POLA MAKAN ANAK USIA SEKOLAH DENGAN OBESITAS

TUGAS AKHIR

SAFIRA RINDYANTI SISWANTO
NIM. P17230213091

KEMENTERIAN KESEHATAN RI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN BLITAR
2024

POLA MAKAN ANAK USIA SEKOLAH DENGAN OBESITAS

Tugas Akhir ini disusun sebagai salah satu persyaratan menyelesaikan program pendidikan Diploma III di Program Studi Diploma III Keperawatan Blitar Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

SAFIRA RINDYANTI SISWANTO
NIM. P17230213091

KEMENTERIAN KESEHATAN RI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN BLITAR

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama	: Safira Rindyanti Siswanto
NIM	: P17230214125
Institusi	: Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang Prodi Diploma III Keperawatan Blitar

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan ataupun pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan penelitian ini pengambilan tulisan atau pikiran orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Blitar, 13 Mei 2024

Mengetahui Pembimbing Utama	Yang Membuat Pernyataan Mahasiswa
Wiwin Martiningsih, M.Kep., PhD.,NS	**Safira Rindyanti Siswanto**
NIP. 19710922 199603 2 001	NIM. P17230213091

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir dengan judul "Pola Makan Anak Usia Sekolah dengan Obesitas" oleh Safira Rindyanti Siswanto NIM P17230213091 telah disetujui pada tanggal 13 Mei 2024

Blitar, 13 Mei 2024

Mengetahui

Pembimbing Utama

Wiwin Martiningsih, M.Kep., PhD., NS

NIP. 19710922 199603 2 001

LEMBAR PENGESAHAN

Tugas Akhir dengan judul "Pola Makan Anak Usia Sekolah dengan Obesitas" oleh Safira Rindyanti Siswanto NIM P17230213091 telah diuji dan disetujui pada tanggal 15 Mei 2024

Dewan Penguji,

Ketua Penguji	Anggota Penguji
Andi Hayyun Abidin, S.ST.,M.SC	**Wiwin Martiningsih, M.Kep., PhD.,NS**
NIP. 199001292023211015	NIP. 19710922 199603 2 001

Mengetahui,
Ketua Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

Dr. Erlina Suci Astuti, S.Kep. Ns., M. Kep
NIP. 19760810 200212 2 001

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyusun Tugas Akhir dengan judul "Pola Makan Anak Usia Sekolah dengan Obesitas" sebagai salah satu syarat untuk melakukan penelitian dan menyelesaikan pendidikan di Program Studi D-III Keperawatan Blitar Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang.

Penulis menyadari bahwa selama penyusunan Tugas Akhir ini banyak mendapat bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. Moh. Wildan, A.Per.Pen, M.Pd., selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Malang.
2. Dr. Erlina Suci Astuti, S.Kep., Ns, M.Kep selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Malang.
3. Wiwin Martiningsih, S.Kep., Ns, M.Kep., Ph.D., selaku Ketua Program Studi Diploma 3 Keperawatan Blitar Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Malang dan Dosen Pembimbing Tugas Akhir yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan dalam penyusunan Tugas Akhir ini.
4. Andi Hayyun Abidin, S.ST.,M.SC., Dosen Penguji Tugas Akhir yang telah membimbing dan mengarahkan.
5. Seluruh dosen dan staf pegawai Program Studi D-III Keperawatan Blitar yang telah memberikan ilmu dan bantuannya.
6. Kedua orang tua saya, Bapak Siswanto dan Ibu Rini Widayati dan Kakak saya Sofia Anjani Rindyanti Siswanto yang selalu memberikan doa, cinta kasih, semangat dan dukungannya kepada saya baik berupa moril dan material dalam penyusunan Tugas Akhir ini.
7. Nathaniel Hagen Prasetyo laki-laki yang menjadi bagian cerita saya sejak 2018 yang selalu mendukung dan mengapresiasi setiap pencapaian saya.
8. Sahabat Kos Sutomo yang selalu memberikan motivasi dan dukungan dalam penyusunan Tugas Akhir ini.

