



SKRIPSI

**HUBUNGAN FREKUENSI KONSUMSI MAKANAN MANIS
DAN MAKANAN CEPAT SAJI DENGAN KEJADIAN OBESITAS
PADA ANAK KELAS 4-6 DI SDN 3 PURWODADI**

**Oleh
NOVIANA
NIM : 2202113**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS SAINS DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS AN NUUR
PURWODADI
2026**



SKRIPSI

Untuk memenuhi persyaratan mencapai gelar Sarjana Keperawatan

**HUBUNGAN FREKUENSI KONSUMSI MAKANAN MANIS
DAN MAKANAN CEPAT SAJI DENGAN KEJADIAN OBESITAS
PADA ANAK KELAS 4-6 DI SDN 3 PURWODADI**

Oleh

NOVIANA

NIM : 2202113

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
FAKULTAS SAINS DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS AN NUUR
PURWODADI**

2026

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Obesitas pada anak secara umum dikenal dengan kelebihan lemak tubuh akibat ketidakseimbangan energi (asupan lebih besar dari pengeluaran). Obesitas pada anak telah menjadi masalah gizi global yang meningkat pesat, baik di negara maju maupun negara berkembang (Kurnia Saraswati et al., 2020).

Obesitas pada anak merupakan salah satu masalah kesehatan yang semakin meningkat di berbagai negara, termasuk Indonesia. Berdasarkan data terbaru *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2022, lebih dari 390 juta anak-anak dan remaja berusia 5-19 tahun mengalami kelebihan berat badan, termasuk 160 juta di antaranya menderita obesitas. Sementara itu, angka kelebihan berat badan pada orang dewasa di Amerika 67% jauh melampaui angka di Asia Tenggara dan Afrika 31% (WHO, 2025). Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023, menunjukkan bahwa angka obesitas di Indonesia meningkat menjadi 23,4% (Fitriyanti et al., 2024).

Laporan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2018 juga mencatat terdapat kenaikan signifikan pada kasus kelebihan berat badan dan obesitas di hampir semua kelompok usia, di mana prevalensinya melonjak dari 9,2% menjadi 20% pada anak-anak usia 5-12 tahun, dari 1,9% menjadi 14,8% pada remaja usia 13-18 tahun, serta dari

21,7% menjadi 35,4% pada orang dewasa di atas 18 tahun (Dirga et al., 2024).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Grobogan tahun 2024, prevalensi obesitas di Jawa Tengah tergolong tinggi mencapai 11,19% dari populasi. Jumlah kasus obesitas di seluruh Kabupaten Grobogan mencapai 24.444 orang, dengan 224 kasus spesifik tercatat (Anwar, 2025). Per September tahun 2025, jumlah kasus obesitas yang dilaporkan di Kabupaten Grobogan telah bertambah menjadi 1.260 kasus tercatat.

Faktor risiko yang teridentifikasi adalah tingginya kebiasaan mengonsumsi makanan manis (40,20% penduduk ≥ 3 tahun mengonsumsi minimal sekali sehari) dan tinggi konsumsi makanan instan 56,76% mengonsumsi 1-6 kali per minggu dan 4,02% setiap hari (Riskesdas, 2018).

Anak usia sekolah dasar rentan obesitas karena mereka mulai membentuk pola makan tinggi lemak/gula dan rendah serat yang bisa bertahan hingga dewasa. Peningkatan berat badan tak terkendali ini dipengaruhi oleh lingkungan (keluarga, sekolah, iklan), yang membuat mereka cenderung memilih makanan cepat saji berkalori tinggi dan bernutrisi rendah akibat pengetahuan nutrisi yang terbatas (Rahmawati, 2024).

Obesitas pada anak berdampak besar pada kesehatan fisik dan psikososial. Anak yang kelebihan berat badan rentan terhadap stigma sosial (ejekan/perundungan), yang menyebabkan masalah mental seperti penurunan harga diri, kecemasan, dan depresi. Penelitian oleh Fasaliva

(2024) menunjukkan bahwa persentase gangguan psikososial pada anak dengan obesitas mencapai 38,6%, sedangkan pada anak dengan status gizi normal hanya sebesar 13,6%. Hal ini menunjukkan bahwa anak dengan obesitas memiliki risiko tinggi mengalami masalah psikososial dibandingkan dengan anak yang memiliki status gizi normal. Obesitas juga membatasi partisipasi mereka dalam aktivitas fisik dan sosial. Oleh karena itu, penanganan efektif perlu dilakukan pendekatan secara holistik yang mencakup kesehatan fisik, mental, dan psikososial (Rahmawati, 2024). Akibat dari obesitas adalah munculnya penyakit seperti hipertensi, penyakit jantung koroner, diabetes, stroke, serta yang lainnya (Fauzan et al., 2023).

