

HUBUNGAN PENGETAHUAN ANAK DAN FREKUENSI KONSUMSI GULA TERHADAP KEJADIAN OBESITAS PADA ANAK USIA 7–11 TAHUN DI MI WATHONIYAH TELATANG LAHAT

Erine Jushella¹, Dita Fitriani^{2*}, Upik Febriani³, Astri Pinilih⁴

¹Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Malahayati

²Departemen Fisiologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malahayati

³Departemen Anatomi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malahayati

⁴Departemen Ilmu Kesehatan Anak, Fakultas Kedokteran, Universitas Malahayati

*Email Korespondensi: dita@malahayati.ac.id

Abstract: *The Relationship Between Children's Knowledge and Sugar Consumption Frequency Towards Obesity Incidents in Children Aged 7-11 Years at Mi Wathoniyah Telatang Lahat.* Childhood obesity is a medical condition characterized by a Body Mass Index (BMI) exceeding the normal threshold, which increases the risk of various serious diseases such as hypertension, asthma, hypercholesterolemia, sleep apnea, and mental health disorders. This study aimed to analyze the relationship between children's knowledge and frequency of sugar consumption with the incidence of obesity in children aged 7–11 years. Using a cross-sectional analytical design, the study involved 103 students at MI Wathoniyah. Data analysis was performed using a Chi-square test. The results showed a prevalence of obesity of 68.9, with 67 of respondents having low knowledge about obesity and 48.5 having very high sugar consumption. There was a significant relationship between knowledge ($p = 0.000$) and frequency of sugar consumption ($p = 0.000$) with the incidence of obesity. In conclusion, children's knowledge and sugar consumption are significantly associated with obesity in children aged 7–11 years at MI Wathoniyah Telatang, Lahat.

Keywords: *Children's Knowledge, Obesity, Sugar Consumption.*

Abstrak: **Hubungan Pengetahuan Anak Dan Frekuensi Konsumsi Gula Terhadap Kejadian Obesitas Pada Anak Usia 7-11 Tahun Di Mi Wathoniyah Telatang Lahat.** Obesitas anak merupakan kondisi medis yang ditandai oleh kelebihan Indeks Massa Tubuh (IMT) di atas ambang normal, yang berisiko menimbulkan berbagai penyakit serius seperti hipertensi, asma, hiperkolesterolemia, sleep apnea, serta gangguan kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat pengetahuan anak dan frekuensi konsumsi gula dengan kejadian obesitas pada anak usia 7–11 tahun. Menggunakan desain analitik dengan pendekatan *cross-sectional*, penelitian melibatkan 103 siswa MI Wathoniyah. Analisis data dilakukan melalui uji Chi-square. Hasil menunjukkan prevalensi obesitas sebesar 68,9, dengan 67 responden memiliki pengetahuan rendah tentang obesitas dan 48,5 memiliki frekuensi konsumsi gula yang sangat tinggi. Terdapat hubungan signifikan antara tingkat pengetahuan ($p = 0,000$) dan frekuensi konsumsi gula ($p = 0,000$) dengan kejadian obesitas. Kesimpulannya, pengetahuan anak dan konsumsi gula berhubungan signifikan dengan obesitas pada anak usia 7–11 tahun di MI Wathoniyah Telatang, Lahat.

Kata Kunci: Konsumsi Gula, Obesitas, Pengetahuan Anak.

PENDAHULUAN

Obesitas adalah salah satu tantangan kesehatan yang dihadapi secara global. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menggambarkan obesitas

sebagai akumulasi lemak yang tidak normal atau berlebihan yang dapat membahayakan kesehatan. Kasus obesitas di seluruh dunia telah meningkat hampir tiga kali lipat sejak

tahun 1975, termasuk pada anak-anak. Sumber dari WHO menyebutkan bahwa lebih dari 390 juta anak berusia 5 hingga 19 tahun mengalami kelebihan berat badan atau obesitas pada tahun 2022.

Obesitas pada anak-anak adalah kondisi medis yang ditunjukkan oleh angka Indeks Massa Tubuh (IMT) yang melebihi batas normal. Faktor penyebab obesitas pada anak-anak sangat beragam, seperti pola makan tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, dan faktor genetik. Dampak obesitas pada anak sangat serius, karena dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya berbagai penyakit serius seperti hipertensi, asma, kolesterol tinggi, dan sleep apnea. Selain itu, dapat berdampak pada kesehatan mental, menimbulkan rasa kurang percaya diri, serta meningkatkan risiko pembullying di lingkungan sekitar (Supu et al, 2022).

Menurut informasi dari *World Health Organization* (WHO), pada tahun 2022 tercatat 2,5 miliar orang di seluruh dunia mengalami obesitas, di mana 390 juta di antaranya adalah anak-anak dan remaja berusia 5 hingga 19 tahun yang mengalami kelebihan berat badan, sehingga total orang yang hidup dengan obesitas mencapai 160 juta (WHO, 2024). Obesitas merupakan isu global yang juga dihadapi oleh Indonesia. Di Indonesia, prevalensi obesitas mencapai 44,1, di mana 18,8 di antaranya adalah anak-anak.

