
**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA ANAK
BALITA DI PUSKESMAS PANNAMBUNGAN
KOTA MAKASSAR**

*The Relationship Between Diet And Incidence Of Obesity On Children Under Five Years
Old At Puskesmas Panambungan Makassar*

Selviana Seda¹, Sumardi Sudarman², Muharti Syamsul³

Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Pancasakti Makassar

Korespondensi : selfianaseda@gmail.com

ABSTRAK

Obesitas merupakan keadaan indeks massa tubuh (IMT) anak yang berada di atas persentik ke 95 pada grafik tumbuh kembang anak sesuai dengan jenis kelaminnya. Obesitas juga terjadi karena ketidak seimbangan antara masuk dan keluarnya energi. 90% obesitas di pengaruhi pola konsumsi makanan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan poal makan dengan kejadian obesitas di wilayah Kerja Puskesmas Pannambungan Kota Makassar. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian survei analitik dengan desain *Cross sectional study* dengan jumlah responden sebanyak 66 orang yang diperoleh dengan teknik penarikan sampel *simple random sampling*. Pengumpulan data dilakukan di Puskesmas Panambungan Kota Makassar dengan cara survei menggunakan kuesioner. Data yang diperoleh, diolah dan dianalisis secara univariat dan bivariat. Analisis bivariat dilakukan dengan uji *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan jenis makan dengan kejadian obesitas (nilai *p-value*=0,033), ada hubungan frekuensi makan dengan kejadian obesitas (nilai *p-value*=0,030) dan tidak ada hubungan jumlah makan dengan kejadian obesitas (nilai *p-value*=0,956). Di harapkan bagi anak obesitas untuk menjaga pola makan dengan memperbaiki jenis makan, frekuensi makan dan jumlah makan yang normal.

Kata kunci: Pola makan, kejadian obesitas

ABSTRACT

*Obesity is a condition of body mass index of children who are above the 95th percentile on a child development chart according to their gender. Obesity also occurs because of an imbalance between energy intake and discharge. 90% of obesity is influenced by food consumption patterns. This study aims to determine the relationship between food intake and obesity in the working area of the Pannungan Public Health Center, Makassar City. This type of research is an analytic survey research with a cross sectional study design with a total of 66 respondents obtained by simple random sampling technique. The data was collected at the Puskesmas Panayaran Kota Makassar by means of surveys using a questionnaire. The data obtained, processed and analyzed by univariate and bivariate. Bivariate analysis was performed using the chi-square test. The results showed that there was a relationship between the type of food and the incidence of obesity (*p-value* = 0.033), there was a relationship between the frequency of eating and the incidence of obesity (*p-value* = 0.030) and there was no relationship between the amount of food and the incidence of obesity (*p-value* = 0.956). It is expected for obese children to maintain their diet by improving the type of eating, the frequency of eating and the quantity of the normal food.*

Keywords: Diet, incidende of obesity

PENDAHULUAN

Menurut ikatan dokter anak indonesia (IDAI), obesitas merupakan keadaan indeks massa tubuh (IMT) anak yang berada diatas persentil ke 95 pada grafik tumbuh kembang anak sesuai jenis kelaminnya. Obesitas terjadi ketidak seimbangan antara masuk dan keluarnya energi. 90% obesitas di sebabkan karena konsumsi makanan melebihi angka kecukupan gizi (AKG) kelebihan ini dalam jangka waktu lama dan tidak di imbangi dengan aktifitas yang cukup untuk membakar kelebihan energi , maka kelebihan energi tersebut akan di ubah menjadi lemak dan timbul di dalam sel lemak di bawah kulit, sehingga mengakibatkan anak menjadi Obesitas dan 10 % sisanya di sebabkan karena gangguan hormonal atau genetik.

Obesitas atau kegemukan merupakan suatu kondisi tidak normal yang di tandai dengan peningkat lemak tubuh berlebih sehingga dapat menangu kesehatan. Prefalensi obesitas terus meningkat secara signifikan, yaitu dari 20,3% pada tahun 1994-1998 menjadi 35,7% pada tahun 2009-2010 kondisi tersebut di perkirakan akan terus meningkat dan menjadi 51% dari populasi dunia pada tahun 2013.