9. Teman-teman seperjuangan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Malang Program Studi Diploma III Keperawatan Blitar yang telah sama-sama berjuang untuk menyelesaikan Tugas Akhir ini.
10. Terakhir, terima kasih kepada diri penulis sendiri yang mampu bangkit dan selalu mengusahakan hal-hal yang terbaik sampai sekarang. Terima kasih sudah berusaha menjadi hebat, semoga di langkah selanjutnya banyak hal-hal luar biasa yang senantiasa mengiringi jalan penulis.

Penulis menyadari dalam penyusunan dan penulisan Tugas Akhir ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu, kritik dan saran pembaca sangat penulis harapkan demi kesempurnaan Tugas Akhir ini, semoga Tugas Akhir ini bermanfaat bagi semua pihak.

ABSTRAK

Siswanto, Safira Rindyanti (2024). Pola Makan Anak Usia Sekolah Dengan Obesitas. Tugas Akhir, Program Studi Diploma III Keperawatan Blitar, Jurusan Keperawatan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang, Pembimbing: Wiwin Martiningsih, S.Kep., Ns, M.Kep., Ph.D.

Pengaturan pola makan dalam pemenuhan status gizi anak usia sekolah kurang baik. Salah satu dari dampak pola makan yang kurang baik dapat mengakibatkan obesitas. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui bagaimana pola makan anak usia sekolah dengan obesitas. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif. Sampel penelitian ini ada 10 responden dengan populasi 907 siswa, Menggunakan teknik *purposive sampling*. Waktu pengumpulan data tanggal 05 Februari – 05 Maret 2024 di Madrasah Ibtidaiyah Perwanida Kota Blitar. Instrumen penelitian ini berupa formulir FFQ *(Food Frequency Questionnaire).* Hasil penelitian menunjukkan bahwa makanan pokok yang dikonsumsi oleh mayoritas responden berupa nasi (100%) lebih dari 3 kali sehari, sumber hewani daging ayam (60%) 3-6 kali perminggu, sumber nabati tahu tempe (70%) 1-2 kali perminggu, sumber lemak susu dikonsumsi 1x sehari (80%), sumber sayuran wortel (60%) 1-2 kali perminggu, sumber buah pisang (50%) 1-2 kali perminggu, soft drink es teh (80%) 3-6 kali perminggu, junk food yang dikonsumsi dari 1 kali perhari yaitu permen (70%) dan coklat (70%). Pola makan yang tidak baik seperti makanan mengandung tinggi gula, tinggi lemak, tinggi karbohidrat dan kurang mengkonsumsi sayuran dan buah dapat mengakibatkan terjadinya obesitas sejak dini.

Kata Kunci : Pola Makan, Usia Sekolah, Obesitas

ABSTRACT

Siswanto, Safira Rindyanti (2024). Diet of School-Age Children with Obesity. Research, Diploma III Nursing Study Program Blitar, Department of Nursing, Health Polytechnic of the Ministry of Health Malang, Supervisor: Wiwin Martiningsih, S.Kep., Ns, M.Kep., Ph.D.

Dietary arrangements in fulfilling the nutritional status of school-age children are not good. One of the impacts of a poor diet can lead to obesity. The purpose of this study was to determine how the diet of school-age children with obesity. The research design used is descriptive. The sample of this study was 10 respondents with a population of 907 students, using purposive sampling technique. Data collection time February 05 - March 05, 2024 at Madrasah Ibtidaiyah Perwanida Blitar City. The research instrument was FFQ (Food Frequency Questionnaire) form. The results showed that the staple food consumed by the majority of respondents in the form of rice (100%) more than 3 times a day, animal sources of chicken meat (60%) 3-6 times a week, vegetable sources of tofu tempeh (70%) 1-2 times a week, sources of milk fat consumed 1x a day (80%), vegetable sources carrots (60%) 1-2 times a week, fruit sources banana (50%) 1-2 times a week, soft drinks iced tea (80%) 3-6 times a week, junk food consumed from 1 time per day, namely candy (70%) and chocolate (70%). Poor diet such as foods containing high sugar, high fat, high carbohydrates and less consumption of vegetables and fruit can lead to early obesity.

