

Pola Asuh Orangtua Dalam Pemberian Makanan Pada Anak yang Mengalami Obesitas (Parenting Parents In Providing Food To Children Who Have Obesity)

Sumiati Sinaga¹, Wahyu Dewi Sulistyarini², Indy Putra Nur Pama Rusfan³

¹Dosen Program Studi Keperawatan, Stikes Wiyata Husada Samarinda

²Dosen Program Studi Keperawatan, Stikes Wiyata Husada Samarinda

³Mahasiswa, Program Studi Keperawatan, Stikes Wiyata Husada Samarinda

E-Mail : Sumiatisinaga@Stikeswhs.Ac.Id, Ririn.Psik.Aa@Gmail.Com, Putrusfan@Gmail.Com

ABSTRACT

Overweight or obesity in children is a growing global health problem. One of the highest areas is the province of East Kalimantan. This data shows five of children aged 5-12 years are obese. Obesity is a condition where the body becomes heavier than normal due to the accumulation of excess fat. The cause of obesity itself is multifactorial, both individual factors (biologic and psychological) and environmental factors. The study aims to describe the parenting style of feeding in children who are obese in the working area of West Bontang Health Center. This study uses qualitative research methods with a phenomenological approach. Participants in this study were 7 parents who had obese children. Participant selection uses purposive sampling. This research has 6 main themes, namely feeding children who exceed normal limits at their age, family meal menus that are not good for children's health, the principle of control over eating, the principle of emotional feeding, activities that do not generate much energy, the application of healthy life to control weight excessive body in children. Based on the results of the study it can be concluded that the picture of parenting in feeding shows that the mother is an important role in regulating daily household arrangements including regulating food menus and regulating nutritional status in children. Parents' principle in feeding children who often happens is parents. with groups of parenting emotional feeding because parents do not have the heart to behave with the behavior of children who are somewhat rebellious or angry if their appetite is limited by parents.

Keywords : Children, Obesity, Parenting Patterns

PENDAHULUAN

Kegemukan atau obesitas pada anak termasuk masalah kesehatan dunia yang terus meningkat. Angka kejadian obesitas pada anak secara global meningkat dari 4,2% pada tahun 1990 menjadi 6,7% pada tahun 2010. Kemungkinan akan mencapai 9,1% atau 60 juta ditahun 2020 (Bagchi, 2011). Obesitas saat ini bukan hanya terjadi pada orang dewasa. Bahkan, usia anak-anak sekarang pun sudah mulai meningkat dari angka kejadian obesitas pada dewasa (Made, 2015). Seperti pernyataan Ratu Aya (2011) mengungkapkan bahwa di Indonesia sendiri obesitas menjadi masalah yang begitu serius terjadi pada usia anak sekolah.

Data hasil Riskesdas pada tahun 2013 ada enam belas wilayah di Indonesia yang memiliki angka obesitas dari angka nasional, yaitu sebesar 27%. Salah satu wilayah yang tertinggi adalah provinsi Kalimantan Timur. Data ini menunjukkan lima dari anak usia 5-12 tahun

mengalami obesitas. Hasil Riskesdas Dinas kesehatan kota Bontang menunjukkan bahwa angka kejadian obesitas tertinggi adalah di wilayah kerja Puskesmas Bontang Barat. Data ini menunjukkan bahwa anak usia 6-7 tahun sekitar 20 orang dari 720 siswa kelas satu sekolah dasar mengalami kelebihan berat badan atau obesitas (DinkesBtg, 2017). Obesitas merupakan kondisi dimana tubuh menjadi lebih berat dari batas normal akibat penumpukan lemak yang berlebih. Penyebab obesitas itu sendiri adalah multifaktorial, baik faktor individu (*biologik* dan *psikologik*) maupun faktor lingkungan. Faktor-faktor lainnya yang mempengaruhi obesitas pada anak adalah kebiasaan makan berlebih, aktifitas fisik yang kurang, kemudahan dalam kehidupan dan kemajuan teknologi (Yussac *et al*, 2007).