Pada anak di bawah 5 tahun (balita), obesitas menjadi perhatian world health organization (WHO), sehingga pada tahun 2015 prevalensi obesitas balita secara global mencapai 6,2% atau 42 juta anak balita. Obesitas mencapai tantangan kesehatan masyarakat yang serius di dunia khususnya pada anak usia pra sekolah dengan prefalensi

6,7% secara lebih spesifik, prevalensi obesitas semakin tinggi pada usia 24-40 bulan yaitu sebesar 40% di indonesia, prefalensi obesitas pada balita 11,5 dan berada pada urutan ke 21 di dunia, bahkan tertinggi di Asia Tenggara

Di indonesia memantau status gizi tahun 2016, Ditjen kesehatan masyarakat, Kementerian RI 2017 memperlihatkan bahwa angka obesitas pada balita di indonesia mencapai 14%, sedangkan untuk kelompok anak usia 15 tahun ke atas angka obesitas mencapai 19,1% presentase anak balita usia 0-59 bulan memiliki status gizi yang menggunakan indeks BB/TB pada setiap provinsi di tahun 2015-2016 Sulawesi berada pada posisi ke tiga dengan balita gemuk (6,2%), sedangkan balita gemuk berada di provinsi DKI Jakarta (8,1%) dan Bangka Belitung (6,8%).

Berdasarkan data dari Puskesmas Pannambungan Kota Makassar bahwa pada tahun 2016 balita yang mengalami obesitas 37 balita terdiri dari 16 jenis kelamin laki-laki dan 20 jenis kelamin perempuan, tahun 2017 sebanyak 30 balita terdiri dari 14 jenis kelamin laki-laki dan 16 jenis kelamin perempuan, 2018 sebanyak 35 balita terdiri dari 8 jenis kelamin laki-laki dan 9 jenis kelamin perempuan, 2019 sebanyak 23 balita terdiri dari 12 jenis kelamin laki-laki dan 11 jenis kelamin perempuan, dan 2020 sebanyak 20 balita terdiri dari 8 jenis kelamin laki-laki dan 12 jenis kelamin perempuan (profil Puskesmas Pannambungan, 2020). Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan

pola makan dengan kejadian obesitas pada anak balita di Wilayah Kerja Puskesmas Pannambungan Kota Makassar.

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian yang di gunakan adalah metode kuantitatif dengan cara pendekatan study cross sectional dengan tujuan untuk mengetahui antara jenis makan, frekuensi makan dan jumlah makan dengan kejadian Obesitas Di wilayah kerja Puskesmas Pannambungan Kota Makassar. Penelitian ini dilaksanakan di wilayah Kerja Puskesmas Pannambungan kota Makassar. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu yang memiliki balita di wilayah kerja Puskesmas Pannambungan Kota Makassar tahun 2020 dengan besar sampel sebanyak 66 responden yang peroleh dari hasil perhitungan menggunakan rumus Lemeshow (1990) dan penarikan dengan menggunakan teknik *simple random sampling*.

Pengumpulan data dilakukan dengan cara pengamatan langsung terhadap responden dan wawancara dengan menggunakan kuesioner untuk memperoleh data dari puskesmas juga instansi terkait. Dalam menganalisis data peneliti menggunakan Analisis univariat untuk mendapatkan gambaran umum variabel dalam bentuk tabel dan menggunakan Analisis bivariat dengan uji *Chi square* untuk mengetahui hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat, analisis data menggunakan bantuan program *SPSS*.

HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1. Karakteristik Balita

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
Perempuan	32	48,5
Laki-laki	34	51,5
Umur		
1 tahun	16	24,2
2 tahun	14	21,2
3 tahun	7	10,6
4 tahun	19	28,8
4 tahun	10	15,2
Jumlah	66	100

Sumber: Data Primer, 2020.

Tabel 2. Distribusi Balita Berdasarkan Pola Makan dan Kejadian Obesitas di Puskesmas Pannambungan Kota Makassar

Karakteristik	n	%
Jenis Makan		
Tepat	31	47,0
Tidak tepat	35	53,0
Frekuensi Makan		
Baik	52	78,8
Kurang	14	21,2
Jumlah Makan		
Tepat	15	27,7
Tidak tepat	51	77,3
Kejadian Obesitas		
Ya	40	60,6
Tidak	26	39,4
Jumlah	66	100

Sumber: Data Primer, 2020

Tabel 1 menunjukkan bahwa balita laki - laki lebih banyak yaitu 34 balita (48,5%), sedangkan jumlah balita sebanyak 32 balita (51,5%). Sedangkan berdasarkan umur balita terdapat lebih banyak umur 4 tahun sebanyak 19 balita (28,8%) dan yang terendah umur 3 tahun sebanyak 7 balita (10,6%).

