

BAB 6

PEMBAHASAN

Dalam bab ini, membahas hasil penelitian yang dilakukan di Taman Kanak-kanak TPI Nurul Huda Malang mengenai hubungan konsumsi makanan dan minuman ringan dengan peningkatan berat badan pada anak usia 3-6 tahun yang dihubungkan dengan bab 2. Adapun pembahasannya meliputi 1) Konsumsi makanan dan minuman ringan, 2) Peningkatan berat badan anak usia 3-6 tahun, 3) Hubungan konsumsi makanan dan minuman ringan dengan peningkatan berat badan pada anak usia 3-6 tahun, serta implikasi keperawatan dan keterbatasan penelitian.

6.1. Pembahasan Hasil Penelitian

6.1.1. Konsumsi Makanan dan Minuman Ringan

Berdasarkan gambar 5.1 hasil penelitian dan analisa data yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa sebagian besar tingkat konsumsi makanan dan minuman ringan anak adalah sedang, yaitu 66 responden (87%), kemudian sebagian konsumsi makanan dan minuman ringan anak jarang, yaitu 9 responden (12%), dan hanya 1 responden (1%) yang sering mengonsumsi makanan dan minuman ringan. Hal ini didukung oleh penelitian Beck *et al.* (2013) yang menemukan adanya penurunan tingkat konsumsi minuman ringan dari 2003 sampai dengan tahun 2009 sebesar 25% diantara anak-anak usia 2 sampai 5 tahun. Hal ini juga ditandai dengan adanya penurunan pembelian pangan tinggi kalori

dari makanan sebesar 182 kkal/ hari dan minuman sebesar 100 kkal/hari. Makanan dan minuman tersebut diantaranya adalah susu (-40 kkal), minuman ringan (-27 kkal / hari), jus dan minuman jus (-24 kkal / hari), makanan penutup berbasis gandum-(-24 kkal / hari), *snack* gurih (-17 kkal / hari), dan makanan ringan manis dan permen (-13 kkal / hari) (Ford et al., 2014).

Pada penelitian ini, tidak ditemukan adanya perbedaan antara konsumsi makanan dan minuman ringan dengan jenis kelamin responden yang signifikan. Pada beberapa penelitian lain, ditemukan adanya perbedaan antara konsumsi makanan dan minuman ringan dengan jenis kelamin anak dimana anak laki-laki lebih banyak mengonsumsi makanan dan minuman ringan dibandingkan anak perempuan (Kalantari & Doaei, 2014). Hal ini terjadi karena selisih jumlah responden laki-laki dan perempuan hanya sebesar 6 responden (41 laki-laki dan 35 perempuan). Adanya perbedaan praktik pemberian makan oleh orang tua antara anak laki-laki dan anak perempuan juga menjadi faktor yang membedakan kebiasaan makan (Kalantari & Doaei, 2014). Orang tua dari anak-anak perempuan biasanya mengawasi kebiasaan makan anak-anaknya lebih ketat dibandingkan orang tua dari anak laki-laki (Gubbles et al, 2011).

Berdasarkan hasil tersebut, maka ada beberapa analisa yang dapat dilihat. Konsumsi makanan dan minuman ringan dapat dihubungkan dengan beberapa faktor, yaitu faktor keluarga dan faktor teman sebaya.

Keluarga, dalam hal ini orang tua, memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap kebiasaan makan anak. Anak-anak umumnya akan belajar untuk menyukai makanan-makanan yang juga disukai oleh orang-orang dewasa disekitarnya atau makanan yang disiapkan oleh orangtuanya (Arnett & Maynard, 2012). Cara orang tua dalam mengontrol makan anak juga dapat memengaruhi kebiasaan makan anak. Pada penelitian yang dilakukan oleh Kalantari dan Doaei (2014), terdapat beberapa praktik pemberian makanan yang dapat meningkatkan kebiasaan konsumsi makanan sehat pada anak, namun praktik yang paling menonjol adalah kegiatan *role-modeling* oleh orang tua. Orang tua yang menggunakan *role-modeling* sebagai kontrol konsumsi makanan dan minuman ringan melaporkan anak lebih banyak buah-buahan dan sayur-sayuran. Peneliti juga menemukan keluarga dengan ibu rumah tangga dan memiliki pendidikan yang baik berhubungan dengan konsumsi makanan ringan yang lebih sehat pada anak.