Hal serupa juga tercatat di Sumatera Selatan, berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan pada tahun 2022, menunjukkan tingkat prevalensi obesitas pada anak sangat tinggi, yakni 45, dengan rincian Muara Enim 11, Lahat 10, dan Rawas Utara 8. Kabupaten Lahat tercatat sebagai daerah dengan jumlah kasus obesitas tertinggi kedua, di mana sebagian besar kasus berasal dari anak-anak berusia 7 hingga 11 tahun (Kemenkes, 2021).

Obesitas tidak hanya menyerang orang dewasa, tetapi juga dapat terjadi pada anak-anak, mengingat pengetahuan dan pemahaman anak mengenai gizi yang seimbang masih

kurang, menjadi salah satu faktor risiko terjadinya obesitas. Penelitian yang dilakukan oleh Aryandi et al. (2022) menunjukkan bahwa obesitas pada anak-anak disebabkan oleh faktor-faktor lain di luar keturunan, termasuk faktor gaya hidup.

Beberapa risiko yang berkontribusi terhadap obesitas menurut Hanum (2023) meliputi usia, status gizi, pengetahuan, faktor genetik, serta frekuensi konsumsi makanan yang mengandung gula, garam, dan lemak, aktivitas fisik, serta pendapatan, yang semuanya dapat mempengaruhi kejadian obesitas pada anak-anak usia sekolah. Logo et al. (2025) juga menemukan bukti yang serupa bahwa pengetahuan, sikap, gaya hidup, dan status gizi adalah faktor-faktor yang mempengaruhi obesitas pada siswa sekolah dasar.

METODE

Penelitian ini menerapkan metode analisis kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Pelaksanaan penelitian berlangsung pada bulan Februari 2025 di MI Wathoniyah Telatang Lahat. Sampel yang diambil terdiri dari 103 siswa berumur 7 hingga 11 tahun, menggunakan teknik pemilihan acak terstratifikasi. Populasi dalam studi ini mencakup semua peserta didik berusia 7-11 tahun di MI Wathoniyah, yang jumlahnya mencapai 138 orang. Dengan demikian, sampel yang dianalisis dalam penelitian ini adalah 103 siswa.

Variabel yang tidak bergantung adalah pengetahuan anak serta frekuensi konsumsi gula, sedangkan variabel yang bergantung adalah munculnya obesitas. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner dan pengukuran antropometri (IMT berdasarkan persentil CDC 2000). Metode statistik yang dipakai dalam analisis ini adalah Chi-Square dengan tingkat signifikansi 0,05.

Penelitian ini telah lolos kaji etik oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati dengan nomor 4666/EC/KEP-UNMAL/III/2025.

HASIL

Data hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi yang memuat jumlah dan data persentase responden untuk tiap variabel, guna memudahkan pemahaman sebaran data.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Sampel Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
7 Tahun	20	19,4
8 Tahun	20	19,4
9 Tahun	21	20,4
10 Tahun	21	20,4
11 Tahun	21	20,4
Total	103	100

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa di MI Wathoniyah Telatang Lahat, jumlah responden berusia 9, 10, dan 11 tahun lebih banyak dibandingkan dengan yang berusia 7 dan 8 tahun. Persentase masing-masing usia adalah 7 tahun (19,4%), 8 tahun (19,4%), 9 tahun (20,4%), 10 tahun (20,4%), dan 11 tahun (20,4%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin

Kelas	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	61	59,2
Perempuan	42	40,8
Total	103	100

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa di MI Wathoniyah Telatang Lahat, jumlah responden berjenis kelamin laki-laki lebih banyak dibandingkan perempuan, dengan persentase 59,2% laki-laki dan 40,8% perempuan.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kejadian Obesitas

Kejadian Obesitas	Frekuensi	Persentase (%)
Obesitas	71	68,9
Berat Badan Berlebih	8	7,8
Berat Badan Normal	20	19,4
Berat Badan Kurang	4	3,9
Total	103	100

Berdasarkan Tabel 3, diketahui bahwa dari 103 responden berusia 7 hingga 11 tahun di MI Wathoniyah Telatang, sebagian besar mengalami obesitas (68,9%). Sementara itu, 7,8% mengalami berat badan berlebih, 19,4% memiliki berat badan normal, dan 3,9% mengalami berat badan kurang. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kejadian obesitas paling dominan di antara anak-anak usia 7 sampai 11 tahun di sekolah tersebut.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Anak

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Kurang	15	14,6
Kurang	69	67
Sedang	14	13,6
Baik	5	4,9
Total	103	100

Berdasarkan Tabel 4, diketahui bahwa dari 103 responden berusia 7 hingga 11 tahun di MI Wathoniyah Telatang, sebanyak 14,6% memiliki pengetahuan yang sangat kurang, 67%

kurang, 13,6% sedang, dan 4,9% baik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas anak memiliki pengetahuan tentang obesitas yang tergolong kurang, yaitu sebesar 67%.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Konsumsi Gula

