

**BAB VI****PEMBAHASAN****6.1 Pembahasan Hasil Analisa Hubungan antara Pola Konsumsi Sumber Makanan Tinggi Serat dengan Kejadian Kegemukan pada Anak Usia 3-5 Tahun**

Kegemukan yaitu berat badan yang relatif berlebihan jika dibandingkan dengan usia atau tinggi badan pada usia yang sebaya. Hal ini sebagai akibat terjadi penimbunan lemak yang berlebihan dalam jaringan lemak tubuh (Windya, 2007). Kelebihan gizi dapat terjadi baik pada anak-anak hingga usia dewasa (Jahari, 2004).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan responden sebanyak 66 anak yang terdiri dari 29 anak yang memiliki status gizi gemuk dan 37 anak berstatus gizi tidak gemuk. Dari 29 anak yang gemuk sebagian besar pola konsumsi seratnya tidak baik yaitu ada 65.52%. Menurut Hui, (1985) dalam Hayati (2009), menyatakan bahwa hasil penelitiannya pada anak SD Pembangunan Jaya di Bintaro terdapat banyaknya anak yang kurang menyukai sayuran dan buah sebagai sumber serat dalam menu makanan dengan alasan karena rasanya yang kurang enak. Pola makan keluarga tertentu yang tidak mengutamakan sayuran dan buah dalam menu makanan utama menambah parah kurangnya asupan serat pada anak. Menurut Budiyanto (2002) dalam Simatupang (2008), pada penelitiannya pada siswa SD swasta di Kecamatan Medan Baru Kota Medan, menyatakan bahwa pencegahan kegemukan atau

obesitas pada anak sepenuhnya berada di tangan para orang tua dan petugas kesehatan karena anak umumnya tidak menyadari dan kurang peduli akan masalah kegemukan. Beberapa usaha yang dapat dilakukan untuk mengurangi terjadinya obesitas yaitu olah raga, mengurangi konsumsi lemak, dan banyak konsumsi serat. Sumber serat dapat diperoleh dari golongan sereal, sayur sayuran dan buah-buahan. Serat dapat memberi rasa kenyang lebih lama dan mengurangi intake makan karena serat itu dicerna dalam waktu yang lama di lambung (American Heart Association.2010). Serat juga dapat menghambat absorpsi kolesterol dan lemak serta glukosa sehingga dapat menghambat terjadinya kegemukan (Winarno, 2004).

Namun, pada penelitian ini juga didapatkan dari total responden hampir setengahnya memiliki status gizi tidak gemuk dengan pola konsumsi serat juga tidak baik yaitu sebanyak 33.3%. Sedangkan yang memiliki status gizi tidak gemuk dengan pola konsumsi serat yang baik hanya ada sebanyak 22.7%. Oleh karena itu, baik anak yang gemuk dan tidak gemuk pola konsumsi seratnya paling banyak tergolong tidak baik. Menurut Budiyanti (2011) dalam penelitian obesitas pada anak SD Islam Al-Azhar 14 di kota Semarang, menyatakan bahwa penyebab kegemukan belum diketahui secara pasti, tidak ada faktor tunggal yang dapat mengidentifikasi terkait dengan kejadian kegemukan pada anak. Kegemukan disebabkan oleh multifaktor yang diduga sebagian besar disebabkan interaksi faktor genetik dan lingkungan. Beberapa penelitian sebelumnya telah menemukan beberapa faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kejadian kegemukan antara lain faktor genetik atau keturunan (Budiyanti, 2011), dan faktor lingkungan antara lain pola makan (Gillis dan Bar, 2003), kurangnya

aktivitas (Mejia et al, 2007), pendapatan keluarga (Hadi, 2005), dan pengetahuan ibu (Hadi 2005).

*Parental fatness* merupakan faktor genetik yang memiliki peranan besar dalam kejadian obesitas pada anak. bila kedua orang tua obesitas maka sekitar 66-80% anaknya akan menjadi obesitas, sedangkan bila salah satu orang tua obesitas, kejadian obesitas pada anak menjadi 20-51%. Apabila bila kedua orang tua tidak obesitas maka kejadian obesitas pada anak akan turun menjadi 7-14% (Effendi, 2003 ). Peningkatan resiko menjadi obesitas tersebut kemungkinan disebabkan oleh pengaruh gen atau faktor lingkungan dalam keluarga (Syarif, 2002 dalam Budiyanti, 2011). Penelitian yang dilakukan Budiyanti (2011) dalam penelitian obesitas pada anak SD Islam Al-Azhar 14 di kota Semarang, menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara IMT ayah terhadap kejadian obesitas pada anak ( $p=0.000$ ,  $r = 0.541$ ) serta IMT ibu terhadap kejadian obesitas pada anak ( $p= 0.000$ ,  $r = 0.396$ ) yang menunjukkan kekuatan hubungan yang kuat dan arah hubungan yang positif.