Pernyataan dari Puskesmas Bontang Barat (2017) menyatakan bahwa orang tua kurang memahami pola makan pada anak yang mengakibatkan anak mengalami obesitas.

Orangtua sering menyiapkan makanan pada anak yang berupa *fastfood* dan uang jajan berlebih. Berdasarkan studi pendahuluan terhadap tiga orangtua yang memiliki anak dengan kategori status gizi obesitas, bahwa dari dua ibu mengatakan sering memberikan kebebasan anaknya dalam memilih makanan. Adapun orangtua yang melarang anak dalam memilih makanan karena anak mengalami alergi pada kacang-kacangan.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian kualitatif ini adalah dengan cara menggunakan pendekatan fenomenologi. Pemilihan metode pada penelitian ini adalah untuk meneliti fenomena yang tidak dapat diteliti dengan penelitian kuantitatif (Moleong, 2008).

Penelitian ini dilaksanakan di daerah kota Bontang Kalimantan Timur tepatnya di wilayah kerja puskesmas bontang barat. Waktu penelitian Kegiatan penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret s/d Mei 2018. Subjek yang akan menjadi bahan penelitian ini adalah orang tua yang memiliki anak obesitas. Pemilihan subjek penelitian ini menggunakan metode *purpose sampling*. melalui wawancara secara mendalam dan berhenti ketika tidak ada informasi baru lagi dan tidak ada lagi terjadi pengulangan jawaban atau titik jenuh informasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Pola Pemberian Makan Pada Anak

Hasil penelitian yang dilakukan pada orangtua yang bersedia menjadi partisipan didapatkan hasil bahwa, semua partisipan bisa menjelaskan tentang pola pemberian makan pada anak. hal yang terkait dengan pola pemberian makan pada anak tersebut sesuai dengan pendapat Aldelya *et al* (2016) menyatakan bahwa ibu adalah peranan penting dalam mengatur tata rumah tangga sehari-hari termasuk mengatur menu makanan dan pengatur status gizi pada anak. peningkatan berat badan anak juga terjadi apabila meningkat pula kemampuan ibu dalam pola asuh sehari-hari. Semua ibu yang menjadi partisipan adalah ibu yang benar-benar mandiri dalam mengatur tata rumah tangga terutama dalam menentukan menu makanan yang akan disajikan pada anak. Pada pembahasan ini juga mengacu pada sajian makanan yang dihidangkan oleh ibu dirumah. Sesuai dengan pendapat Adiningsih (2002) menyatakan bahwa pola makan yang berlebihan pada anak biasanya terjadi pada

pola makan dirumah yang disajikan oleh ibu. Pola kebiasaan ibu ini dilihat dari menu makan keluarga yang disajikan merupakan makanan yang tinggi kalori dan lemak, maka akan meningkatkan terjadinya berat badan pada keluarga tidak terkecuali anak. beberapa ibu menganggap tidak masalah anak akan tambah jika makanan yang sebelumnya sudah habis atau belum, karena anak dalam masa pertumbuhan. Nafsu makan anak yang besar menyebabkan frekuensi makan anak lebih dari 3 kali sehari dan porsi makan anak juga banyak.