Frekuensi Konsumsi Gula	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Tinggi	50	48,5
Tinggi	48	46,6
Sedang	5	4,9
Rendah	0	0
Total	103	100

Berdasarkan Tabel 5, diketahui bahwa sebagian besar anak usia 7 hingga 11 tahun di MI Wathoniyah Telatang memiliki frekuensi konsumsi gula yang sangat tinggi, yaitu sebanyak 48,5%. Sementara itu, 46,6%

dikategorikan tinggi, 4,9% sedang, dan tidak ada yang termasuk dalam kategori rendah. Dengan demikian, frekuensi konsumsi gula terbanyak berada pada kategori sangat tinggi.

Tabel 6. Hubungan Pengetahuan Anak dengan Kejadian Obesitas

Variabel X1 (Pengetahuan)	Variabel Y (Obesitas)										<i>p-value</i>
	O		BB		BBN		BBK		Total		
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>F</i>	%	
Sangat Kurang	14	13,6	1	1	0	0	0	0	15	14,6	0,000
Kurang	57	55,3	6	5,8	6	5,8	0	0	69	67	
Sedang	0	0	1	1	9	8,75	4	3,9	14	13,6	
Baik	0	0	0	0	5	4,8	0	0	5	4,8	
Total	71	68,9	8	7,8	20	19,4	4	3,9	103	100	

Berdasarkan Tabel 6, diketahui bahwa sebagian besar responden yang mengalami obesitas memiliki pengetahuan yang sangat kurang (13,6%) dan kurang (55,3%). Selain itu, beberapa responden dengan berat badan berlebih, normal, dan kurang juga memiliki tingkat pengetahuan yang

bervariasi. Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan antara pengetahuan anak dengan kejadian obesitas pada anak usia 7–11 tahun di MI Wathoniyah Telatang Lahat.

Tabel 7. Hubungan Frekuensi Konsumsi Gula dengan Kejadian Obesitas

Variabel X2 (Konsumsi Gula)	Variabel Y (Obesitas)										<i>p-value</i>
	O		BB		BBN		BBK		Total		
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>F</i>	%	
Sangat Tinggi	40	38,8	4	3,9	6	5,8	0		50	48,5	0,000
Tinggi	31	30,1	4	3,9	11	10,7	2	1,95	48	46,6	
Sedang	0	0	0	0	3	2,95	2	1,95	5	4,9	
Rendah	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Total	71	68,9	8	7,8	20	19,4	4	3,9	103	100	

Berdasarkan Tabel 7, diketahui bahwa sebagian besar responden yang

mengalami obesitas memiliki frekuensi konsumsi gula yang sangat tinggi

(38,8%) dan tinggi (30,1%). Sebagian lainnya yang mengalami berat badan berlebih, normal, maupun kurang juga menunjukkan variasi dalam frekuensi konsumsi gula. Hasil uji chi-square menunjukkan nilai p-value = 0,000 (p

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemahaman anak-anak usia 7 hingga 11 tahun di MI Wathoniyah Telatang tentang obesitas masih rendah. Sebanyak 67 responden memiliki pengetahuan kurang mengenai definisi obesitas, penyebab, dampak kesehatan, dan pencegahannya. Pada usia ini, anak sedang dalam fase penting perkembangan kognitif dan sosial, di mana mereka mulai memahami konsep lebih kompleks dan membentuk kebiasaan hidup (Purwaningsih et al., 2024). Penelitian Jannah dan Kusumaningrum (2021) menemukan bahwa kurangnya informasi tentang obesitas pada anak sekolah dasar disebabkan oleh berbagai faktor. Peran orang tua dan lingkungan keluarga sangat menentukan, terutama jika orang tua tidak memahami gizi seimbang dan pentingnya aktivitas fisik. Pola asuh yang kurang tepat dan kurangnya dukungan di rumah juga menghambat pemahaman anak tentang hidup sehat.

Kurikulum kesehatan di sekolah yang kurang memadai, ketersediaan makanan tidak sehat di kantin, serta paparan iklan makanan dan minuman juga memberi pengaruh negatif. Tekanan teman sebaya dan keterbatasan perkembangan kognitif anak membuat mereka lebih fokus pada kepuasan instan dari makanan manis dan kurang menyadari risiko obesitas. Banyak anak belum menyadari bahwa mereka mengalami obesitas atau dampak kesehatan jangka panjangnya karena gejala langsung belum terasa (Mutianingsih et al., 2022).

