



Dinamika Pola Asuh Permisif dalam Membentuk Perilaku Sedentari dan Pola Makan Anak dengan Obesitas di SD IT Nurul Ilmi Sumatera Utara

Wellina Br.Sebayang¹, Putri Tania Lubis^{*2}, Elvalini Warnelis Sinaga³, Nova Linda Rambe⁴, Febi Putri Lestari Hutasuhut⁵

^{1,3,4}Program Studi S1 Kebidanan, Universitas Imleda Medan, 20239, Indonesia,

^{*2}Mahasiswa Program Studi S1 Kebidanan, Universitas Imleda Medan, 20239, Indonesia,

⁵Dosen Sarjana Kedokteran, Universitas Imleda Medan, 20239, Indonesia.

Abstract

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman pola asuh ibu terhadap anak dengan obesitas di SD IT Nurul Ilmi pada tahun 2025. Obesitas pada anak merupakan masalah kesehatan yang dipengaruhi oleh berbagai faktor termasuk pola asuh orang tua, yang dapat berdampak pada kebiasaan makan dan aktivitas fisik anak. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode wawancara mendalam terhadap 10 ibu yang memiliki anak dengan obesitas di sekolah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu menerapkan pola asuh permisif, sedangkan sisanya menggunakan pola asuh demokratis. Anak-anak cenderung melakukan aktivitas sedentari seperti menonton televisi dan bermain gadget selama 2–4 jam per hari. Meskipun ibu memahami pentingnya aktivitas fisik, pengaturan waktu layar dan pola makan masih bersifat fleksibel dan kurang konsisten. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi tenaga kesehatan dan pendidik untuk merancang intervensi yang mendukung pola asuh yang lebih efektif guna mencegah obesitas pada anak.

Keywords:

Pola Asuh,
Perilaku sedentari,
Pola Makan,
Obesitas.

1. Introduction

Kelebihan berat badan atau obesitas merupakan masalah kesehatan global yang terus meningkat. Pada tahun 2022, sekitar 2,5 miliar orang dewasa (43%) berusia 18 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan, termasuk 890 juta orang obesitas (16%), naik dari 25% pada 1990. Prevalensi kelebihan berat badan bervariasi, dari 31% di Asia Tenggara dan Afrika hingga 67% di Amerika. Pada 2024, sekitar 35 juta anak di bawah 5 tahun mengalami kelebihan berat badan, dengan hampir separuhnya di Asia. Di Afrika, angka ini naik 12,1% sejak 2000. Untuk anak dan remaja usia 5–19 tahun, prevalensi kelebihan berat badan meningkat dari 8% (1990) menjadi 20% (2022), dengan 390 juta anak terkena, termasuk 160 juta obesitas (8%), naik dari 31 juta (2%) pada 1990. Kelebihan berat badan, yang kini meningkat di negara berpendapatan rendah dan menengah, memerlukan upaya pencegahan mendesak (WHO, 2025).

Tercatat bahwa satu dari lima anak usia sekolah di Indonesia mengalami obesitas. Kondisi ini menjadi perhatian serius karena obesitas pada anak tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik saat ini, tetapi juga dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan di masa depan. Anak

*Correspondence: ✉ tania1bs125@gmail.com

This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>), which permits use, distribution and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

yang mengalami obesitas memiliki risiko lebih tinggi terkena penyakit kronis seperti diabetes tipe 2, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung. Selain itu, obesitas juga dapat memengaruhi kondisi psikologis anak seperti menurunnya rasa percaya diri, munculnya gangguan kecemasan, hingga depresi (UNICEF, 2024).

Dalam beberapa tahun terakhir, prevalensi obesitas pada anak di Indonesia menunjukkan tren yang mengkhawatirkan. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), sekitar 10,8% anak usia 5–12 tahun tergolong gemuk dan 9,2% lainnya mengalami obesitas, sehingga total sekitar satu dari lima anak usia sekolah memiliki kelebihan berat badan atau obesitas (Kemenkes RI, 2018).