Keywords: Diet, School Age, Obesity

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....**Error! Bookmark not defined.**
LEMBAR PENGESAHAN iii
KATA PENGANTAR iv
ABSTRAK vii
DAFTAR ISI ix
DAFTAR GAMBAR xii
DAFTAR TABEL xiii
DAFTAR LAMPIRAN xiv
BAB I PENDAHULUAN 1
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Rumusan Masalah 2
1.3 Tujuan Penelitian 2
1.3.1 Tujuan Umum 2
1.3.2 Tujuan Khusus 2
1.4 Manfaat 3
1.4.1 Manfaat Teoritis 3
1.4.2 Manfaat Praktis 3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA 4
2.1 Konsep Pola Makan 4
2.1.1 Pengertian Pola Makan 4
2.1.2 Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan 4
2.1.3 Pola Makan Seimbang 6
2.1.4 Metode pengukuran pola konsumsi makanan 6

2.2 Konsep Anak 9
2.2.1 Defisini Anak 9
2.2.2 Tahap Tumbuh Kembang Anak Usia Sekolah 9
2.2.3 Ciri Anak Sehat 11
2.3 Konsep Obesitas 12
2.3.1 Pengertian Obesitas 12
2.3.2 Klasifikasi Indeks Masa Tubuh 12
2.3.3 Etiologi Obesitas 13
2.3.4 Dampak Obesitas 13
2.3.5 Jenis – Jenis Obesitas 14
2.3.6 Penatalaksanaan Obesitas 14
2.4 Kerangka Konseptual 15
BAB III METODELOGI PENELITIAN 16
3.1 Desain Penelitian 16
3.2 Kerangka Kerja 16
3.3 Populasi, Sampel, dan Sampling 16
3.3.1 Populasi 16
3.3.2 Sampel 17
3.3.3 Sampling 17
3.4 Lokasi Penelitian 18
3.4.1 Tempat Penelitian 18
3.4.2 Waktu Penelitian 18
3.5 Variabel Penelitian 18
3.6 Definisi Operasional 18
3.7 Pengumpulan Data 20
3.7.1 Izin Penelitian 20

3.7.2 Instrumen pengumpulan data 20
3.7.3 Pengumpulan data 20
3.8 Teknik pengolahan, analisa data, dan penyajian data 21
3.8.1 Pengolahan data 21
3.8.2 Analisa data 22
3.9 Etik Penelitian 22
3.9.1 Informed consent 22
3.9.2 Anonymity atau tanpa nama 22
3.9.3 Confidentiality atau kerahasiaan 22
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 23
4.1 Hasil Penelitian 23
4.1.1 Gambaran Tempat Penelitian 23
4.1.2 Data Umum Responden 23
4.1.3 Data Khusus 24
4.2 Pembahasan Penelitian 30
4.3 Keterbatasan Penelitian 32
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 33
5.1 Kesimpulan 33
5.2 Saran 33
5.2.1 Bagi Madrasah Ibtidaiyah Perwanida Kota Blitar 33
5.2.2 Bagi Orang Tua 33
5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya 33
DAFTAR PUSTAKA 34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 gambar kerangka konseptual pola makan anak usia sekolah dengan obesitas..... 15
Gambar 3. 1 Kerangka Kerja 16

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Contoh FFQ kualitatif 7
Tabel 2. 2 Contoh FFQ semi kuanlitatif..... 8
Tabel 2. 3 Klasifikasi WHO..... 12
Tabel 2. 4 Klasifikasi Nasional 12
Tabel 3. 1 Definisi Operasional 19
Tabel 4. 1 Jenis Kelamin..... 23
Tabel 4. 2 Usia Responden..... 24
Tabel 4. 3 Indeks Massa Tubuh 24
Tabel 4. 4 Sumber Makanan Pokok 24
Tabel 4. 5 Sumber Makanan Hewani 25
Tabel 4. 6 Sumber Makanan Nabati..... 26
Tabel 4. 7 Sumber Lemak 26
Tabel 4. 8 Sumber Makanan Sayuran 27
Tabel 4. 9 Sumber Makanan Buah..... 27
Tabel 4. 10 Soft Drink..... 28
Tabel 4. 11 Junk Food & Fast Food..... 29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Formulir *Food Frequency Questionaire* (FFQ)..... 37
Lampiran 2 Informend Concent..... 39
Lampiran 3 Tabulasi Umum..... 40
Lampiran 4 Tabulasi Khusus..... 41
Lampiran 5 Surat Penelitian..... 49
Lampiran 6 Dokumentasi..... 50
Lampiran 7 Lembar CV..... 51