Tabel 2 menunjukkan bahwa berdasarkan jenis makan lebih banyak balita yang jenis makannya tidak tepat yaitu 35 balita (53,0%) dibandingkan dengan yang jenis makanya tepat sebanyak 31 balita (47,0%). Berdasarkan frekuensi makan lebih banyak balita yang frekuensi makanya baik yaitu 52 balita (78,8%) dibandingkan frekuensi makanya kurang sebanyak 14 balita (21,2%). Berdasarkan

jumlah makan lebih banyak balita yang jumlah makanannya tidak tepat sebanyak 51 balita (77,3%) dibandingkan dengan jumlah makanya tepat sebanyak 15 balita (27,7%). Dan Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar anak balita mengalami kejadian obesitas berjumlah 40 balita (60,6) ,dan yang tidak obesitas sebanyak 26 balita (39,4%).

Analisis Bivariat

Tabel 3. Hubungan jenis makan dengan kejadian obesitas di Wilayah Kerja Puskesmas Pannambungan Kota Makassar

Jenis makan	Kejadian obesitas				Jumlah		<i>p-value</i>
	Obesitas		Tidak obesitas		n	%	
	n	%	n	%			
Tepat	23	34,8	8	12,2	31	47	0,033
Tidak tepat	17	25,8	18	27,3	35	53	
Jumlah	40	60,6	26	39,4	66	100	

Sumber: Data Primer, 2020

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 35 (53,0%) anak balita yang pola makanya tidak tepat terdapat 17 (25,8%) balita yang terkena obesitas dan 18 (27,3%) balita yang bukan obesitas, sedangkan yang pola makannya tepat terdapat dari 31 (47,0%) balita

terdapat 23 (34,8%) balita terkena obesitas dan 8 (12, 1%) balita yang bukan obesitas. Nilai $p= 0.033$ artinya nilai $p <$ dari pada nilai alfa 0,05 Ini berarti ada hubungan antara jenis makan dengan kejadian Obesitas.

Tabel 4. Hubungan frekuensi makan dengan kejadian obesitas di Wilayah Kerja Puskesmas Pannambungan Kota Makassar

Frekuensi Makan	Kejadian obesitas				Jumlah		<i>p-value</i>
	Obesitas		Tidak obesitas		n	%	
	n	%	n	%			
Baik	28	42,4	24	36,4	52	78,8	0,030
kurang	12	18,2	2	3,0	14	21,2	
Jumlah	40	60,6	26	39,4	66	100	

Sumber: Data Primer, 2020

Tabel 4 menunjukkan bahwa dari 14 (21,2%) balita yang frekuensi makanya

kurang terdapat 12 (18,2%) balita yang terkena obesitas dan 2 (3,0%) balita yang

bukan obesitas. Sedangkan dari 52 (78,8%) balita yang frekuensi makanya baik terdapat 28 (42,4%) balita yang obesitas dan 24 (36,4% balita yang bukan obesitas. Nilai $p=$

0,030 artinya nilai $p <$ dari alva 0,05 artinya ada hubungan frekuensi makan dengan kejadian obesitas.

Tabel 5. Hubungan jumlah makan dengan kejadian obesitas di Wilayah Kerja Puskesmas Panambungan Kota Makassar

Jumlah Makan	Kejadian Obesitas				Jumlah		<i>p-value</i>
	Obesitas		Tidak Obesitas		n	%	
	n	%	n	%			
Tepat	9	13,6	6	9,1	15	22,7	0,956
Tidak tepat	31	47,0	20	30,3	51	77,3	
Jumlah	40	60,6	26	39,4	66	100	

Sumber Data Primer, 2020

Tabel 5 menunjukkan bahwa dari 51 (77,3%) balita yang jumlah makanya tidak tepat terdapat 31 (47,0%) balita yang obesitas dan 20 (30,0%) balita yang bukan obesitas .sedangkan dari 15 (22,7%) balita yang jumlah makanya tepat terdapat 9(13,6%) balita yang obesitas dan 6 (9,1%). Balita yang bukan obesitas Nilai $p =0,956$ artinya nilai $p >$ dari nilai alva 0,05 artinya tidak ada hubungan antara jumlah makan dengan kejadian obesitas