Menurut Gillis dan Bar (2003), mengatakan bahwa obesitas pada anak dan remaja (usia 4 sampai 16 tahun) di Amerika berhubungan dengan konsumsi makanan yang mengandung karbohidrat dan penggantinya, makanan cepat saji, makanan dan minuman yang manis dan tinggi kalori. Diet mempunyai peranan yang besar terhadap kejadian obesitas pada anak terutama diet tinggi kalori yang berasal dari karbohidrat dan lemak (Syarif, 2002 dalam Budiyanti, 2011). Karbohidrat mempunyai fungsi utama untuk menyediakan energi bagi tubuh. Di dalam tubuh sebagian karbohidrat berada dalam sirkulasi darah sebagai glukosa untuk keperluan energi, dan sebagian disimpan sebagai glikogen dalam hati, jaringan otot serta sebagian diubah menjadi lemak untuk kemudian disimpan

sebagai cadangan energi di dalam jaringan lemak. Konsumsi energi yang berlebihan terutama yang berasal dari karbohidrat bisa menyebabkan kegemukan (Almatsier, 2009). Orang tua bertanggung jawab untuk menyediakan makanan sehat dan menghindari makanan yang tidak baik untuk kesehatan karena anak tidak dapat disalahkan jika mengkonsumsi makanan manis, tinggi kalori, dan lemak yang telah disediakan orang tua (Hidayati, 2009).

Penelitian yang dilakukan oleh Mejia (2007) dalam penelitiannya pada anak SD usia 9-12 tahun di Amerika, menunjukkan hasil bahwa kurang aktivitas fisik seperti kebiasaan menonton televisi sambil makan makanan ringan yang manis-manis dan main game dapat meningkatkan resiko kejadian obesitas pada anak-anak. Menurut Syarif (2002) dalam Budiyati (2011), aktivitas fisik berpengaruh bermakna terhadap penggunaan energi. Peningkatan aktivitas pada anak bisa menurunkan nafsu makan dan meningkatkan laju metabolisme. Penelitian Budiyanti (2011) dalam penelitian obesitas pada anak SD Islam Al-Azhar 14 di kota Semarang, terdapat hubungan yang bermakna antara kurang aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak dengan kekuatan hubungan kuat dan arah hubungan positif ( $p=0.000$ ,  $r = 0.526$ ).

Menurut Aritonang (2000), bahwa meningkatnya pendapatan dalam keluarga akan mempengaruhi jumlah pengeluaran untuk konsumsi pangan, namun pendapatan keluarga yang tinggi atau pengeluaran yang lebih banyak untuk kebutuhan pangan dalam keluarga belum tentu menjamin lebih beragam dan bermutunya pangan yang dikonsumsi oleh keluarga. Hal ini disebabkan pengeluaran untuk pangan tersebut lebih banyak digunakan untuk membeli bahan makanan yang lebih enak, siap santap, cepat dan lebih banyak mengandung lemak, minyak dan bahan lain yang dapat menyebabkan obesitas.

Menurut penelitian Hadi (2005) pada anak kelas 4 dan 5 di SD HJ.Isriati Baiturrahman Kota Semarang, menyatakan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pendapatan perkapita dengan obesitas diperoleh dengan nilai  $p : 0,000$ ).

Menurut Yussac (2007), tingkat pendidikan orang tua yang cukup tinggi diduga juga mempengaruhi prevalensi terjadinya obesitas. Dengan pendidikan yang lebih tinggi semestinya orang tua mempunyai sikap, pengetahuan, dan perilaku yang lebih baik dalam pola asuh maupun pola didik anaknya. Hasil penelitian oleh Hadi (2005) pada anak kelas 4 dan 5 di SD HJ.Isriati Baiturrahman Kota Semarang, ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi ibu dengan obesitas anak. Hasil statistik ini juga menjelaskan adanya arah hubungan yang berlawanan antara pengetahuan ibu dengan kejadian obesitas, yaitu semakin tinggi pengetahuan gizi ibu maka akan mengurangi angka obesitas namun sebaliknya jika pengetahuan gizi ibu menurun maka angka obesitas akan semakin tinggi (nilai  $r : - 0,483$  dan nilai  $p : 0,001$ ).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Banguntapan 2, Bantul menunjukkan bahwa hasil analisis dengan uji *Chi-square* tidak ada hubungan antara pola konsumsi sumber makanan tinggi serat dengan kejadian kegemukan dengan nilai  $p = 0,615$  ( $p > 0,05$ ). Hal ini berarti tidak terdapat hubungan dengan tingginya konsumsi serat terhadap pencegahan terjadinya kegemukan pada anak usia 3-5 tahun.

