = 0,2-0,9) yang mana dapat disimpulkan bahwa siswa yang memiliki kebiasaan sarapan buruk berisiko sebesar 0,4 kali untuk obesitas. Batas bawah dan batas bawah OR menunjukkan bahwa sekurang-kurangnya kebiasaan sarapan yang buruk memiliki risiko obesitas sebesar 0,2 kali dan paling besar berisiko obesitas sebesar 0,9 kali.

gizi. studi yang dilakukan oleh (Suryamulyawan and Arimbawa, 2019) menemukan bahwa pada rentang usia lebih dari 9 tahun angka kejadian obesitas lebih banyak ditemukan daripada usia kurang dari atau sama dengan 9

## PEMBAHASAN

Pada rentang usia ini, menurut (Noviyanti and Kusudaryati, 2018) ialah periode rawan gizi. Anak mudah untuk menderita gangguan

tahun. Penelitian lain oleh (Sidiartha and Pratiwi, 2020) prevalensi obesitas sebesar 32% yaitu 57 anak dari 178 subjek.

Sejalan dengan hal ini, hasil penelitian (Al Rahmad, 2019) menunjukkan prevalensi kasus obesitas lebih besar terjadi pada anak perempuan (59,5%) yaitu sebanyak 25 orang sedangkan pada anak laki-laki terdapat 17 orang (40,5%). Penelitian menurut (Smetanina *et al.*, 2015) menggambarkan persentase yang lebih tinggi risiko obesitas pada perempuan daripada laki-laki. Hasil studi menjelaskan, kelebihan berat badan mayoritas pada perempuan yang tidak sarapan dibanding laki-laki karena perempuan terbiasa melewatkan sarapan guna menjaga penampilan.

Karakteristik ini didukung oleh penelitian oleh (Heri *et al.*, 2021) dimana hasil studi membuktikan anak yang mulai mengenal lingkungan sekolah serta keluar dari lingkup keluarga maka akan mulai mengkonsumsi makanan yang disukai, memilih makanan manis atau gurih, sampai minuman ringan atau *softdrink*. Sejalan dengan hal tersebut, menurut penelitian (Al Rahmad, 2019) jajanan yang tidak bergizi ataupun berlebih memiliki risiko sebesar 5,0 kali menderita obesitas dibanding jajanan bergizi.

Dalam kebiasaan sarapan anak, yang menjadi salah satu faktor pendukung ialah pendidikan orang tua. Dalam penelitiannya (Anggraini *et al.*, 2021) menjelaskan bahwa dibutuhkan pengetahuan khususnya pengetahuan yang cukup mengenai gizi. Hal ini berkaitan dengan sediaan makanan di rumah apakah cukup memenuhi gizi untuk seluruh anggota keluarga.

Penelitian oleh (Haryanto I, 2012) diketahui bahwa terdapat hubungan antara pendidikan ibu dengan obesitas pada anak dengan

diketahui pada anak usia 6-12 tahun angka

nilai p value 0,05. Pendidikan ayah yang baik maka keluarga akan memiliki pola gizi yang baik, hal ini karena semakin baik pendidikan maka ekonomi keluarga juga terbantu, sehingga meningkatkan daya beli makanan (Lani, 2017).

Pekerjaan ibu erat kaitannya dengan ketersediaan sarapan di rumah saat pagi hari. Sesuai penelitian oleh (Gemily and Aruben, 2017) yang menjelaskan terdapat hubungan bermakna antara pekerjaan ibu dengan kebiasaan sarapan (p value < 0,05). Ibu yang tidak bekerja akan memiliki waktu lebih untuk dapat menyediakan sarapan (85,7%) dibanding ibu bekerja (57,1%) saat pagi hari.

Pekerjaan ayah turut mempengaruhi kebiasaan anak untuk sarapan dari segi ekonomi. Penelitian oleh (Kurdanti *et al.*, 2015) diketahui sebagian besar pekerjaan ayah ialah pegawai swasta (37,5%) yang mana berpengaruh terhadap penghasilan keluarga serta persoalan obesitas banyak ditemukan pada golongan ekonomi berkecukupan.

Dalam penelitian (Jannah and Utami, 2018) menggambarkan 29 responden (40,3%) dengan orang tua memiliki pendapatan <UMR mayoritas tidak mengalami obesitas sebanyak 20 responden (27,8%) serta dari 43 responden (59,7%) dengan orang tua memiliki pendapatan >UMR mayoritas tidak mengalami obesitas sebanyak 39 responden.