PEMBAHASAN

Hubungan jenis makan dengan kejadian obesitas

Jenis makan adalah variasi bahan makanan yang jika dimakan,dicerna dan diserap sehingga menghasilkan menu sehat dan seimbang ,jenis makanan yang dikonsumsi harus variatif dan kaya nutrisi .diantaranya mengandung nutrisi yang bermanfaat untuk tubuh seperti .karbohidrat, protein,lemak serta vitamin dan mineral (Oetoro, 2012). Karbohidrat lemak dan protein merupakan zat gizi makro sebagai sumber energi ,sedangkan vitamin dan

mineral merupakan zatgixi mikro sebagai pengatur pelancaran metabolisme tubuh.

Berdasarkan hasil penelitian ini, dari 66 balita yang di teliti terdapat 35 balita yang jenis makanya tidak tepat dan di mana 17 (25,8%) balita yang terkena obesitas dan 18 (27,3%) balita yang bukan obesitas, sedangkan yang jenis makanya tepat terdapat 31 balita di mana 23 (34,8%) balita yang terkena obesitas dan 8 (12,1%) balita yang bukan terkena obesitas. Ini berarti jenis makan yang tidak tepat akan berpengaruh dengan kejadian obesitas. Hasil penelitian ini sama dengan penelitian Suraswati lestari 2017 bahwa ada hubungan jenis makan dengan kejadian obesitas

Jenis makanan sehat untuk anak merupakan makanan yang bernutrisi anak-anak harus membiasakan untuk mengonsumsi makanan bergizi sejak dini dan membantu anak tumbuh anak yang sehat dan cerdas,keiasaan sehat pun bisa menjadi bekalnya dikemudian hari (Shanty, 2011)

Banyaknya orang tua yang memberi makanan kepada anaknya tidak sesuai kebutuhan gizi, sehingga kejadian obesitas banyak terjadi dari jenis makanan.

anak-anak yang pola makanya tidak tepat yang pertama di pengaruhi oleh makanan dan minuman-minuman manis serta olahan seperti susu,coklat,saos, roti ,keju dan lain-lain .Selain itu berdasarkan penelitian ada juga anak balita yang kurang mengonsumsi lemak sehat supaya bisa menurunkan resiko seseorang mengalami obesitas seperti avokad,yogurt,minyak kelapa. Makanan-makanan yang tidak tepat untuk anak balita akan mempengaruhi juga untuk perkembangannya dan penyakit-penyakit lainnya,oleh karena itu jaga pola makan anak dari berbagai jenis makanan seperti makanan pokok,protein nabati,sayur dan buah(Darmajo, DKK ,2001). Menurut Depkes RI (2011) jenis makanan dapat meliputi mempertahankan kesehatan status nutrisi konsumsi makanan sesuai dengan dan kebutuhan aktifitas tubuh merupakan ukuran baik bagi konsumsi zat gizi pada kondisi norma.

Hubungan Frekuensi makan dengan kejadian Obesitas.

Jadwal makan dapat di interpretasikan dengan frekuensi makan sehari-hari jumlah kegiatan makan sehari-hari baik kualitatif maupun kuantitatif .

Frekuensi makan merupakan seringnya seseorang melakukan kegiatan makan dalam sehari baik makanan utama maupun makanan selingan .frekuensi makan dalam sehari-hari terdiri 3 makan utama

yaitu makan pagi,makan siang dan makan malam,dalam pola makan sehari-hari kebiasaan jadwal makan sering tidak teratur seperti terlambat makan atau menunda waktu makan bahkan tidak makan dapat membuat perut mengalami kekosongan dalam jangka waktu yang lama .jadwal makan yang tidak teratur tentunya akan dapat menyerang lambung, jadwal makan malam juga tidak boleh terlalu dekat dengan waktu tidur seorang yang langsung tidur setelah makan malam maka orang tersebut rentan mengalami refluks asam lambung .kondisi ini menyebabkan asam lambung naik menuju kerongkongan dan memicu rasa tidak nyaman(Kinanti 2014)