Frekuensi anak usia sekolah dasar mengkonsumsi makanan tersebut cukup sering, yaitu >2 kali dalam seminggu. Hal tersebut dibuktikan oleh hasil penelitian (Nafratilova & Wijaya, 2024) yang menunjukkan frekuensi konsumsi makanan manis setiap anak berbeda, 36,6% anak mengkonsumsi makanan dan minuman manis setiap hari, 48,2% konsumsi 2-3 kali/minggu, dan 15,2% mengkonsumsi makanan dan minuman manis 1 kali/minggu. Jenis makanan manis yang banyak dikonsumsi anak adalah kue manis (donat, pie, *pancake*, roti), biskuit, permen, coklat dan es krim, minuman teh, minuman berenergi, jus buah kemasan, pop *ice*, minuman boba dan capucino adalah minuman manis yang sering dikonsumsi anak.

Menurut Kemenkes RI dalam Fauzan et al (2023), deteksi dini obesitas pada anak dapat dilakukan melalui pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) sebagai indikator status gizi. Pengukuran antropometri tersebut penting

dilakukan untuk mengidentifikasi kejadian obesitas sejak dini pada anak sekolah dasar. Selain itu, pola konsumsi makanan, khususnya makanan manis, juga perlu diperhatikan karena dapat menjadi salah satu faktor yang berhubungan dengan peningkatan risiko obesitas pada anak.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Eni Rahmawati (2024), ditemukan ada sebanyak 18 anak (35%) mengalami obesitas, dengan mayoritas memiliki pola makan tinggi kalori dan rendah serat. Kondisi ini mengindikasikan bahwa pola makan yang tidak seimbang menjadi faktor utama dalam peningkatan berat badan berlebih pada anak-anak.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan di SDN 3 Purwodadi, ditemukan bahwa terdapat 50 kasus obesitas pada siswa. Jumlah ini tergolong paling tinggi dibandingkan dengan dua sekolah dasar lainnya di wilayah yang sama, yaitu SDIT Al Firdaus dengan 21 kasus dan SDN 2 Danyang dengan 15 kasus. Dengan hasil wawancara didapatkan sebanyak 7 dari 12 siswa yang memiliki kebiasaan konsumsi makanan manis dan cepat saji seperti sempolan, gorengan, cokelat, es teh, mi gelas, serta gaya hidup dan aktivitas yang kurang aktif, sehingga berhubungan dengan berat badan lebih atau obesitas. Hal ini menunjukkan bahwa SDN 3 Purwodadi menjadi sekolah dengan kasus obesitas tertinggi di antara ketiga sekolah tersebut. Kondisi ini mengindikasikan adanya permasalahan terkait pola konsumsi makanan manis dan cepat saji, serta kurangnya kesadaran terhadap pentingnya gizi seimbang pada anak sekolah dasar.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan Frekuensi Konsumsi Makanan Manis dan Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Kelas 4-6 di SDN 3 Purwodadi Kecamatan Purwodadi Kabupaten Grobogan”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah disampaikan di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada Hubungan Frekuensi Konsumsi Makanan Manis dan Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Obesitas Pada Anak kelas 4-6 di SDN 3 Purwodadi Kecamatan Purwodadi Kabupaten Grobogan?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Hubungan Frekuensi Konsumsi Makanan Manis dan Makanan Cepat Saji dengan Kejadian Obesitas Pada Anak kelas 4-6 di SDN 3 Purwodadi Kecamatan Purwodadi Kabupaten Grobogan.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengidentifikasi frekuensi konsumsi makanan manis pada anak kelas 4-6 di SDN 3 Purwodadi Kecamatan Purwodadi Kabupaten Grobogan.
- b. Untuk mengidentifikasi frekuensi konsumsi makanan cepat saji pada anak kelas 4-6 di SDN 3 Purwodadi Kecamatan Purwodadi Kabupaten Grobogan.