Hasil penelitian tersebut tidak sejalan dengan teori yang disebutkan oleh Winarno (2004) yang menyatakan bahwa konsumsi serat yang kurang memberikan pengaruh terhadap terjadinya kegemukan. Salah satu fungsi serat

adalah menghambat penyerapan kolesterol dan glukosa makanan oleh usus, sehingga sering digunakan untuk membantu penurunan kadar glukosa dan kolesterol darah. Sedangkan menurut Santoso (2011), menyatakan serat khususnya serat larut air (*soluble fiber*), seperti pektin serta beberapa hemiselulosa mempunyai kemampuan menahan air dan dapat membentuk cairan kental dalam saluran pencernaan. Sehingga makanan kaya akan serat, waktu dicerna lebih lama dalam lambung, kemudian serat akan menarik air dan memberi rasa kenyang lebih lama sehingga mencegah untuk mengkonsumsi makanan lebih banyak. Makanan dengan kandungan serat kasar yang tinggi biasanya mengandung kalori rendah, kadar gula dan lemak rendah yang dapat membantu mengurangi terjadinya obesitas.

Selain itu hasil penelitian ini juga tidak sejalan dengan penelitian obesitas pada mahasiswa Fakultas Kedokteran di Universitas Sumatra Utara oleh Lestari (2011), yang menyatakan bahwa asupan serat berhubungan dengan kejadian obesitas, asupan serat kelompok obesitas lebih rendah daripada tidak obesitas. Sedangkan, Hudha (2006) dalam penelitiannya pada remaja kelas II SMP Theresiana I Yayasan Bernadus Semarang, menyatakan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi serat dengan kegemukan yaitu orang yang gemuk sebagian besar jarang mengkonsumsi serat dengan nilai  $p=0,009$ .

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Banguntapan 2, Kabupaten Bantul ini dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara pola konsumsi serat dengan kejadian kegemukan pada anak usia 3-5 tahun. Hasil penelitian ini tidak sesuai dengan teori telah ada maupun penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Hal ini

kemungkinan disebabkan karena penyebab kegemukan ini adalah multifaktor sehingga tidak dapat dilihat dari segi pola konsumsi serat saja.

## **6.2 Implikasi dalam Bidang Gizi**

Penelitian ini merupakan penelitian untuk mencari hubungan antara pola konsumsi serat dan kejadian kegemukan pada anak. Pola konsumsi serat yang baik dapat dijadikan sebagai usaha untuk mencegah terjadinya kegemukan. Serat akan dicerna lebih lama dalam lambung, kemudian serat akan menarik air dan memberi rasa kenyang lebih lama sehingga mencegah untuk mengkonsumsi makanan lebih banyak. Makanan dengan kandungan serat yang tinggi juga mengandung kalori rendah sehingga dapat membantu mengurangi terjadinya obesitas. Oleh karena itu, anjuran untuk melakukan pola konsumsi serat yang baik dapat dijadikan sebagai bahan dalam metode KIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi) sebagai tindakan promotif dan preventif terjadinya kegemukan pada anak yang dapat berlanjut ke usia dewasa serta pencegahan terjadinya penyakit degenerative yang disebabkan oleh kegemukan.

## **6.3 Keterbatasan Penelitian**

Keterbatasan dalam pengambilan data penelitian ini yaitu saat proses pengambilan data di posyandu peneliti dan enumerator merasa kesulitan apabila melakukan wawancara SQ-FFQ dikarenakan kondisi yang kurang kondusif yang diakibatkan adanya anak yang rewel, ingin segera pulang serta kondisi posyandu yang ramai sehingga saat di posyandu hanya di lakukan pengukuran tinggi badan dan berat badan anak saja. Oleh karena itu, untuk mengatasi hal tersebut dalam pengambilan data asupan serat dengan metode wawancara

menggunakan form SQ-FFQ dilakukan dengan mendatangi responden secara *door to door*.

Hal lain yang menjadi keterbatasan peneliti adalah mewawancarai responden menggunakan form SQ-FFQ. Form SQ-FFQ makanan yang berserat ini berisi tentang jenis, frekuensi konsumsi, dan rata-rata jumlah yang dikonsumsi dalam periode tertentu. Dalam hal ini responden membutuhkan kemampuan untuk mengingat dan mengira-ngira jumlah makanan berserat yang dikonsumsi oleh anak. Oleh karena itu, kemungkinan responden mengalami kesulitan dalam menjawab pertanyaan yang ada dalam form SQ-FFQ sehingga hal tersebut dapat mempengaruhi hasil penelitian, tetapi hal ini peneliti tetap mencoba menggali ingatan responden mengenai jenis, frekuensi, dan jumlah makanan berserat yang dikonsumsi oleh anak. Selain itu, faktor lain yang dapat mempengaruhi data penelitian yang didapat adalah adanya gangguan dari anak pada saat wawancara sehingga membuat responden tidak berkonsentrasi.

Selain itu, keterbatasan penelitian ini adalah hanya meneliti satu variabel saja yaitu pola konsumsi serat dengan kejadian kegemukan. Padahal penyebab obesitas adalah multifaktorial, faktor asupan makanan berserat hanya merupakan salah satu dari sekian banyak faktor. Obesitas pada anak tidak hanya dipengaruhi oleh asupan makanan berserat saja, namun merupakan interaksi antara faktor genetik, dan lingkungan. Dengan demikian, pada subyek penelitian yang mengalami obesitas, faktor pola makan serat bukan merupakan faktor yang berperan tunggal, namun berinteraksi dengan faktor lainnya.