Berdasarkan hasil analisis statistik dan Uji *Chi Square* menunjukkan bahwa ada hubungan frekuensi makan dengan kejadian Obesitas. Dimana dari 14 (21,1%) balita yang frekuensi makanya kurang,terdapat 12 (18,2%) balita yang terkena obesitas dan 2 (3,0%) balita yang bukan obesitas. Sedangkan dari 52 (78,8%) balita yang frekuensi makanya baik terdapat 28 (42,4%) balita yang obesitas dan 24 (36,4%) balita yang bukan obesitas.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian dari Halminah 2016 bahwa frekuensi makan ada hubungannya dengan kejadian obesitas Kebutuhan zat gizi seseorang sama akan tetapi jumlahnya yang berbeda tergantung umur, jenis kelamin, kegiatan fisik, bentuk tubuh. Pada anak balita membutuhkan makanan yang relatif kecil,

tetapi harus makanan yang bermutu (Depkes RI, 2004)

Obesitas pada balita di pengaruhi oleh frekuensi makanan karena anak balita mengonsumsi makanan pokok kurang dari 3 kali sehari. Berdasarkan hasil penelitian Sartika (2013) anak yang kurang mengonsumsi makanan pokok, kurang dari 3 kali sehari itu disebabkan anak-anak tersebut terlalu cenderung untuk bermain bersama teman-temannya sehingga lupa waktu untuk makan selain itu, anak balita terlalu sering mengonsumsi jajanan berupa coklat dan jajanan lainnya setiap hari sehingga anak tersebut terasa kenyang sehingga anak tidak mau mengonsumsi makanan makanan seperti karbohidrat, sayur, lauk dan buah.

Hubungan Jumlah Makan Dengan Kejadian Obesitas.

Jumlah makan adalah banyaknya makan yang dimakan dalam setiap orang atau individu dalam kelompok (Willy, 2011). Setiap orang harus menyeimbangkan jumlah kalori yang masuk dan jumlah energi yang dikeluarkan . konsumsi makanan sehari-hari harus mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah (porsi) yang sesuai dengan kebutuhan setiap orang atau kelompok umur (Kemenkes RI, 2014). Kekurangan atau kelebihan salah satu unsur zat gizi akan menyebabkan penyakit (Sebayang, 2012). Selain itu makanan dalam porsi besar dapat menyebabkan refluks isi lambung yang pada akhirnya membuat kekuatan dinding lambung kondisi seperti ini dapat menimbulkan

perandangan atau luka pada lambung. Perlu diterapkan kebiasaan mengonsumsi makanan yang seimbang sejak usia dini dengan jumlah yang sesuai untuk mencukupi kebutuhan masing-masing individu ,sehingga tercapai kondisi kesehatan yang baik. Jumlah kalori yang masuk apabila lebih besar dari energi yang dikeluarkan maka akan mengalami berat badan

Berdasarkan hasil analisis statistik dan uji *Chi Square* menunjukkan bahwa tidak ada hubungan jumlah makan dengan kejadian obesitas. Dari 51 (77,3%) anak balita yang jumlah makanya tidak tepat terdapat 31 (47,0) anak balita yang obesitas. Hal ini disebabkan oleh adanya faktor lain seperti jenis makanan yang tidak teratur dan frekuensi makanya kurang, Sedangkan 15 (22,7%) anak balita yang jumlah makanya tepat terdapat 9 (13,6%) balita yang obesitas, hal ini disebabkan dari faktor lain, seperti faktor perilaku yaitu pola makan yang tidak sehat ditambah dengan mengonsumsi serat dan sayur dan buah. Sayur dan buah merupakan sumber serat yang penting bagi anak dalam masa pertumbuhan khususnya berhubungan dengan obesitas. Anak yang overweight dan obesitas membutuhkan makanan tinggi serat seperti sayur dan buah. Berdasarkan PUGS (pedoman umum gizi seimbang), konsumsi sayur dan buah penduduk Indonesia masih rendah dari pada jumlah yang dianjurkan. Ada juga dari faktor genetik berhubungan dengan bertambahnya berat badan, IMT, lingkaran pinggang, dan aktifitas fisik. Jika ayah atau ibu menderita

overweight (kelebihan beratbadab) maka kemungkinan anaknya memiliki kelebihan beratbadab sebesar 40-50%.