Masih banyaknya anak sekolah dengan frekuensi makan kurang dari tiga kali sehari dan waktu yang paling sering ditinggalkan ialah sarapan (Aghadiati, 2019). Menurut data (Risikesdas, 2018) sebanyak 26,1% anak usia sekolah serta remaja tidak biasa sarapan. Sedangkan tidak sedikit pula anak



usia sekolah hanya sekedar sarapan dengan minuman (26%) seperti susu, air putih atau teh serta mengkonsumsi sarapan dengan kualitas rendah (Anggraini and Hutahaean, 2021)

Hasil penelitian oleh (Ariska, 2019) menunjukkan lebih dari sebagian responden berjumlah 49 orang berstatus gizi normal sebanyak 77,6% (38 siswa) dan diantaranya responden memiliki status gizi gemuk 6,1% (3 siswa) dan 7 siswa berstatus gizi obesitas (14,3%). Sebanyak 24 anak jarang sarapan serta sebanyak 15 orang (62,5%) mengalami *overweight*.

Penelitian oleh (April Lani, Ani Margawati, 2017) diketahui bahwa anak yang jarang sarapan (62,5%) mengalami *overweight*. Hal ini sesuai dengan teori bahwa anak atau remaja yang melewatkan sarapan akan berisiko untuk menjadi *overweight* atau obesitas dibanding anak yang sarapan. Risiko kelebihan berat badan atau obesitas sebesar 0,59 kali lebih rendah pada anak-anak serta remaja yang sarapan lebih dari lima hari dalam seminggu dibandingkan mereka yang tidak sarapan (Duncan, 2021). Penelitian lainnya oleh (Kurniawati and Fayasari, 2018) didapatkan hasil terdapat hubungan bermakna antara frekuensi sarapan tidak rutin yang berisiko untuk menjadi obesitas sebesar 6 kali lebih besar daripada yang sarapannya rutin dengan nilai signifikansi ( $p < 0,05$ ) dan *odds ratio* sebesar 6,116.

Obesitas terjadi karena ketika anak melewatkan sarapan dan merasa lapar maka anak akan cenderung mengkonsumsi makanan berkalori besar yang didapatkan dari jajanan. Prevalensi obesitas pada penelitian (Sidiarta and Pratiwi, 2020) subjek yang tidak memiliki kebiasaan sarapan 51,3% dan yang memiliki kebiasaan sarapan adalah sebesar 26,6%

dengan rasio prevalensi 1,9 (1,3;2,9). Setelah diuji hubungan dengan variabel bebas lainnya, diperoleh risiko obesitas 2,8 kali lebih tinggi pada individu yang tidak memiliki kebiasaan sarapan. Siswa yang terbiasa tidak sarapan (52,4%) memiliki status gizi obesitas sedangkan siswa yang terbiasa untuk sarapan memiliki status gizi normal sebanyak 33 orang (85,0%).

## KESIMPULAN

Ada hubungan antara sarapan dan risiko obesitas pada anak usia sekolah di SDN X Jakarta dengan nilai  $p$  value 0,047 ( $p$  value  $< 0,05$ ) dan  $OR=0,4$  (95% CI ; 0,2-0,9) yang mengartikan bahwa siswa dengan kebiasaan sarapan buruk memiliki risiko obesitas sebesar 0,4 kali.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aghadiati, F. (2019) 'Hubungan Pengetahuan Ibu Dengan Pola Menu Sarapan Dan Kebiasaan Sarapan Pada Anak Sekolah Dasar', *Jurnal Kesehatan Terpadu (Integrated Health Journal)*, 10(2), Pp. 56-62. Doi: 10.32695/Jkt.V10i2.46.
- Anggraini, N. V. *Et Al.* (2021) 'Hubungan Belajar Dari Rumah Dan Peningkatan Berat Badan Pada Anak Usia Sekolah Di Masa Pandemi Covid-19', *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 6(4).
- Anggraini, N. V. And Hutahaean, S. (2021) 'Hubungan Sarapan Dengan Prestasi Siswa Sd Di Masa Pandemi Covid-19', *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(3).
- April Lani, Ani Margawati, D. Y. F. (2017) 'Hubungan Frekuensi Sarapan Dan Konsumsi Jajan Dengan Z-Score Imit/U Pada