- c. Untuk mengidentifikasi kejadian obesitas pada anak kelas 4-6 di SDN 3 Purwodadi Kecamatan Purwodadi Kabupaten Grobogan.
- d. Untuk menganalisa hubungan frekuensi konsumsi makanan manis dengan kejadian obesitas pada anak kelas 4-6 di SDN 3 Purwodadi Kecamatan Purwodadi Kabupaten Grobogan.
- e. Untuk menganalisa hubungan frekuensi konsumsi makanan cepat saji dengan kejadian obesitas pada anak kelas 4-6 di SDN 3 Purwodadi Kecamatan Purwodadi Kabupaten Grobogan.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan mampu memperkuat teori mengenai hubungan frekuensi konsumsi makanan manis dan makanan cepat saji dengan kejadian obesitas. Serta dapat digunakan sebagai sarana untuk mengembangkan pengetahuan teoritis yang diperoleh dalam perkuliahan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat membantu peneliti memperoleh pemahaman yang lebih mengenai hubungan frekuensi konsumsi makanan manis dan makanan cepat saji dengan kejadian obesitas di SDN 3 Purwodadi

b. Bagi Instansi Kesehatan

Menambah informasi tentang hubungan frekuensi konsumsi makanan manis dan makanan cepat saji dengan kejadian obesitas sehingga dapat dijadikan sebagai bahan untuk edukasi kepada masyarakat.

c. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan meningkatkan pengetahuan bagi pihak sekolah, khususnya pelaksana Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) mengenai hubungan antara frekuensi konsumsi makanan manis dan makanan cepat saji dengan kejadian obesitas.

E. Sistematika Penelitian

Secara umum sistematika penulisan proposal adalah sebagai berikut :

Tabel 1. 1 Sistematika Penulisan Proposal Skripsi Penelitian

BAB	Konsep Pengambilan Data
BAB I	Pendahuluan , berisi tentang latar belakang, perumusan masalah, tujuan peneliti, sistematika penulisan dan penelitian terkait.
BAB II	Tinjauan Pustaka , berisi tentang desain penelitian, teori yang digunakan untuk penelitian serta menggambarkan dalam teori penelitian.
BAB III	Metodologi Penelitian , berisi tentang konsep metodologi mulai dari jenis, design dan rancangan penelitian, populasi, sampel, definisi operasional, instrument penelitian, uji instrument penelitian, analisa data serta etika dalam penelitian.

F. Penelitian Terkait

1. Eni Rahmawati (2024) melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Pola Makan Terhadap Resiko Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar”.

Penelitian ini merupakan penelitian Kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*, sampel penelitian terdiri dari 150 anak sekolah dasar yang dipilih secara *purposive sampling*, data dikumpulkan dengan dilakukan pengukuran antropometri berupa tinggi badan, berat badan, dan indeks massa tubuh (IMT) sesuai standar WHO. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi makanan tinggi kalori dan rendah serat secara signifikan meningkatkan risiko obesitas ($p < 0,05$). Selain itu, frekuensi konsumsi makanan cepat saji dan minuman manis juga berkontribusi terhadap peningkatan indeks massa tubuh (IMT) anak.

Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah di pendekatan dan rancangan, di jurnal peneliti menggunakan pendekatan *cross-sectional* melalui kuesioner dan pengukuran antropometri, sedangkan peneliti menggunakan pendekatan observasional analitik dengan desain *case control*.

2. Ayusti Dirga, Rizky Nurul Fadlila R.N, dan Andi Maya Kesrianti (2024) melakukan penelitian dengan judul “Deteksi Dini Obesitas Berdasarkan Pemeriksaan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Siswa SMA Wahyu Kota Makassar ”. Penelitian ini merupakan penelitian Kuantitatif menggunakan *rancangan cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah semua siswa SMA Wahyu Makassar yang duduk di kelas XI dan sampel sebanyak 46 responden dengan menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Pengambilan data dilakukan dengan mendata jenis kelamin, mengukur berat badan dan tinggi badan masing-

masing anak, kemudian dihitung IMT nya dengan rumus. Hasil pemeriksaan IMT pada siswa kelas XI SMA Wahyu menunjukkan terdapat 4 orang anak (8,70%) obesitas, 6 orang (13,04%) *overweight*, 14 orng (30,43%) *underweight* dan 22 orang (47,83%) normal. Hal ini menunjukkan bahwa angka kejadian obesitas masih rendah, namun tetap harus diberi edukasi agar tidak terjadi peningkatan.

Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah di pendekatan dan rancangan, di jurnal peneliti menggunakan pendekatan *cross-sectional* melalui pengukuran antropometri, sedangkan peneliti menggunakan pendekatan observasional analitik dengan desain *case control*.

3. Mercy Nafratilova, Andra Saferi Wijaya (2024), melakukan penelitian dengan judul “Perilaku Konsumsi Makanan dan Minuman Manis Anak Usia Sekolah Dasar di Kota Bengkulu”. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan *cross sectional*. Populasi adalah anak sekolah dasar di Kota Bengkulu, teknik pengambilan sampel purposive sampling, dengan jumlah sampel 112 orang anak usia 9-12 tahun. Instrumen penelitian menggunakan kuisisioner yang berisi pertanyaan mengenai frekuensi, jenis makanan dan minuman manis yang dikonsumsi anak. Data diolah dengan program komputer, disajikan secara univariat dalam bentuk tabel dan narasi. Hasil penelitian diperoleh frekuensi konsumsi makan dan minuman manis anak sekolah dasar yaitu setiap hari (36,6%), 2-3 kali/minggu (48,2%),

dan 1 kali/minggu (15,2%). Jenis makanan manis yang sering dikonsumsi yaitu donat, permen, coklat, es krim, biskuit, *jelly*, roti, *pancake*, dan pie. Sedangkan jenis minuman manis yang banyak dikonsumsi oleh anak adalah es teh manis kemasan, minuman boba, minuman berenergi, jus kemasan, pop *ice*, dan es *cappuccino*.

Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah di pendekatan dan rancangan, di jurnal peneliti menggunakan pendekatan , sedangkan peneliti menggunakan pendekatan observasional analitik dengan desain *case control*.

4. Dwi Nurmawaty (2022), melakukan penelitian dengan judul “Perbedaan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang dan Konsumsi Makanan Manis Sebelum dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Kesehatan pada Warga di RW 08 Cluster Tampak Siring Perumahan Duta Bintaro Tahun 2022”. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian Kuantitatif bersifat deskriptif analitik dengan desain *Pra-Eksperimental* tipe *one group pretest dan posttest*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh warga RW 08 Cluster Tampak Siring Perumahan Duta Bintaro yang bersedia mengikuti pretest – posttest pada penelitian ini dengan jumlah sampel 13 orang. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi melalui penyuluhan kesehatan dengan nilai

P value < 0,05. Terdapat 4 butir dari 10 butir pertanyaan yang diajukan yang mendapatkan nilai rendah baik dari pretest dan posttest.

Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah di pendekatan dan rancangan, di jurnal peneliti menggunakan pendekatan pra-eksperimental dengan desain pre post test, sedangkan peneliti menggunakan pendekatan observasional analitik dengan desain *case control*.

5. Khalida Ziah Sibualamu, Rizqa Wahdini, Ratu Chairunisa, Ernawati, Nur Windi Handayani (2025), melakukan penelitian dengan judul “Hubungan *Health Literacy* Orang Tua Dengan Perilaku Konsumsi Makanan Manis Pada Anak Sekolah Dasar”. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*, melibatkan 50 orang tua dan anak kelas 5 di SDN 01 Pasar Manggis, Jakarta Selatan. Literasi kesehatan orang tua diukur menggunakan kuesioner HLS-EU-Q16 yang telah diadaptasi dengan fokus pada aspek yang berkaitan dengan pola makan sehat anak, khususnya konsumsi makanan tinggi gula. Perilaku konsumsi makanan manis anak diukur melalui kuesioner berbasis SQ-FFQ, yang menilai frekuensi konsumsi makanan dan minuman manis selama tujuh hari terakhir. Data dianalisis menggunakan uji *Chi Square* dan *Cramer's V*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar orang tua (62%) memiliki literasi kesehatan rendah, dan 52% anak memiliki konsumsi makanan manis tinggi. Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan terdapat hubungan yang

signifikan antara *health literacy* orang tua dengan perilaku konsumsi makanan manis pada anak ($p < 0,05$) dengan kekuatan hubungan yang kuat (Cramer's $V = 0,732$).

Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah di pendekatan dan rancangan, di jurnal peneliti menggunakan pendekatan *cross-sectional* melalui kuesioner, sedangkan peneliti menggunakan pendekatan observasional analitik dengan desain *case control*.