Kurangnya pemahaman anak usia 7–11 tahun tentang obesitas di MI Wathoniyah Telatang menjadi masalah serius karena menghambat terbentuknya kebiasaan hidup sehat sejak dini. Rendahnya pengetahuan ini dipengaruhi oleh minimnya informasi

< 0,05), yang berarti terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi gula dengan kejadian obesitas pada anak usia 7–11 tahun di MI Wathoniyah Telatang Lahat.

dari orang tua, lingkungan, dan media, serta materi kesehatan di sekolah yang kurang menarik (Purwaningsih et al., 2024). Anak yang tidak memahami pentingnya pola makan sehat dan aktivitas fisik cenderung menjalani gaya hidup tidak sehat, sehingga berisiko mengalami obesitas dan komplikasi seperti diabetes, penyakit jantung, dan masalah psikologis (Mutianingsih et al., 2022). Oleh karena itu, diperlukan program edukasi kesehatan yang sesuai usia, pelatihan guru, dan keterlibatan orang tua melalui kampanye gaya hidup sehat di sekolah (Mutianingsih et al., 2022).

Hasil ini sejalan dengan penelitian lain yang menunjukkan perlunya peningkatan pemahaman kesehatan, termasuk obesitas, pada anak sekolah dasar di berbagai lokasi. Identifikasi faktor pembeda antar kelompok anak dapat menjadi bahan penelitian lanjutan. Minimnya pengetahuan anak tentang obesitas ini menjadi temuan penting yang membutuhkan langkah pencegahan dan promosi untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman sejak dini.

Selain itu, 48,5% anak usia 7–11 tahun di MI Wathoniyah Telatang memiliki kebiasaan konsumsi gula tinggi, yang berisiko terhadap kesehatan dan obesitas di masa depan (Thahir & Masnar, 2021). Konsumsi gula tinggi ini terkait dengan mudahnya akses makanan dan minuman manis serta promosi intensif (Wahyuni et al., 2024). Pola asuh orang tua yang sering menggunakan makanan manis sebagai hadiah juga membentuk kebiasaan konsumsi berlebih sejak dini (Wahyuni et al., 2024).

Lingkungan sekolah dan sosial anak juga berperan penting. Jajanan manis yang murah dan mudah dijangkau di sekolah menjadi pilihan utama, ditambah pengaruh teman sebaya yang memperkuat kebiasaan ini. Secara biologis, anak memang

cenderung menyukai rasa manis, dan paparan terus-menerus memperkuat preferensi tersebut sehingga anak kurang tertarik pada makanan sehat. Kekurangan makanan sehat yang menarik dan mudah diakses di rumah maupun sekolah makin mendorong konsumsi gula berlebih, meningkatkan risiko obesitas dan diabetes tipe 2 (Thahir & Masnar, 2021).

Dampak kesehatan dari tingginya konsumsi gula pada anak-anak usia sekolah cukup beragam. Dalam jangka pendek, risiko utama yang muncul adalah terjadinya karies gigi, karena gula merupakan sumber utama bagi bakteri penyebab kerusakan gigi. Selain itu, asupan gula yang tinggi dapat menyebabkan lonjakan energi yang bersifat sementara, diikuti oleh penurunan energi secara cepat, yang berdampak pada konsentrasi dan suasana hati anak. Kondisi ini berpotensi mengganggu prestasi belajar serta hubungan sosial anak di lingkungan sekolah maupun rumah. Dalam jangka panjang, kebiasaan tersebut dapat menyebabkan peningkatan berat badan secara bertahap, yang menjadi salah satu faktor risiko utama penyakit tidak menular (Thahir & Masnar, 2021).

Konsumsi gula berlebih juga memiliki implikasi serius terhadap kesehatan metabolik dan kardiovaskular anak dalam jangka panjang. Asupan gula yang kronis dapat menyebabkan obesitas, yang kemudian meningkatkan risiko resistensi insulin dan perkembangan diabetes tipe 2. Selain itu, konsumsi gula tinggi juga berkaitan dengan peningkatan kadar trigliserida dalam darah, yang merupakan faktor risiko penting bagi penyakit jantung dan pembuluh darah. Oleh karena itu, temuan ini menunjukkan bahwa konsumsi gula yang berlebihan tidak hanya berdampak pada kesehatan gigi dan berat badan, tetapi juga memberikan konsekuensi jangka panjang terhadap kesehatan metabolik dan sistem kardiovaskular anak (Suryati, 2021).

Beberapa faktor turut memengaruhi tingginya konsumsi gula

pada anak-anak. Faktor lingkungan, baik di rumah maupun di sekolah, seperti ketersediaan makanan dan minuman manis, serta kebiasaan makan keluarga, memberikan kontribusi yang besar. Selain itu, pengaruh teman sebaya dan tingginya paparan terhadap iklan makanan dan minuman manis yang dirancang menarik bagi anak-anak juga tidak dapat diabaikan. Tingkat pengetahuan anak dan orang tua terkait dampak negatif dari konsumsi gula yang berlebihan merupakan faktor penting lainnya yang harus diperhatikan dalam upaya pengendalian konsumsi gula di kalangan anak-anak (Syahroni et al., 2021).