Selain keluarga, faktor lain yang memengaruhi konsumsi makanan dan minuman ringan adalah teman sebaya. Usia prasekolah adalah usia dimana anak mulai belajar untuk bersosialisasi dengan lingkungan disekitarnya (Kyle & Carman, 2008). Sehingga selain dengan orang tua, anak akan banyak menghabiskan waktu dengan teman-temannya. Muthmainnah (2009) menyatakan mereka yang mendapatkan pengaruh dari teman sebaya memiliki kecenderungan untuk mengkonsumsi minuman berkarbonasi (71,9%) dibandingkan dengan yang tidak.

6.1.2. Peningkatan Berat Badan Anak Usia 3-6 tahun

Berat badan merupakan indikator status gizi yang paling mudah untuk diukur sehingga sering digunakan untuk menggambarkan baik atau buruknya pemenuhan zat gizi seseorang. Pada penelitian ini didapatkan sebagian besar anak-anak tidak mengalami peningkatan berat badan. Responden yang mengalami penurunan berat badan adalah sebanyak 18 responden (24%), berat badan konstan sebanyak 32 responden (42%) dan yang mengalami peningkatan berat badan sebanyak 26 responden (34%). Dari 26 responden dengan peningkatan berat badan, yang mengalami peningkatan sebesar 100-1000 gram sebanyak 17 responden (22%), 1100-2000 gram sebanyak 7 responden (9%), dan lebih dari 2000 gram hanya sebanyak 2 responden (3%).

Hal ini sejalan dengan penelitian Larson & Story (2013) yang mengulas tren ngemil antara Januari 2000 hingga Desember 2011 dan hubungannya dengan berat badan. Larson & Story menyimpulkan bahwa sebagian besar penelitian tidak menemukan adanya hubungan antara perilaku ngemil dan status berat badan atau bukti yang menunjukkan bahwa mereka yang mengonsumsi makanan dan minuman ringan lebih banyak memiliki risiko kegemukan yang lebih kecil.

Berdasarkan hal tersebut, maka ada beberapa analisa yang dapat dilihat. Berat badan juga dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain, diantaranya faktor genetik, faktor lingkungan, aktivitas fisik dan gaya hidup, serta status kesehatan.

Faktor genetik merupakan faktor yang bertanggung jawab terhadap massa tubuh dan tidak dapat dikendalikan secara sadar. Terdapat lebih dari 300 gen, marker, dan kromosom yang memengaruhi berat badan seseorang. Faktor genetik berfungsi untuk menentukan banyak dan ukuran sel adiposa, dan mengendalikan massa lemak. Selain itu gen ini juga mengatur distribusi jaringan lemak dalam tubuh (Indra, 2006). Menurut penelitian, anak-anak dari orang tua yang mempunyai berat badan normal mempunyai 10 % resiko kegemukan. Bila salah satu orang tuanya menderita kegemukan, maka peluang tersebut meningkat menjadi 40 – 50 %. Dan bila kedua orang tuanya menderita kegemukan maka peluang tersebut meningkat menjadi 70 – 80% (Laurentia, 2004).

Selanjutnya adalah faktor lingkungan. Faktor lingkungan dapat memengaruhi pandangan diri seseorang terhadap berat badannya. Apabila seseorang hidup di lingkungan masyarakat yang menganggap bahwa gemuk adalah simbol kemakmuran dan menjadi indikator kesehatan, maka orang tersebut akan cenderung menjadi gemuk (Wahyusari, 2011).