Prevalensi obesitas pada anak usia sekolah di Indonesia mencapai 19%, angka yang stabil dibandingkan tahun sebelumnya. Tingginya angka ini menunjukkan masalah gizi lebih yang serius, dipicu oleh pola makan tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, dan pengaruh lingkungan urban seperti mudahnya akses ke makanan cepat saji. Obesitas pada anak dapat meningkatkan risiko penyakit seperti diabetes dan sakit jantung di masa depan (SSGI, 2022).

Obesitas merupakan kondisi abnormal pada tubuh yang ditandai dengan akumulasi lemak berlebih. Penumpukan lemak ini umumnya terjadi di jaringan subkutan (di bawah kulit), di sekitar organ tubuh, dan dalam beberapa kasus dapat masuk ke dalam organ organ tersebut. Kelebihan lemak yang tidak digunakan oleh tubuh ini disimpan sebagai cadangan energi, namun jika jumlahnya melebihi kapasitas yang normal, maka dapat menimbulkan berbagai gangguan kesehatan, seperti gangguan metabolisme, penyakit jantung, diabetes tipe 2, serta masalah pada sistem pernapasan dan fungsi organ lainnya (Sari Saputri & samsudi, 2024).

Kejadian kelebihan berat badan pada anak obesitas dipengaruhi oleh faktor pola asuh atau pola asuh yang diterapkan di keluarga. Pola asuh ini memberi dampak pada bagaimana pola pemberian asupan makanan pada anak, penerapan kebersihan untuk menjaga kesehatan anak, serta perilaku orang tua saat berbicara kepada anak. Terkait pola pemberian asupan makanan orang tua diharapkan memperhatikan jenis makanan dan jumlah makanan yang diberikan. Jenis makanan dan jumlah makanan tersebut jika tidak sesuai kebutuhan anak akan menyebabkan gangguan yang berdampak panjang pada kesehatan anak (Dwi Pangestu et al., 2022).

Kebiasaan pemberian susu formula secara berlebihan sejak usia bayi termasuk penyebab obesitas dan kelebihan berat badan (overweight) pada anak, terutama jika bayi tidak mendapatkan Air Susu Ibu (ASI) secara eksklusif. Pemberian susu formula dalam jumlah yang melebihi kebutuhan tubuh bayi dapat menyebabkan asupan kalori yang berlebihan, yang lama kelamaan disimpan dalam tubuh sebagai lemak. Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan makan yang terbentuk sejak dini sangat berperan penting dalam menentukan status gizi anak di masa pertumbuhan (Ningrum et al., 2019).

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa seluruh partisipan, yang terdiri dari tujuh orang tua dengan anak yang berisiko mengalami obesitas, pada umumnya memiliki persepsi bahwa tubuh gemuk menandakan kondisi fisik yang sehat. Pandangan tersebut sangat mempengaruhi pola asuh mereka dalam merawat anak, khususnya dalam pemberian makan dan pemenuhan gizi. Para orang tua cenderung memberikan asupan nutrisi yang berlebihan, melebihi kebutuhan harian anak. Mereka beranggapan bahwa memberi makan lebih banyak akan membuat anak tumbuh lebih sehat, tanpa menyadari bahwa pola ini justru dapat meningkatkan kemungkinan anak mengalami kelebihan berat badan dan obesitas (Ananditha, 2017).

*Correspondence: ✉ tania1bs125@gmail.com

This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>), which permits use, distribution and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

2. Method

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Peneliti berusaha memahami subjektivitas pengalaman ibu sebagai suatu metode yang merupakan penggalian langsung dari pengalaman yang disadari dan menggambarkan fenomena yang dialami serta terjadi pada sekitar lingkungan hidupnya (Sugiyono, 2019). Peneliti ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengalaman pola asuh ibu yang memiliki anak obesitas.

3. Result and Discussion

a. Karakteristik Demografi

SD IT Nurul Ilmi merupakan sekolah dasar swasta yang berlokasi di Jl. Kolam No. 1, Kompleks Universitas Medan Area, Medan Estate, Kecamatan Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara. Sekolah ini dan telah memperoleh akreditasi A pada periode 2019–2024.