Berdasarkan hal tersebut maka untuk mengatasi masalah ini, diperlukan intervensi yang komprehensif dan melibatkan berbagai pihak terkait. Di lingkungan sekolah, kebijakan kantin yang lebih sehat dengan membatasi penjualan produk tinggi gula dan meningkatkan ketersediaan alternatif yang lebih bergizi dapat menjadi langkah awal yang penting. Integrasi materi edukasi gizi yang menarik dan mudah dipahami ke dalam kurikulum juga dapat meningkatkan kesadaran anak-anak. Di sisi lain, keterlibatan aktif orang tua melalui program edukasi dan pendampingan sangat krusial dalam membentuk kebiasaan makan yang sehat di rumah (Thahir & Masnar, 2021).

Penelitian lanjutan yang lebih mendalam diperlukan untuk mengidentifikasi faktor-faktor spesifik yang paling berpengaruh terhadap tingginya frekuensi konsumsi gula di MI Wathoniyah Telatang. Evaluasi terhadap efektivitas berbagai intervensi yang diterapkan juga penting untuk memastikan bahwa upaya yang dilakukan memberikan dampak yang signifikan dalam mengubah perilaku konsumsi gula anak-anak dan melindungi kesehatan mereka di masa depan. Temuan ini menjadi landasan penting untuk merancang strategi kesehatan masyarakat yang lebih efektif dan terarah.

Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa obesitas pada anak usia 7 sampai 11 tahun di Madrasah Ibtidaiyah (MI) Wathoniyah Telatang diperoleh hasil yang tinggi, mencapai 68,9 responden. Temuan ini mengindikasikan adanya masalah kesehatan masyarakat yang signifikan. Lebih dari separuh populasi siswa pada rentang usia krusial untuk pertumbuhan dan perkembangan ini mengalami obesitas, sebuah kondisi yang membawa konsekuensi serius bagi kesehatan fisik, psikologis, dan sosial mereka dalam jangka pendek maupun jangka panjang. Tingginya angka prevalensi ini memerlukan analisis mendalam terhadap faktor-faktor penyebab dan implikasi yang ditimbulkannya (Maharani & Sholih, 2024).

Tingginya angka obesitas pada anak usia 7–11 tahun sejalan dengan temuan (Rahmawati, 2024) dalam penelitiannya berjudul "*Pengaruh Pola Makan terhadap Risiko Obesitas pada Anak Sekolah Dasar.*" Obesitas anak merupakan masalah kesehatan serius yang disebabkan oleh berbagai faktor, terutama pola makan tidak sehat, seperti konsumsi berlebihan makanan tinggi gula dan lemak. Kurangnya aktivitas fisik akibat penggunaan gadget yang berlebihan serta keterbatasan fasilitas bermain juga memperburuk kondisi tersebut (Rahmawati, 2024).

Pengaruh lingkungan dan keluarga memiliki peran besar; pola asuh orang tua yang kurang edukasi gizi, kebiasaan menggunakan makanan manis sebagai hadiah, atau gaya hidup keluarga yang kurang sehat, semuanya dapat membentuk kebiasaan buruk pada anak. Meskipun tidak selalu menjadi penyebab utama, faktor genetik juga dapat meningkatkan risiko obesitas jika ada riwayat dalam keluarga. Terakhir, kurangnya pengetahuan dan kesadaran baik dari orang tua maupun anak-anak mengenai pentingnya gizi seimbang dan dampak jangka panjang obesitas, memperparah kondisi ini. Kombinasi faktor-faktor inilah yang menjadikan obesitas pada anak usia sekolah dasar menjadi tantangan kesehatan yang

memerlukan pendekatan komprehensif dari berbagai pihak untuk mengatasinya (Maharani & Sholih, 2024).

Implikasi kesehatan dari tingginya kejadian obesitas pada usia sekolah dasar sangatlah luas dan multidimensi. Secara fisik, anak-anak yang mengalami obesitas memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengembangkan berbagai masalah kesehatan. Obesitas pada masa kanak-kanak juga seringkali berlanjut hingga dewasa, meningkatkan beban penyakit kronis di masa depan. Selain dampak fisik, obesitas juga dapat memberikan tekanan psikologis dan sosial yang signifikan pada anak-anak. Mereka mungkin mengalami stigmatisasi, *bullying*, rendah diri, kecemasan, dan depresi. Kesulitan dalam berpartisipasi dalam aktivitas fisik dan olahraga juga dapat membatasi interaksi sosial dan perkembangan motorik mereka. Dampak psikososial ini dapat memengaruhi kualitas hidup dan perkembangan emosional anak-anak secara keseluruhan (Maharani & Sholih, 2024).

Tingginya kejadian obesitas pada siswa MI Wathoniyah Telatang kemungkinan disebabkan oleh interaksi kompleks dari berbagai faktor. Faktor-faktor tersebut dapat meliputi pola makan yang tidak sehat (seperti tingginya asupan makanan olahan, minuman manis, dan rendahnya konsumsi buah dan sayur), kurangnya aktivitas fisik (akibat keterbatasan fasilitas olahraga, atau kurangnya motivasi untuk bergerak), faktor genetik dan keluarga (riwayat obesitas dalam keluarga dapat meningkatkan risiko), serta faktor lingkungan dan sosial ekonomi (akses terhadap makanan sehat, keamanan lingkungan untuk beraktivitas fisik, dan tingkat pendidikan orang tua) (Zaman, 2025).