b. Prinsip Orang Tua Dalam Pemberian Makan Pada Anak

Hasil penelitian yang dilakukan didapatkan hasil bahwa, semua partisipan bisa menjelaskan prinsip orangtua dalam pemberian makan pada anak. Hal yang terkait dengan prinsip orangtua dalam pemberian makan pada anak sesuai dengan pendapat Boucher (2014) menyatakan bahwa pola asuh orang tua dalam memberikan makan pada anak adalah perilaku yang menunjukkan bahwa mereka yang memberikan makan pada anak dengan pertimbangan atau tanpa pertimbangan. Setiap pola asuh atau perilaku dalam memberikan makan akan berdampak pada anak. adapun dari ketujuh partisipan dalam prinsip orang tua dalam pemberian makan pada anak, berdasarkan hasil wawancara mendalam secara langsung oleh peneliti didapatkan bahwa pola asuh yang diterapkan atau prinsip orang tua dalam memberikan makan pada anak ialah pola asuh *emotional feeding* dan *control over eating*. Sesuai dengan pendapat Wardle (2002) menyatakan bahwa bahwa pola asuh makan dibagi menjadi 4 kelompok, yaitu : pertama *emotional feeding* adalah memberikan makanan agar anaknya tenang dengan memberikan makanan ringan pada saat anaknya sedang marah. Kedua *Instrumental feeding* adalah memberikan penghargaan kepada anak dengan makanan, ringan sebagai hadiah, orangtua memberikan hal itu karena anak menuruti perintah orangtua dan berperilaku dengan baik. Ketiga adalah *prompting or encouragement to eat* hal ini bersifat mendorong, anak dipaksa memakan makanan yang telah disediakan, dan yang terakhir adalah *control over eating* yaitu mengambil keputusan apa yang akan dimakan oleh anak. Orangtua menentukan makanan yang akan disediakan untuk anaknya, kapan anak tersebut harus mulai makan dan mengakhirinya, serta orang tua yang membatasi jumlah dan jenis makanan. Dalam hal ini yang

menyebabkan obesitas pada anak menjadi meningkat atau sering terjadi adalah orangtua dengan kelompok pola asuh *emotional feeding* karena orangtua tidak tega dengan perilaku anak yang agak berontak atau marah jika kemauan makannya dibatasi oleh orangtua.

c. Faktor Penghambat Dan Pendukung Dalam Memberikan Makan Pada Anak

Dalam penelitian ini ada hambatan dan dukungan orang tua dalam memberikan makan pada anak. dalam penelitian ini dibagi menjadi dua yang pertama hambatan orang tua dalam memberikan makan ialah dari ibu sendiri. Dari ketujuh informan hanya 4 yang menyatakan bahwa tidak ada hambatan dan hanya terjadi jika memang ibu ada pekerjaan yang harus dilakukan. Tiga dari tujuh partisipan mengatakan bahwa jika ada hambatan dalam memberikan makan pada anak hanyalah ketika anak sedang sakit tetapi tetap diberikan makanan untuk meningkatkan nafsu makan anak kembali seperti biasanya. Penelitian selanjutnya membahas tentang pendukung dari orangtua dalam memberikan makanan. Dari ketujuh partisipan hanya partisipan 6 yang tidak ada pendukung dalam memberikan makan pada anak. keenam partisipan lainnya memiliki pendukung yang kurang lebih sama dalam memberikan makan pada anak. Hal ini sesuai dengan pendapat Emy (2010) menyatakan bahwa ibu tidak mengalami hambatan dalam memberikan makan pada anak mereka, justru anak mereka tidak memilih jenis makanan, malah mereka mengotot untuk menambah makanan dan cenderung marah bila keinginannya tidak terpenuhi. Oleh karena itu ibu merasa kasihan dan tidak tega. Nafsu makan yang berlebih kemungkinan terjadinya obesitas pada anak akan meningkat. Beberapa ibu menganggap anak tidak masalah makan berlebihan dan nambah karena anak dalam proses masa pertumbuhan dan membutuhkan gizi yang cukup.