Jumlah siswa di SD IT Nurul Ilmi tercatat sebanyak 324 orang, dan didukung oleh pegawai dan guru yang profesional sebanyak 48 orang di bidangnya dan aktif mendukung proses pembelajaran di sekolah, dan dipimpin oleh seorang kepala sekolah yang berpengalaman. Sekolah ini juga memiliki fasilitas penunjang seperti lapangan olahraga dan berada di lingkungan pendidikan yang kondusif.

b. Karakteristik Informan

Tabel 1. Karakteristik Informan

NO	Kode Informan	Usia	Pendidikan	Pekerjaan
1	I.01	40 Thn	SMA	IRT
2	I.02	52 Thn	SMA	IRT
3	I.03	44 Thn	SMA	Wiraswasta
4	I.04	38 Thn	S1	IRT
5	I.05	39 Thn	S1	Wiraswasta
6	I.06	39 Thn	SMA	Wiraswasta
7	I.07	44 Thn	D3	Wiraswasta
8	I.08	36 Thn	SMA	IRT
9	I.09	45 Thn	S1	Honoror
10	I.10	39 Thn	S1	IRT

Terdapat 10 informan yang telah setuju sebagai informan penelitian dan merupakan orang tua (ibu) yang memiliki anak obesitas. Berdasarkan karakteristik usia ibu mayoritas berusia di atas 30 tahun. Berdasarkan karakteristik pendidikan mayoritas ibu berpendidikan SMA (5 orang), S1 (4 orang), D3 (1 orang). Berdasarkan karakteristik pekerjaan ibu mayoritas sebagai IRT (5 orang), Wiraswasta (4 orang), Honoror (1 orang).

a. Hasil Analisis Penelitian

Berdasarkan hasil wawancara 10 informan. Ibu yang memiliki anak obesitas diperoleh 2 tema utama dengan 7 sub tema. Berikut mapping tema dan sub tema:

*Correspondence: ✉ tania1bs125@gmail.com

This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>), which permits use, distribution and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

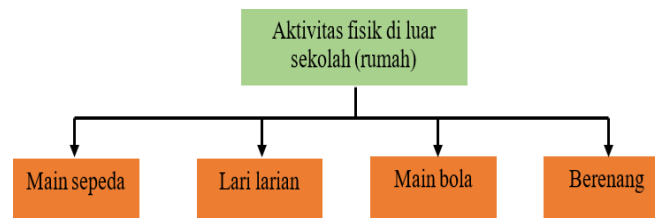


Gambar 1. Tema dan Subtema

Berdasarkan gambar 1 memperoleh 2 tema dan 7 sub tema yakni tema pertama Pola Asuh Terkait Aktivitas Fisik Anak dengan 3 sub tema tentang aktivitas fisik harian, sedentary life, screen time. Tema kedua pola asuh terkait pola makan anak dengan 4 sub tema kebiasaan sarapan, frekuensi makan, porsi makan, dan kebiasaan jajan/ngemil.

Tema 1: Pola Asuh Terkait Aktivitas Fisik Anak

Sub Tema 1: Aktivitas fisik di luar sekolah (rumah)



Gambar 2. Sub Tema Aktivitas fisik di luar sekolah (rumah)

Hasil penelitian ini terdapat beberapa ibu mengungkapkan bahwa anak mereka banyak menghabiskan waktu bermain bersama temannya, Berikut ungkapan informan:

"Biasanya dia pulang sekolah main sepeda sama kawan nya dirumah, lari larian ke belakang rumah juga..." I.01, I.02, I.03, I.06, I.07, I.08, I.10

"dia main bola, kadang juga lari larian sama adek nya, main di luar juga sama kawan nya..." I.04, I.09