Untuk mengatasi obesitas anak yang signifikan, dibutuhkan intervensi komprehensif dan kolaboratif. Sekolah berperan penting melalui edukasi gizi, penyediaan fasilitas olahraga, serta kebijakan kantin sehat. Orang tua juga harus menciptakan lingkungan rumah yang mendukung pola makan sehat dan

aktivitas fisik rutin. Evaluasi program pencegahan perlu dilakukan untuk memastikan efektivitasnya. Temuan ini menjadi dorongan kuat bagi tindakan nyata dalam menjaga kesehatan anak-anak di MI Wathoniyah Telatang.

Berdasarkan hasil uji *chi-square* yang menunjukkan nilai *p-value* = 0,000 ($p < 0,05$), penelitian ini secara statistik membuktikan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan anak usia 7-11 tahun dengan kejadian obesitas di Madrasah Ibtidaiyah (MI) Wathoniyah Telatang Lahat. Temuan ini mengimplikasikan bahwa terdapat keterkaitan yang bermakna antara apa yang diketahui oleh anak-anak mengenai obesitas dan status berat badan mereka. Dengan kata lain, perbedaan dalam tingkat pengetahuan anak tentang obesitas berkorelasi dengan perbedaan dalam prevalensi obesitas di antara mereka (Neherta & Asri, 2023).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian dilakukan oleh Rohmah *et al.* (2023) yang berjudul, "Hubungan Tingkat Pengetahuan Remaja Mengenai Gizi Seimbang dengan Angka Kejadian Obesitas pada Siswa SMK Negeri 5 Kabupaten Tangerang." Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara pengetahuan gizi seimbang dengan angka kejadian obesitas di mana nilai $p = 0,000$. Dari penelitian ini adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan angka kejadian obesitas di SMKN 5 Kabupaten Tangerang. Bahwa semakin baik pengetahuan maka semakin rendah pula angka kejadian obesitas (Rohmah *et al.*, 2023).

Ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan anak usia 7-11 tahun dengan kejadian obesitas karena pengetahuan yang memadai akan memengaruhi perilaku dan kebiasaan sehari-hari anak terkait asupan makanan dan aktivitas fisik. Anak-anak yang memiliki pengetahuan baik tentang gizi seimbang, misalnya, akan lebih mampu mengidentifikasi makanan mana yang sehat dan mana yang sebaiknya dibatasi. Mereka akan lebih memahami mengapa buah dan

sayur penting, serta mengapa makanan tinggi gula dan lemak tidak baik untuk tubuh jika dikonsumsi berlebihan (Neherta & Asri, 2023).

Pengetahuan menjadi fondasi untuk membuat pilihan makanan yang lebih baik secara mandiri, meskipun tentu saja dengan bimbingan dari orang tua atau pengasuh. Misalnya, anak yang tahu bahwa minuman bersoda mengandung banyak gula dan tidak bergizi, cenderung akan memilih air putih atau jus buah asli. Demikian pula, pemahaman tentang pentingnya aktivitas fisik akan mendorong mereka untuk lebih aktif bermain di luar, bersepeda, atau berpartisipasi dalam olahraga, alih-alih menghabiskan waktu di depan layar gadget (Neherta & Asri, 2023).

Kurangnya pengetahuan membuat anak tidak menyadari risiko dan dampak buruk dari pola makan tidak sehat atau gaya hidup kurang gerak. Mereka cenderung mengikuti preferensi rasa instan atau kebiasaan lingkungan tanpa memahami konsekuensinya bagi kesehatan jangka panjang. Oleh karena itu, edukasi yang tepat dan berkelanjutan sejak dini menjadi krusial untuk membentuk kebiasaan sehat dan mencegah terjadinya obesitas pada usia ini (Neherta & Asri, 2023).

Implikasi utama dari adanya hubungan yang signifikan ini adalah bahwa kurangnya pengetahuan tentang obesitas pada anak-anak usia 7-11 tahun di MI Wathoniyah Telatang Lahat dapat menjadi salah satu faktor risiko terjadinya obesitas. Anak-anak yang memiliki pemahaman yang kurang mengenai penyebab, dampak, dan cara pencegahan obesitas kemungkinan lebih rentan untuk mengembangkan kondisi tersebut. Hal ini dapat terjadi karena kurangnya pengetahuan dapat memengaruhi pilihan makanan dan gaya hidup mereka sehari-hari, sehingga tanpa disadari mereka mungkin mengadopsi kebiasaan yang meningkatkan risiko obesitas (Neherta & Asri, 2023).