Faktor penyebab obesitas pada anak lainnya yaitu asupan makanan berlebih yang berasal dari jenis makanan olahan serba instan, minuman soft drink, dan makanan jajanan seperti cepat saji. Obesitas juga dipengaruhi dari faktoe ekonomi, setatus ekonomi yang tinggi cenderung membuat orang tua memilih untuk memberikan makanan cepat saji pad anak-anak. Kebanyakan para orang tua tidakpeduli dengan efek yang akan di timbulkan dari makanan cepat saji (Wahyu, 2009). Penyebab lain adalah kurangnya pengetahuan orang tua. Persepsi kebanyakan orang tua menganggap jikan ankaya gemuk akan terlihat lucu, menggemaskan, dan bahagia dari ciri seperti itu maka orang tua beranggapan bahwaanak mereka sehat sehingga hal ini yang menjadi penyebab obesitas ketika anak tumbuh dewasa (Diana, 2013). Perkembangan teknologi yang pesat juga berkontribusi peningkatan prefalensi kegemukan,sehingga tanpa disadari ahirnya mengiring anak balita untuk memilih gaya hidup yang sedentari yakni hidup yang santai yakni anak lebih memilih menghabiskan waktu didepan telefisi atau bermain gadget dari pada beraktifitas aktif. yang memiliki hubungan dominan terhadap jumlah makanan ,setiap individu membutuhkan sejumlah zat gizi agar dapat hidup sehat dan mempertahankan hidupnya,oleh karena itu,jumlah zat gizi yang diperoleh melalui konsumsi pangan harus

mencukupi kebutuhan untuk melakukan kegiatan.

Aktifitas dan mempertahankan daya tahan tubuh .menurut Depkes 2005 dilihat dari jumlah makanan yang dimakan setiap hari harus mengikuti pedoman umum gizi seimbang yaitu hidangan tersusun atas makanan pokok (3 kali makan/hari,lauk 3 kali makan/hari,sayuran 3 kali makan/hari,buah 3 kali makan/hari. Kebutuhan gizi merupakan sejumlah zat gizi minimal yang harus dipenuhi dari konsumsi makanan. Kekurangan atau kelebihan zat gizi yang termasuk sebagai sala satu jenis kelompok polisakarida atau karbohidrat kompleks.

Penelitian ini sama dengan penelitian Karainda Heryuditasari (2018). Pada usia balita mereka belum bisa mengontrol makanan yang mereka makan ,mereka lebih cenderung mengonsumsi makanan–makanan yang manis sehingga mereka lupa mengonsumsi makanan yang bergizi bagi tubunya seperti nasi,sayur,lauk dan susu.

Hal ini sesuai dengan teori Wahyu (2018) dimana pada masa balita membutuhkan pola makan yang sehat karena pada masa ini pertumbuhan dasar akan mempengaruhi dan menentukan perkembangan anak selanjutnya. Biasanya anak balita senang dengan pola makan yang tidak sehat seperti mie instan, makanan,makan manis. Sehingga menimbulkan efek yang kurang bagus terhadap kesehatan mereka. Dampak yang terjadi jika balita mengalami obesitas antara lain yaitu cenderung dapat mengakibatkan terkena melitus tipe II

,meningkatkan nilai kolestrol sehingga mengakibatkan tekanan dara tinggi meningkat dan dapat menyebabkan penyakit jantung.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian mengenai hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada anak balita di Wilayah Kerja Puskesmas Paanambungan Kota Makassar diperoleh kesimpulan bahwa ada hubungan jenis makan dengan kejadian obesitas pada anak balita dengan nilai $p = 0,033$ dan nilai $\alpha = 0,05$, Wilayah Kerja Puskesmas Pannambungan Kota Makassar bahwa ada hubungan frekuensi makan dengan kejadian obesitas pada anak balita dengan nilai $p = 0,030$ dan nilai $\alpha = 0,05$, Wlayah Kerja Puskesmas Pannambungan Kota Makassar bahwa tidak ada hubungan jumlah makan dengan kejadian obesitas pada anak balita dengan nilai $p = 0,959$ dan nilai $\alpha = 0,05$.