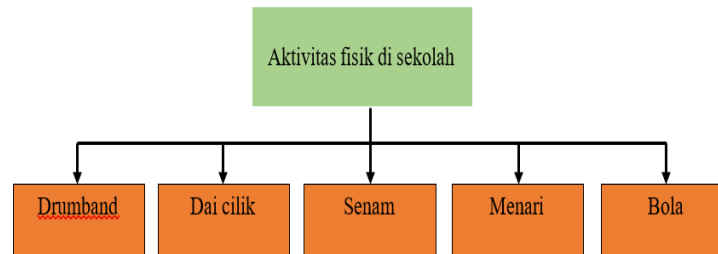
"biasanya bermain di luar, bermain sepeda. Setiap minggu juga dia ikut kelas renang..." I.05

Berdasarkan pernyataan di atas dapat diketahui bahwa sebagian besar ibu mengungkapkan bahwa anak-anak mereka banyak menghabiskan waktu bermain bersama teman-teman sebaya, terutama dengan kegiatan fisik di luar rumah seperti bermain sepeda, bermain bola, serta berlari-larian di lingkungan sekitar rumah. Aktivitas bermain tidak hanya dilakukan di waktu luang setelah pulang sekolah, tetapi juga termasuk partisipasi dalam kelas renang secara rutin setiap minggu.

Sub tema 2: Aktivitas fisik di sekolah

*Correspondence: ✉ tania1bs125@gmail.com

This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>), which permits use, distribution and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.



Gambar 3. Sub tema Aktivitas fisik di sekolah

Hasil penelitian ini terdapat beberapa ibu mengungkapkan bahwa anak mereka mengikuti kegiatan di sekolah. Berikut ungkapan informan:

"...ikut ekskul drum band dia dek, 2 jam dek..." **I.01, I.08**

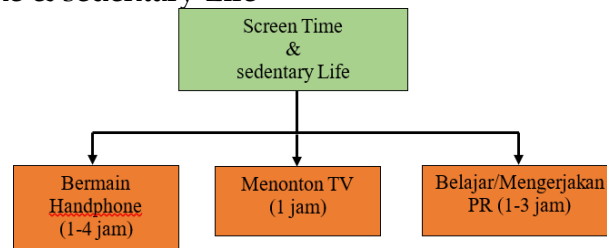
"...ikut ekskul dai cilik dek, ibu senang dia ikut ekskul dai cilik dek karena tentang keagamaan dek, waktu nya 1 jam, kalo ada lomba baru mau 2 jam..." **I.02**

"kelas 2 belum boleh ikut ekskul dek. Paling ya kegiatan kegiatan di sekolah seperti senam gitu aja..." **I.04, I.03, I.07, I.10**

"...di sekolah ikut ekskul nari dia, waktu ekskul nya 2 jam..." **I.05, I.06** *"...Ikut ekskul bola dek, kalo pulang sekolah biasanya ibu nunggu dia 2 jam dek..."* **I.09**

Berdasarkan pernyataan di atas dapat diketahui bahwa beberapa ibu mengungkapkan anak-anak mereka aktif mengikuti berbagai kegiatan ekstrakurikuler di sekolah, dengan durasi yang bervariasi mulai dari satu hingga dua jam. Beberapa kegiatan yang diikuti antara lain drum band, dai cilik yang menitikberatkan pada aspek keagamaan, seni tari, dan olahraga seperti sepak bola. Namun, terdapat juga anak-anak kelas 2 yang belum diizinkan mengikuti ekstrakurikuler secara penuh dan anak kelas 6 yang di fokuskan untuk belajar, sehingga mereka hanya mengikuti kegiatan ringan seperti senam.