Temuan ini menggaris bawahi pentingnya peran edukasi kesehatan, khususnya yang berkaitan dengan

obesitas, pada anak usia sekolah dasar. Jika pengetahuan yang memadai dapat menjadi faktor pelindung terhadap obesitas, maka upaya untuk meningkatkan pemahaman anak-anak mengenai topik ini dapat menjadi strategi pencegahan yang efektif. Program-program pendidikan kesehatan di sekolah yang dirancang untuk meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang, aktivitas fisik yang cukup, dan dampak buruk obesitas menjadi semakin relevan dan mendesak untuk diimplementasikan. Lebih lanjut, penelitian intervensi dapat dirancang untuk menguji efektivitas program pendidikan kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan anak dan pada akhirnya mengurangi kejadian obesitas di kalangan siswa sekolah dasar (Neherta & Asri, 2023).

Penelitian ini mengetahui adanya keterkaitan antara tingkat pengetahuan anak dan kejadian obesitas, meskipun tidak secara langsung membuktikan bahwa rendahnya pengetahuan menjadi penyebab utama obesitas. Terdapat berbagai faktor lain yang turut berperan, seperti lingkungan keluarga, kondisi sosial ekonomi, akses terhadap makanan sehat, serta tingkat aktivitas fisik anak. Oleh karena itu, pendekatan pencegahan obesitas harus dilakukan secara menyeluruh dengan mempertimbangkan seluruh aspek yang dapat mempengaruhi kondisi tersebut.

Penelitian di MI Wathoniyah Telatang Lahat menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pengetahuan anak dan kejadian obesitas pada usia 7–11 tahun. Hal ini menegaskan pentingnya edukasi sejak dini untuk mencegah obesitas secara efektif. Selain itu, hasil uji chi-square ($p\text{-value} = 0,000$; $p < 0,05$) juga menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi gula berkaitan erat dengan kejadian obesitas. Semakin sering anak mengonsumsi makanan dan minuman manis, semakin besar risikonya mengalami obesitas (Thahir & Masnar, 2021).

Penelitian ini sejalan dengan studi Emiliana & Setiarini (2024) yang menunjukkan bahwa ukuran porsi dan

frekuensi konsumsi minuman manis berpengaruh pada peningkatan berat badan, sehingga meningkatkan risiko obesitas pada anak dan remaja. Konsumsi minuman manis bergula terkait dengan kejadian kelebihan berat badan dan obesitas.

Terdapat hubungan signifikan antara frekuensi konsumsi gula dan obesitas pada anak usia 7–11 tahun, karena asupan gula berlebihan menambah kalori lebih dari kebutuhan tubuh. Gula tambahan dalam minuman manis, permen, kue, dan makanan olahan mengandung kalori tinggi tapi rendah nutrisi seperti vitamin, mineral, dan serat. Konsumsi berulang makanan dan minuman tinggi gula menyebabkan energi berlebih yang tidak dibutuhkan tubuh.

Meskipun anak membutuhkan energi untuk tumbuh dan beraktivitas, kelebihan kalori dari gula disimpan sebagai lemak melalui proses yang dimediasi hormon insulin. Gula cepat dicerna sehingga tidak memberi rasa kenyang lama, mendorong anak makan lebih banyak dan sering, meningkatkan risiko obesitas. Konsumsi gula tinggi juga menggantikan asupan makanan bergizi penting untuk pertumbuhan (Emiliana & Setiarini, 2024; Imelda & Sartika, 2025)

Penelitian di MI Wathoniyah Telatang Lahat menunjukkan hubungan signifikan antara frekuensi konsumsi gula dan kejadian obesitas pada anak usia 7–11 tahun. Konsumsi gula berlebih, terutama dari minuman manis dan camilan, dapat menyebabkan surplus kalori dan akumulasi lemak, serta mengganggu regulasi nafsu makan (Thahir & Masnar, 2021).

Oleh karena itu, diperlukan program edukasi di sekolah dan keluarga untuk mengurangi konsumsi gula, meningkatkan kesadaran, dan mempromosikan pilihan makanan sehat. Meskipun hubungan ini signifikan secara statistik, obesitas dipengaruhi juga oleh faktor lain seperti aktivitas fisik dan genetik, sehingga pencegahan harus menyeluruh (Imelda & Sartika, 2025).