Peneliti menyarankan kepada orang tua agar memperhatikan pola makan anak sehari-hari, seperti pilih jenis makanan yang mengandung gizi dan jangan mengabaikan sarapan pagi, menyiapkan menu makanan sehat menyiapkan bekal ke mana-mana serta menjaga keteraturan makan. Bagi tenaga kesehatan diharapkan agar lebih mengingatkan pemberian informasi-informasi kesehatan khususnya tentang pola makan yang baik, dan bagi masyarakat yang rentang terjadinya obesitas semoga bisa mengubah perilaku pola makan yang tidak baik ke pola makan yang baik

DAFTAR PUSTAKA

- Andiani, M. Dan Wirjadmadi, B (2012) *Peranan Gizi Dalam Siklu Kehidupa Jakarta Penerbit Kencana Prenada Media Grup.*
- Budiwiarti .EY. (2012) *Gizi Pada Anak Obesitas Diakses Dari [Http://Ww.Cde.Banes](http://Ww.Cde.Banes)*
- Concil DKK, 2012, Hubungan Antara Citra Raga Prilaku Makan .Surakarta: E-Jurnal Gizi Klinik Indonesia.
- ED (2012) *Program Olaraga Citra Aji Pramata Yogyakarta. Elisabeth B. Hurlok, Faktor Resiko Obesitas Pada Anak TK ,Jurnal Kesehatan (2):133-140 Semarang*
- Depkes ,(2013) *Komisi Etik Penelitian Kesehatan Jakarta.*
- Diana 2013. *Pedoman Strategi KIE Keluarga Sandar Gizi (KADARZI) Jakarta Direktorat Jendral Bina Kesehatan Masyarakat Direktorat Binagizi Masyarakat*
- Devi (2012) *Gizi Anak. Jakarta Kompas Media Nusantara.*
- Ditjen (2008) *Cara Pintar Mengatasi Kegemukan Anak. Edisi Pertama Yogyakarta : Curvaksana .*
- Depkes RI 2009 .*Gizi Seimbang Untuk Anak Balita PT Granmedia Pustaka Jakarta Indonesia.*
- Datusanatyo, A & Robertus (2013) *Bebas Masalah Berat Badan Cetakan Ke 5 Yogyakarta Kanisius.*
- Darmojo, 2011, Dalam Rita 2013 .*Gizi Pemanfaatan Gizi Diet dan Obesitas .Yogyakarta: Nuha Medika*
- Depkes Ri 2004 *Human Nutrition And Dietis ,UK Elsevier Churuchill Livingstone.*
- Dinas Kesehatan Republik Indonesia. Riset Kesehatan Dasar 3013

- Diana. (2013) *Makanan Anak Usia Sekolah*. Jakarta Mitra Wajana Media.
- Depkes, RI 2009. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food Modern Dengan Status Gizi (BB/TB Z Score) (BB/TB Z Score) Di SD Al Mattagin Tasikmalaya Universitas Tasikmalaya
- Hasdianah, Sitoyo ,S Peristiyowati , Y (2004) *Pemanfaatan Gizi ,Diet Dan Obesitas* Yogyakarta :Nuha Media
- Hasdianah Et Al 2014. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia* .Jakarta Selemba Medika.
- Indra Dan Wulandari .(2013) *Perinsip-Perinsip Dasar Ahli Gizi*. Jakarta Timur: Dunia Cerdas .
- Ikatan Dokter Anak Indonesia, (IDAI) 2013. Idai.Or.Id
- Wawan Dan Dewi. *Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Konsumsi Fast Food Dengan Status Gizi Anak*
- Willy, 2011, *Faktor Yang Berhubungan Dengan Obesitas Pada Anak Usia 1-5 Tahun Di SD Budi Mulia 2 Yogyakarta*.
- World Health Organization ,2001, *Obesity: Preventing And Managing* .Geneva: WHO Technical Report Series .
- Wong, D.I., Dkk. 2009. *Anak Obesitas Pada: Kegemukan Dan Obesitas Pada Anak* .Benteng Pustaka ,Jakarta, Indonesia, Hal.15-25.
- Wahyu, G .G (2009) *Obesitas Pada Anak* ,Yogyakarta Benteng Pustaka
- World Health Organization ,2014. *Childhood Overweight And Obesity : Obesity And Overweight* ,(Http:// Who Int Diakses 17 Agustus 2014
- Jumadi, 2007, *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Obesitas Pada Anak Balita* .Surakarta :Program Study Ilmu Gizi
- Jeffrey, 2009. *Diet For Muslimah*. Yogyakarta: Gramedia
- Kids Health. *Faktor Resiko Kegemukan*, Jakarta Pusat.
- Karomah, A, (2013) *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Setatus Gizi Lebih Pada Anak Prasekolah Di TK Salman ITB Ciputat*
- Kumala (2010) *Pola Makan Dan Obesitas Pada Anak*. Jakarta :PT Gramedia Pustaka.
- Kementerian Kesehatan Indonesia (2015) *Kementerian Kesehatan*.
- Kementerian Republik Indonesia ,2012 *Pedoman Pencegahan Dan Penanggulangan Kegemukan Dan Obesitas Pada Anak 1sampai 5 Tahun*.
- Kinanti, A,A (2014) *Mau Tidur setelah Makan Ini Jeda Waktunya Detik Health* 13 December Avai Lable At:
- Kemkes Kesehatan Masyarakat 2017. *Pedoman Mencegahan Dan Penanggulangan Kegemukan Dan Obesity Pada Anak Balita*
- Marapaung ,(2012) *Perilaku Ibu Terhadap Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar Pertiwi Kecamatan Medan Barat 17 Universitas Sumatra Utara* Diakses Dari Http:// Repositori Usu.Ac.Id
- Muscari ME (2005) *Keperawatan Pediatrik Edisi 3* Jakarta E G C
- Martaliza , R ,W .(2006) *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Setatus Gizi Lebih* .
- Notoadmojo, S, 2010 *Metodologi Menelitian Kesehatan* Jakarta : Rineta Cipta.
- Notoadmojo,(2011). *Pengertian Obesitas Dan Devenisi Obesitas Dinkes Renika Cipta Notoatmodjo ,2007 Kesehatan Masyarakat Ilmu Dan Seni Jakarta Rineka Cipta*