Sub tema 3: Screen Time & sedentary Life



Gambar 4. Sub tema Screen Time & sedentary Life

Hasil penelitian ini terdapat beberapa ibu mengungkapkan bahwa anak mereka sering melakukan sedentary life dan melakukan kegiatan screen time, Berikut ungkapan informan:

"...kalau duduk main game di Hp, nonton TV, atau kadang kalau ada PR dari sekolah bisa sehari 2 sampai 4 jam..." **I.01**

"...kalo main hp lama juga mau 2 jam gitu lah, kalo lagi banyak PR duduknya ada 1 jam..." **I.02, I.03, I.05, I.09, I.10**

"...kurang dari 1 jam la, karna kan dia sekolah sampe sore, terus saya masukkan ngaji lagi..." **I.04, I.06**

"...kalo digabung belajar, main hp sama nonton mau juga 3 jam dek soalnya dia kan ada hafalan dari sekolah dan mengulang hafalan qur'an nya..." **I.07, I.08**

Berdasarkan pernyataan di atas dapat diketahui bahwa beberapa ibu mengungkapkan anak-anak mereka sering menjalani gaya hidup sedentari yang ditandai dengan durasi screen time

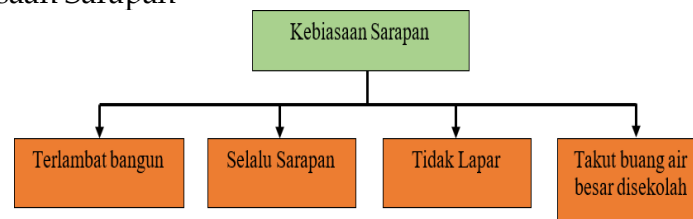
*Correspondence: ✉ tania1bs125@gmail.com

This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>), which permits use, distribution and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

yang cukup lama, seperti bermain game di ponsel, menonton televisi, dan mengerjakan pekerjaan rumah dari sekolah. Waktu yang dihabiskan untuk aktivitas tersebut berkisar antara <1 jam hingga 4 jam dalam sehari, tergantung pada intensitas tugas sekolah dan kegiatan tambahan seperti mengaji atau membaca hafalan Al-Qur'an. Temuan ini menunjukkan kecenderungan anak-anak untuk menghabiskan waktu dalam aktivitas yang minim gerak fisik, meskipun ada juga upaya dari orang tua untuk membatasi durasi tersebut dengan mengikutsertakan anak dalam kegiatan mengaji atau pembelajaran di luar sekolah.

Tema 2 : Pola Asuh Terkait Pola Makan Anak

Sub Tema 1 : Kebiasaan Sarapan



Gambar 5. Sub Tema Kebiasaan Sarapan

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa kebiasaan sarapan pada partisipan cenderung tidak teratur. Berikut ungkapan informan:

"...kadang sarapan dek, kadang kesiangan jadinya dia gak sempat mau sarapan..." I.01

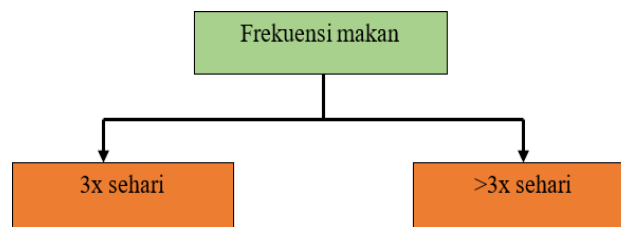
"...gak setiap hari, kadang dia bilang takut buang air besar di sekolah jadinya gak sarapan..." I.03

"...setiap hari memang biasa nya sarapan, menu nya kadang roti, telur, atau cuma susu...." I.05, I.02, I.04, I.06, I.07, I.08, I.10

"...enggak dek, kadang dia bilang gak lapar , tapi tetap saya bekalin aja makan nya..." I.09

Kebiasaan sarapan pada partisipan menunjukkan pola yang cenderung tidak teratur. beberapa anak kadang sarapan, namun ada juga yang sering melewati sarapan karena berbagai alasan seperti kesiangan atau ketakutan untuk membuang air besar di sekolah. Meskipun demikian, sebagian anak tetap memiliki kebiasaan sarapan setiap hari dengan variasi menu yang sederhana seperti roti, telur, atau susu. Adapun beberapa anak yang tidak lapar di pagi hari, orang tua tetap berupaya menyediakan bekal agar kebutuhan nutrisi tetap terpenuhi. Temuan ini mengindikasikan adanya ketidakkonsistenan dalam kebiasaan sarapan yang perlu menjadi perhatian dalam upaya meningkatkan pola makan sehat pada anak.