Kesimpulannya, pengurangan asupan gula menjadi strategi penting dalam upaya menurunkan prevalensi obesitas pada anak di MI Wathoniyah Telatang Lahat, dengan dukungan kolaborasi antara sekolah, keluarga, dan komunitas.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan pengetahuan anak dan frekuensi konsumsi gula terhadap kejadian obesitas pada anak usia 7–11 tahun di MI Wathoniyah Telatang Lahat, ditemukan bahwa prevalensi obesitas tergolong tinggi, yakni sebesar 68,9. Mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan tentang obesitas yang rendah, serta menunjukkan frekuensi konsumsi gula yang sangat tinggi. Hasil analisis statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan anak dengan kejadian obesitas ($p = 0,000$), serta antara frekuensi konsumsi gula dengan kejadian obesitas ($p = 0,000$). Temuan ini menunjukkan bahwa rendahnya pengetahuan anak mengenai obesitas serta tingginya konsumsi gula merupakan faktor yang berkontribusi terhadap meningkatnya angka obesitas pada kelompok usia tersebut, sehingga diperlukan upaya edukasi dan intervensi gizi yang berkelanjutan untuk menekan prevalensi obesitas sejak usia dini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aryandi, R., Maria, I., & Utami, E. A. 2022. Gambaran Kejadian Obesitas pada Anak Usia Sekolah Dasar di Kecamatan Telanaipura Kota Jambi 2022. *Journal of Medical Studies*, 3(1), 60–70
- Emiliana, N., & Setiarini, A. 2024. Hubungan Konsumsi Minuman Berpemanis dengan Kejadian Obesitas pada Anak dan Remaja: A Systematic Literature Review. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 18(4), 509–517.
- Hanum, A. M. 2023. Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Obesitas pada Remaja. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 9(2), 137–147.
- Imelda, & Sartika, S. 2025. Tinjauan Sistematis Literatur Mengenai Pengane Sparuh Konsumsi Makanan Cepat Saji terhadap Kesehatan Anak dan Remaja. *Diagnosa: Jurnal Hasil Riset Dan Pengembangan Ilmu Kesehatan*, 1(1), 1–10.
- Jannah, M., & Kusumaningrum, I. (2021). Analisis Obesitas pada Anak Sekolah Dasar Berdasarkan Pengetahuan, Sikap, dan Paparan Informasi tentang Gizi Seimbang. *ARTERI: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(3), 67–73.
- Kemenkes. 2021. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021. kemkes.go.id.
- Logo, P. A., Nur, M. L., & Rahayu, T. 2025. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Perilaku Jajan dengan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar. *Sehatmas: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 4(2), 496–505.
- Maharani, A., & Sholih, M. G. 2024. Literature Review: Faktor Risiko Penyebab Diabetes Melitus Tipe II pada Remaja. *Jurnal Sehat Mandiri*, 19(1), 185–197.
- Mutianingsih, R., Muliani, S., Supiana, N., Safinatunnaja, B., Munawarah, Z., & Mawaddah, S. 2022. Penyuluhan Kesehatan dalam Siklus Hidup Perempuan. Pekalongan: Penerbit NEM.
- Neherta, M., & Asri, M. N. 2023. Intervensi Pencegahan Stunting (Pendekatan Terpadu untuk Mencegah Gangguan Pertumbuhan pada Anak). Indramayu: Penerbit Adab.
- Purwaningsih, P., Chaerijah, Z., Muntamah, U., & Widodo, G. G. 2024. Sosialisasi Pencegahan Demam Berdarah Dengue pada Anak Sekolah Dasar Dusun Setro Kecamatan Bergas Kabupaten Semarang. *Aksi Nyata: Jurnal Pengabdian Sosial Dan Kemanusiaan*, 1(3), 123–130.

- Rahmawati, E. (2024). Pengaruh Pola Makan terhadap Risiko Obesitas pada Anak Sekolah Dasar. *VAKSIN: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(1), 7–12.
- Rohmah, A. N., Embrik, I. S., & Pratiwi, A. 2023. Hubungan Tingkat Pengetahuan Remaja Mengenai Gizi Seimbang dengan Angka Kejadian Obesitas pada Siswa SMK Negeri 5 Kabupaten Tangerang. *Jurnal Dunia Ilmu Kesehatan (JURDIKES)*, 1(2), 60–63.
- Supu, L., Florensia, W., & Paramita, I. S. 2022. Edukasi Gizi pada Remaja Obesitas. Pekalongan: Penerbit NEM.
- Suryati, I. 2021. Buku Keperawatan Latihan Efektif untuk Pasien Diabetes Mellitus Berbasis Hasil Penelitian. Yogyakarta: Deepublish.
- Syahroni, M. H. A., Astuti, N., Indrawati, V., & Ismawati, R. 2021. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Makan Anak Usia Prasekolah (4–6 Tahun) Ditinjau dari Capaian Gizi Seimbang. *Jurnal Tata Boga*, 10(1), 12–22.
- Thahir, A. I. A., & Masnar, A. 2021. Obesitas Anak dan Remaja: Faktor Risiko, Pencegahan, dan Isu Terkini. Depok: Edugizi Pratama Indonesia.
- Wahyuni, S., & Indriastuti, D. 2024. Gambaran Konsumsi Jajanan Beresiko Tinggi Gula pada Anak SDN. *Jurnal Ilmiah Karya Kesehatan*, 04(2), 21–27.
- WHO. (2020). Constitution of the World Health Organization edition -49. Jenewa. ISBN 976-92-0000-51-3
- Zaman, N. 2025. Pengantar Kesehatan Masyarakat: Budaya, Etik dan Inovasi Teknologi. Bandung: Feniks Muda Sejahtera.