- Nugraha , G.I (2009) *Etologi Dan Patofisiologi Obesitas* .Jakarta: Sagung Seto.
- Nurmalia, R (2011)*Pencegahan Dan Manajemen Obesitas* . Bandung: KompasGramedia Puskesmas Penambungan,2020 *Laporan Tahunan Kota Makassar Sulawesi Selatan*.
- Nelson,2011.*Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas E-Journal Keperawatan*
- Oetero,2012 *Salamah Riset Kebidanan Metodologi Dan Aplikasi Jogjakarta*
- Rolints 2016 *,Riset Kesehatan Dasar Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*
- Rikerdas 2013 *Riset Kesehatan Dasar Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*
- Supriasa Et Al,2012. *Faktor Resiko Obesitas Pada Anak 1-5 Tahun Di Indonesia* .Jurnal Makara Kesehatan Kesehatan.Vol .15(2).37-42
- Shufian , W .N Santosa , D & Indiyanti , R.A ,(2013) *Hubungan Berat Badan Berlebih Dngandengan Riwayat Bayi Berat Lahir Rendah Pada Balita Usia 2-5 Tahun Di Puskesmas Tamansari Bandung*.
- Sandusiyato,2014 *.Hubungan Pola Makan ,Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Tk* .Padang Tahun 2011 (Skripsi) FK Unand .Padang
- Soedjianingsih, 2010. *Hubungan Sikap Dan Praktik Terhadap Setatus Gizi*
- Sari (2011). *Makara Kesehatan Faktor Resiko Pada Anak Di Indonesia Vol.15,No 1 37-34* Dinkes Dari Http: // Joonal.
- Sugiyono,(2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitataif Dan R&D Bandung Alvabeta*.
- Sembayang, A.N (2012) *Gambaran Pola Konsumsi Makanan Anak*
- Shanty, 2011, *Statistik Kesehatan Jakarta :Media Cendekia*.
- Tandra, 2009. *Faktor Yang Berhubungan Dengan Obesitas Pada Anak, Yogyakarta*.
- Sartika, 2013. *Mengatur Pola Makan Saat Berpuasa: Unair News ,27 June Available At: Http:// News Unair, Ac.Id/2016 /06/27 Mengatur Pola Makan Saat Berpuasa*
- Willy 2011. *Gizi Dan Polahidup Sehat: Bandung: CV Yrama Widya*
- Wahyu, 2009 *Obesitas Pada Anak* .Jakarta :B First
- Wahyu 2008 *Hidup Sehat Dan Detoks* . Yogyakarta : Khitah Publising
- Young, 2007. *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik* Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran. EGC.