Sub Tema 2 : Frekuensi Makan



Gambar 6. Sub tema Frekuensi Makan

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa frekuensi makan anak umumnya makan 3 kali sehari yaitu, sarapan, makan siang, dan makan malam dengan frekuensi yang bisa bertambah >3 kali jika ada aktivitas atau keadaan tertentu seperti pulang sekolah. Berikut ungkapan informan:

*Correspondence: ✉ tania1bs125@gmail.com

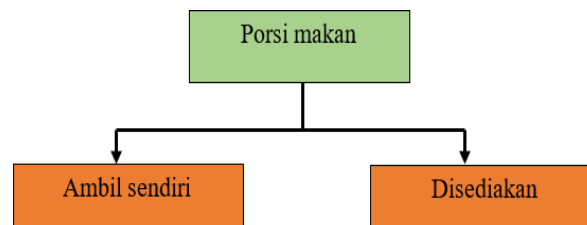
This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>), which permits use, distribution and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

"...3 kali dek kadang mau 4 kali juga, kadang pulang sekolah dia makan, sama nanti pas makan malam dia makan lagi..." I.01, I.02, I.07, I.08, I.10

"...3 kali dek, pagi, siang, sama malam, kadang yang berulang ngemil nya..." I.03, I.04, I.05, I.06, I.09

Frekuensi makan anak umumnya dilakukan sebanyak tiga kali sehari, yaitu sarapan, makan siang, dan makan malam. Namun, frekuensi makan tersebut dapat bertambah menjadi lebih dari tiga kali, terutama pada situasi tertentu seperti setelah pulang sekolah. Selain itu, beberapa anak juga cenderung mengonsumsi camilan di antara waktu makan utama. Temuan ini menggambarkan pola makan yang cukup fleksibel dan dipengaruhi oleh aktivitas harian anak, yang menunjukkan pentingnya pengaturan asupan nutrisi secara menyeluruh untuk mendukung kebutuhan energi dan pertumbuhan anak.

Sub Tema 3 : Porsi Makan



Gambar 7. Sub tema Porsi Makan

Hasil penelitian terkait porsi makan anak menunjukkan bahwa porsi makan anak tidak diatur secara ketat. Berikut ungkapan informan:

"...Gak ada saya tentuin dek, malah saya senang kalo anak saya makan banyak..." I.01, I.02, I.03, I.06, I.07, I.09

"...Saya yang biasa mengambil kan nasi nya, saya biasanya lihat seberapa lapar dia...." I.04, I.05

"...kadang saya ambilkan nasinya, kadang dia ambil sendiri jadi kalau dibilang gaada saya tentu tentukan..." I.08, I.10

porsi makan anak cenderung tidak diatur secara ketat oleh orang tua, melainkan disesuaikan dengan kebutuhan dan selera anak saat makan. Beberapa orang tua memilih untuk membiarkan anak mengambil porsi makannya sendiri agar dapat menyesuaikan dengan rasa lapar yang dirasakan, sementara yang lain lebih aktif menentukan porsi berdasarkan pengamatan terhadap kebutuhan anak. Hal ini menunjukkan adanya kekacauan dalam pengaturan porsi makan yang menyesuaikan dengan kondisi individu anak, dengan tujuan agar anak merasa nyaman dan makan dalam jumlah yang cukup.