Selain itu, faktor lain yang dapat memengaruhi berat badan adalah jumlah aktifitas fisik. Di era modernisasi saat ini, aktivitas fisik berhubungan dengan gaya hidup *sedentary*. Dengan semakin canggihnya teknologi yang menawarkan berbagai kemudahan membuat aktivitas fisik seseorang semakin turun (Wahyusari, 2011). Seseorang yang kurang melakukan aktivitas fisik

menyebabkan energi yang dikeluarkan tubuh sedikit dan akan lebih banyak disimpan walaupun jumlah energi yang masuk dalam tubuh tidak melebihi kebutuhannya.

Status kesehatan seseorang juga menjadi salah satu faktor yang memengaruhi berat badan. Seseorang yang sedang sakit, seperti mengalami diare, muntah, ulcer pada mulut, atau demam dapat mengalami penurunan berat badan karena penurunan selera makan. Hilangnya selera makan ini dapat disebabkan oleh perasaan tidak nyaman atau rasa sakit pada bagian perut saat, sehingga membuat seseorang tidak mau makan (Kahn, 2012). Selain itu, kecepatan metabolisme seseorang yang sedang sakit juga akan berbeda dimana dalam keadaan sakit, metabolisme akan meningkat, dimana peningkatan suhu tubuh sebanyak 1°C akan meningkatkan laju metabolisme sebanyak 14 persen.

6.1.3. Hubungan Konsumsi Makanan dan Minuman Ringan dengan Peningkatan Berat Badan pada Usia 3-6 Tahun

Pola makan memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap peningkatan berat badan terutama bagi anak-anak usia prasekolah. Anak usia prasekolah memerlukan nutrisi yang cukup untuk mencapai tumbuh kembang yang maksimal. Konsumsi makanan dan minuman ringan menjadi salah satu pola makan yang perlu diperhatikan pada anak usia prasekolah. Makanan dan minuman ringan mengandung sejumlah zat makanan yang dapat memengaruhi total asupan kalori harian.

Berdasarkan tabel 5.1 hasil analisa data mengenai hubungan konsumsi makanan dan minuman ringan dengan peningkatan berat badan pada anak usia 3-6 tahun di Taman Kanak-kanak TPI Nurul Huda Malang dengan menggunakan analisa statistik nonparametrik dari *Rank Spearman*, didapatkan nilai korelasi adalah (r) 0,135. Dari hasil uji korelasi tersebut dapat disimpulkan bahwa koelasi antar kedua variabel tidak berhubungan karena nilai $p > 0,05$.

Temuan mengenai pengaruh konsumsi makanan dan minuman ringan terhadap peningkatan berat badan anak masih beragam. Hal ini terjadi karena masih minimnya penelitian mengenai pola konsumsi makanan dan minuman ringan dengan peningkatan berat badan serta tidak adanya definisi mengenai makanan dan minuman ringan yang jelas pada penelitian-penelitian sebelumnya.

Terdapat beberapa definisi makanan dan minuman ringan yang digunakan pada beberapa penelitian yang berbeda yang meneliti hubungan kebiasaan konsumsi makanan dan minuman ringan dengan berat badan, diantaranya: 1) kategori makanan yang dilihat berdasarkan kualitas dan komposisinya, 2) berdasarkan waktu konsumsi makanan dan minuman tersebut, dan 3) gabungan dari beberapa definisi klasifikasi berbasis episode makan (Kerver et al., 2006). Hal ini menjadikan hasil dari beberapa penelitian tidak konsisten sehingga sulit untuk ditafsirkan (Kiest et al, 2010).

Pada penelitian ini sebagian besar konsumsi makanan dan minuman responden berada dalam kategori sedang (87%). Jumlah responden yang mengalami peningkatan berat badan adalah sebanyak 26 responden (34%). Tidak ditemukan adanya hubungan antara konsumsi makanan dengan peningkatan berat badan.