d. Gambaran Aktifitas Fisik Pada Anak

Dalam penelitian ini akan membahas aktifitas fisik pada anak yang dilakukan di dalam maupun luar rumah. Aktifitas fisik pada anak termasuk faktor terjadinya obesitas pada anak. aktifitas anak-anak cenderung menurun, anak-anak lebih banyak bermain didalam rumah ketimbang diluar rumah, misalnya bermain game sambil mengonsumsi cemilan dengan kalori yang tinggi bahkan anak sering mengonsumsi makanan cepat saji karena ketidakmauan anak menunggu ibu untuk

memasak makana bergizi, demikian dengan menonton televisi yang banyak menyajikan film tentang anak-anak pun menampilkan beberapa iklan makanan yang mempengaruhi meningkatnya konsumsi cemilan yang sesuai dengan iklan tersebut. Menonton televisi akan menurunkan aktifitas energi dalam tubuh, karena anak hanya duduk dalam waktu yang lama, sehingga mereka kurang beraktifitas yang bersifat menggerakkan anggota gerak tubuh seperti berjalan, bersepeda, dan lain-lain (Syarif, 2002). Obesitas cenderung menurunkan aktifitas anak karena mengurangi kerja anggota tubuh yang seharusnya bekerja lebih berat untuk mengatasi kelebihan berat badan, dan peningkatan masa tubuh memerlukan tambahan waktu untuk melakukan kegiatan yang sama (Syarif, 2003). Seperti penelitian yang dilakukan oleh Gortmaker (1996) mengatakan bahwa anak dengan menonton televisi melebihi waktu selama 5 jam tanpa melakukan gerakan tubuh yang begitu seimbang dengan energi yang dikeluarkan akan meningkatkan prevalensi angka kejadian obesitas pada anak usia 6-12 tahun sebesar 18%, serta dapat menurunkan angka keberhasilan sembuh dari terapi obesitas sebanyak 33% (Gortmaker *et al*, 1996)

Dari ketujuh informan tidak ada yang melakukan aktifitas yang begitu berat, aktifitas yang dilakukan hanyalah aktifitas sedang bahkan ringan hal ini sesuai dengan pendapat Yulian (2006) menyatakan bahwa anak dengan aktifitas rendah akan beresiko 9 kali lipat terjadinya obesitas dibandingkan anak yang memiliki aktifitas berat.

e. Cara Orangtua Mengendalikan Obesitas Pada Anak

Dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui tindakan dari orangtua dalam mengendalikan berat badan pada anak yang mengalami obesitas. Hal ini sesuai dengan pendapat Gracia (2017) menyatakan bahwa Orangtua membuat program dengan mengendalikan berat badan pada anak, mengubah kebiasaan makan (mengatur pola makan yang nantinya akan menjadi teratur), memilih makan yang akan dikonsumsi (mengurangi makan-makanan yang berlemak, mengurangi bahkan menghindari konsumsi *fastfood* dan *junkfood*), mengonsumsi sedikit kalori, meningkatkan aktifitas fisik anak diluar rumah (bersepeda, berjalan, dan lain lain yang sifatnya butuh tenaga untuk melakukannya), dan mengubah gaya hidup yang lebih aktif.. hal ini sesuai dengan pernyataan Syarif (2003)

menyatakan bahwa ibu memiliki pilihan dalam meningkatkan aktifitas fisik anak karena aktifitas anak berpengaruh terhadap penggunaan energi. Dalam symposium di Surabaya, didapatkan bahwa peningkatan aktifitas pada anak obesitas akan menurunkan nafsu makan pada anak dan meningkatkan laju metabolisme pada tubuh. Anak-anak diajarkan melakukan aktifitas fisik sedang selama 20-30 menit dalam sehari.

Aktifitas fisik juga disesuaikan dengan perkembangan motorik, kemampuan fisik, dan umur anak. Pada anak sekolah dasar, aktifitas lebih tepat dengan memulai keterampilan otot seperti, berenang, sepakbola, bersepeda, karate, senam, dan lain-lain yang bisa menjadi pilihan lain dalam memaksimalkan aktifitas sehari-hari pada anak. Selain itu, ada juga kegiatan yang dilakukan di luar rumah seperti berjalan kaki menuju sekolah, naik turun tangga, mengajarkan bermain diluar rumah, serta mengurangi bermain *play station* dan menonton televisi. Tidak ada lagi orangtua yang memberikan makanan sebagai hadiah karena anak telah berhasil melakukan sesuatu dan memberikan cemilan pada saat menonton televisi (Gracia, 2017). Dalam penelitian ini ketujuh partisipan melakukan semuanya sesuai dengan penelitian diatas.