- Siswa Sekolah Dasar', *Journal Of Nutrition Collage*, 6, Pp. 277-284.
- Ariska, D. P. (2019) 'Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan, Kebiasaan Jajan Dan Frekuensi Konsumsi Makanan Pokok Dengan Status Gizi Pada Siswa Di Min 1 Kota Padang'.
- Boylan, S. *Et Al.* (2017) 'Assessing Junk Food Consumption Among Australian Children: Trends And Associated Characteristics From A Cross-Sectional Study', *Bmc Public Health*, 17(1), Pp. 1-9. Doi: 10.1186/S12889-017-4207-X.
- Fitriana, T. A. And Mardiyati, N. L. (2021) 'Hubungan Kebiasaan Sarapan Dengan Status Gizi Pada Anak Usia 5-18 Tahun: A Narrative Review'.
- Gemily, S. C. And Aruben, R. (2017) 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebiasaan Dan Kualitas Sarapan Siswa Kelas V Di Sdn Sendangmulyo 04 Kecamatan Tembalang, Semarang Tahun 2015', *Jurnal Kesehatan Masyarakat (E-Journal)*, 3(3), Pp. 246-256.
- Heri, M. *Et Al.* (2021) 'Sikap Orang Tua Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Usia 6-12 Tahun', *Journal Of Telenursing (Joting)*, 3(1), Pp. 95-102. Doi: 10.31539/Joting.V3i1.2114.
- Irawan, A. M. A. *Et Al.* (2020) 'Aktivitas Fisik, Durasi Tidur Dan Tingkat Kecukupan Energi Pada Anak Obesitas Di Sd Islam Al Azhar 1', *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Sains Dan Teknologi*, 5(4), P. 186. Doi: 10.36722/Sst.V5i4.424.
- Jannah, M. And Utami, T. N. (2018) 'Faktor Yang Memengaruhi Terjadinya Obesitas Pada Anak Sekolah Di Sd N 1 Sigli Kabupaten Pidie Tahun', *Jurnal Kesehatan Global*, 1(3), Pp. 110-118.
- Kurdanti, W. *Et Al.* (2015) 'Jurnal Gizi Klinik Indonesia Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Obesitas Pada Remaja', 11(04), Pp. 179-190.
- Kurniawati, P. And Fayasari, A. (2018) 'Sarapan Dan Asupan Selingan Terhadap Status Obesitas Pada Anak Usia 9-12 Tahun', *Ilmu Gizi Indonesia*, 1(2), P. 69. Doi: 10.35842/Ilg.V1i2.3.
- Lani, A. (2017) 'Hubungan Frekuensi Sarapan Dan Kebiasaan Jajan Dengan Status Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar', P. 82.
- Noviyanti, R. D. And Kusudaryati, D. P. D. (2018) 'Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi Dengan Status Gizi Siswa Sd Muhammadiyah Program Khusus Surakarta The Relationship Between Breakfast Habits And Nutritional Status Of Students', *Urecol*, 1(1), Pp. 272-277.
- Al Rahmad, A. H. (2019) 'Keterkaitan Asupan Makanan Dan Sedentari Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Da Sar Di Kota Banda Aceh', *Buletin Penelitian Kesehatan*, 47(1), Pp. 67-76. Doi: 10.22435/Bpk.V47i1.579.
- Riskesdas, K. (2018) 'Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)', *Journal Of Physics A: Mathematical And Theoretical*, 44(8), Pp. 1-200. Doi: 10.1088/1751-8113/44/8/085201.
- Sakti, R. P., Kalesaran, A. F. C. And Asrifuddin, A. (2019) 'Hubungan Antara Obesitas Dengan Kualitas Hidup Pada Pelajar Di Smp Negeri 1 Manado', *Jurnal Kesmas*, 8(6), Pp. 277-282.
- Samsudin, L. I. *Et Al.* (2018) 'Risiko Obesitas Pada Anak Kelas 3, 4, 5 Yang Tidak Sarapan Di Sdn Kelapa Dua Wetan 03 Pagi Ciracas Jakarta Timur', *Jurnal Nutrisia*, 20(2), Pp. 67-76. Doi:

- 10.29238/Jnutri.V20i2.11.  
Sidiartha, I. G. A. D. N. And Pratiwi,  
I. G. A. P. E. (2020) 'Hubungan  
Antara Sarapan Dengan  
Obesitas Pada Anak Usia 6 - 12  
Tahun', *Jurnal Medika  
Udayana*, 9(5), Pp. 13-17.
- Suryamulyawan, K. A. And  
Arimbawa, I. M. (2019)  
'Prevalensi Dan Karakteristik  
Obesitas Pada Anak Di Sekolah  
Dasar Saraswati V Kota  
Denpasar Tahun 2016', *Intisari  
Sains Medis*, 10(2), Pp. 342-346.  
Doi: 10.15562/lsm.V10i2.393.
- Triana, K. Y. *Et Al.* (2020)  
'Hubungan Pola Asuh Orangtua  
Terhadap Kejadian Obesitas  
Pada Anak Usia Sekolah', *Jurnal  
Keperawatan Raflesia*, 2(1), Pp.  
31-40. Doi:  
10.33088/Jkr.V2i1.500.
- World Health Organization (Who)  
(2021) *Obesity And Overweight*.  
Available At:  
[https://www.who.int/news-  
room/fact-  
sheets/detail/obesity-and-  
overweight](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight) (Accessed: 6  
February 2022).