Hal ini sejalan dengan peneliti yang dilakukan oleh Kerver *et al.* (2006) mengenai hubungan antara makan dan konsumsi makanan ringan dengan asupan energi dan nutrisi. Walaupun mengonsumsi makanan ringan terbukti dapat meningkatkan total asupan energi, mengonsumsi makanan ringan juga terbukti dapat meningkatkan kualitas diet. Pada kelompok yang lebih sering mengonsumsi makanan ringan, ditemukan adanya peningkatan asupan makronutrien dan folat, vitamin C, kalsium, magnesium, zat besi, potassium (Kerver *et al.*, 2006), peningkatan konsumsi buah, biji-bijian, serta serat, yang akan meningkatkan rasa kenyang (Kiest *et al.*, 2010) dan mengendalikan nafsu makan yang akan mencegah makan berlebihan saat makan.

Dibandingkan dengan mereka yang tidak atau jarang mengonsumsi makanan ringan, kemungkinan untuk mengalami kegemukan atau obesitas lebih kecil pada mereka yang lebih sering mengonsumsi makanan ringan (Nicklas *et al.*, 2013). Sebuah penelitian yang pada orang dewasa Amerika menemukan bahwa mereka yang berada dalam kategori sering melewati makan utama tetapi mengonsumsi makanan ringan dan mereka yang tidak melewati makan utama serta mengonsumsi makanan ringan

memiliki prevalensi kegemukan/ obesitas yang lebih rendah dibandingkan yang tidak makan ringan (Kiest et al, 2009).

Kebiasaan mengonsumsi makanan dan minuman ringan juga dapat dikaitkan dengan adanya aktivitas fisik yang besar, sehingga total asupan energi yang besar yang berasal dari makanan maupun minuman ringan terkompensasi dengan peningkatan pengeluaran energi melalui aktivitas fisik (Kerver, 2006). Apabila mereka yang memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan dan minuman ringan memiliki aktivitas yang lebih berat dibandingkan dengan yang tidak ngemil, hal ini dapat menjadi salah satu faktor yang menyebabkan tidak ditemukannya hubungan dengan adanya peningkatan berat badan maupun kegemukan dan obesitas (Kiest et al, 2010).

Berdasarkan hasil perhitungan analisa data serta hasil temuan-temuan pada penelitian terdahulu dapat diambil kesimpulan bahwa tidak terdapat hubungan konsumsi makanan dan minuman ringan dengan peningkatan berat badan anak usia 3-6 tahun di Taman Kanak-kanak TPI Nurul Huda Malang.

6.1. Implikasi Keperawatan

Implikasi penelitian ini terhadap bidang keperawatan adalah sebagai masukan bagi perawat dalam melakukan asuhan keperawatan secara holistik pada klien untuk meningkatkan kualitas pelayanan terutama di bidang pediatrik. Penelitian ini tidak menemukan adanya hubungan konsumsi makanan dan minuman ringan dengan peningkatan

berat badan pada anak usia 3-6 tahun, namun terdapat pula beberapa penelitian lain yang telah menemukan adanya hubungan antara keduanya, sehingga diharapkan perawat agar dapat menginformasikan kepada orang tua untuk tetap menjaga asupan konsumsi makanan dan minuman ringan anak serta menjelaskan pentingnya memilih makanan dan minuman yang kaya nutrisi bagi anak.

6.2. Keterbatasan Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti menyadari masih banyak kekurangan yang disebabkan karena

1. Penelitian ini meneliti konsumsi makanan dan minuman ringan pada anak usia 3-6 tahun dan tidak dilakukan penelitian faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi peningkatan berat badan selain konsumsi makanan dan minuman ringan.
2. Penelitian ini menggunakan *Food Frequency Questionnaire* yang telah dimodifikasi sebagai instrumen untuk melaporkan frekuensi konsumsi makanan dan minuman ringan responden selama satu bulan terakhir sehingga laporan mengenai jenis, frekuensi, serta jumlah konsumsi makanan dan minuman ringan memiliki kemungkinan untuk kurang akurat karena pengisian kuesioner berdasar pada ingatan responden.