KESIMPULAN

Gambaran pola asuh orangtua dalam pemberian makan menunjukkan bahwa ibu adalah peranan penting dalam mengatur tata rumah tangga sehari-hari termasuk mengatur menu makanan dan pengatur status gizi pada anak. peningkatan berat badan anak juga terjadi apabila meningkat pula kemampuan ibu dalam pola asuh sehari-hari. Memberikan perawatan dan memberikan makanan yang sesuai atau benar melalui pola asuh akan mempengaruhi perkembangan anak.

Pola asuh yang diterapkan atau prinsip orang tua dalam memberikan makan pada anak ialah pola asuh *emotional feeding* dan *control over eating*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada ALLAH SWT atas izinya dapat menyelesaikan tugas akhir saya di waktu yang tepat. Terima kasih juga kepada kedua orang tua, pihak instansi yang telah bersedia menjadi tempat penelitian saya dan teman-teman atas dukungan kepada saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustini ,N (2015) *Perilaku Orangtua Dalam Pemberian Makan Pada Anak 2-5 Tahun*. Disertasi Stikes Katolik Surabaya. Diakses Februari 2018
- Atikah, P. (2010). *Obesitas dan gangguan perilaku makan pada remaja*. Yogyakarta: Muda Medika
- Chandra, M (2015) *Faktor-faktor yang menyebabkan obesitas pada anak*. Disertasi Universitas Lampung. Diakses 20 Desember 2017
- Hariyani, S. (2011). *Gizi untuk kesehatan ibu dan anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Hersi, A. (2014). *Hubungan Pengetahuan Ibu Tentang Obesitas Dan Aktivitas Fisik Anak Dengan Terjadinya Obesitas Pada Anak Usia Sekolah 6-12 Tahun Di Sd AL-Azhar Syifa Budi Samarinda*. Disertasi Stikes Wiyata Husada Samarinda
- Intan, A & Nurrahima, A (2016) *Gambaran Pola Asuh Makan Orangtua Pada Anak Usia Sekolah Dasar Dengan Berat Badan Berlebih*. Disertasi Universitas Diponegoro. Diakses Februari 2018
- Leonita, E & Nopriadi (2010) *Persepsi Ibu Terhadap Obesitas Pada Anak Usia Sekolah Dasar*. Disertasi Stikes Hang Tuah Pekanbaru. Diakses Februari 2018
- Perbedaan pola asuh makan pada orangtua berdasarkan status gizi pada anak usia sekolah di Yogyakarta (2015) *Jurnal Kesehatan*. Diakses pada tanggal 25 Januari 2018.
- Purnomo, E. (2016). *Hubungan Lingkar Perut Dengan Kadar Glukosa Darah Puasa Pada Penderita Obesitas Di Upt Puskesmas Sepaku III*. Disertasi Stikes Wiyata Husada Samarinda
- Reynaldy.R (2013) *Hubungan Pendapatan Keluarga Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar Dikota Manado*. Disertasi Universitas Sam Ratulangi. Diakses 12 januari 2018
- Rina, N. & Bandung, V. (2011). *Pencegahan dan manajemen obesitas panduan untuk keluarga*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo
- Sartika R (2011) *Faktor Resiko Obesitas Pada Anak 5-15 Tahun Di Indonesia*. Disertasi Universitas Indonesia. Diakses pada 20 Desember 2017
- Tirza, Z. Ferial, H. Mansyur, M. & Damayanti, R. (2014) *Prevalance And Determinants Of*

Obesity In Students With Intellectual Disability In Jakarta. Disertasi Universitas Indonesia. Diakses 20 desember 2017

Yatim, F. (2005). *Tiga puluh gangguan kesehatan pada anak usia sekolah.* Jakarta: Pustaka populer obor.