Sub Tema 4 : Kebiasaan jajan/ngemil



Gambar 8. Sub tema Kebiasaan jajan/ngemil

Hasil penelitian terkait kebiasaan jajan menunjukkan bahwa beberapa anak cukup sering membeli jajanan di luar rumah. Berikut ungkapan informan:

*Correspondence: ✉ tania1bs125@gmail.com

This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>), which permits use, distribution and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

"...sering, kalau keluar mereka sering minta beli makan cepat saji seperti pizza, burger, ayam..." I.01, I.04, I.05, I.07, I.09

"...pernah sekali sekali. Makanan yang manis manis seperti martabak, atau coklat..." I.02, I.03, I.08

"...enggak, jarang lah, paling ya makan bakso, atau ayam goreng..." I.06, I.10

Kebiasaan jajanan pada anak menunjukkan bahwa beberapa anak cukup sering membeli makanan cepat saji dan berbagai jenis jajanan di luar rumah. Beberapa anak secara rutin mengonsumsi makanan seperti pizza, burger, dan ayam goreng, sedangkan yang lain membeli makanan manis seperti martabak dan coklat. Namun, ada pula anak yang jarang membeli makanan, dengan pilihan terbatas pada makanan seperti bakso atau ayam goreng.

4. Discussion

Pola Asuh Terkait Aktivitas Fisik Anak

a. Aktivitas Fisik diluar Sekolah (rumah)

Dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa anak-anak menghabiskan waktu bermain bersama teman-temannya di luar rumah dengan durasi yang bervariasi, umumnya sekitar 1 hingga 2 jam, bahkan bisa mencapai 4-5 jam saat hari libur. Aktivitas bermain di luar ini lebih dominan dibandingkan bermain di dalam rumah dan beraktivitas olahraga, waktu bermain juga dipengaruhi oleh kondisi seperti kelelahan setelah sekolah. Hal ini menandakan bahwa interaksi sosial dan bermain di luar rumah menjadi bagian penting dari keseharian aktivitas fisik anak. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Leonita & Nopriadi, 2019) Ibu terkesan tidak memaksakan anak untuk beraktivitas berat/berolahraga di luar sekolah karena menganggap anak sudah cukup kelelahan dengan jadwal padat disekolah, sehingga berdampak terhadap perlakuan membiarkan anak untuk tidak olahraga. Berenang menurut ibu, bukan pilihan olahraga yang tepat pada anak obesitas, karena setelah berenang memicu rasa lapar pada anak. Menurut ibu, jaranganya anak olahraga dirumah karena keterbatasan waktu anak karena sudah banyak menghabiskan waktu di sekolah sehingga ibu terkesan membiarkan anaknya tidak olahraga.

b. Aktivitas Fisik di Sekolah

Kesimpulan dari sub tema aktivitas di sekolah menunjukkan bahwa anak-anak mengikuti berbagai kegiatan ekstrakurikuler di sekolah sebagai bagian dari aktivitas fisik mereka. Berdasarkan ungkapan para ibu, aktivitas yang diikuti meliputi ekskul drum band, seni tari, dai cilik, senam, dan olahraga seperti bola, dengan durasi bervariasi antara 1 hingga 2 jam. Beberapa anak belum diperbolehkan mengikuti ekskul tertentu sesuai dengan aturan kelas, sehingga kegiatan yang dilakukan terbatas pada aktivitas sekolah seperti senam. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler menjadi sarana utama bagi anak untuk melakukan aktivitas fisik di lingkungan sekolah. Temuan ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan (Pasaribu et al., 2024) kegiatan ekstrakurikuler memainkan peran penting dalam mendukung perkembangan konsentrasi dan keterampilan kognitif siswa. Melalui aktivitas fisik yang teratur, siswa tidak hanya menjadi lebih sehat secara fisik tetapi juga lebih siap untuk menghadapi tantangan akademik. Kegiatan ini memberikan siswa kesempatan untuk terlibat dalam aktivitas fisik yang tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan, tetapi juga berfungsi sebagai sarana untuk membangun karakter.

c. Screen time & sedentary life

Dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa beberapa ibu masih membiarkan anak untuk melakukan screen time tanpa batas waktu yang ketat. Beberapa ibu mengungkapkan

*Correspondence: ✉ tania1bs125@gmail.com

This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>), which permits use, distribution and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

bahwasanya anak mereka melakukan kegiatan screen time rata rata 2-3 jam/hari dan merujuk pada gaya hidup sedentari pada anak-anak meningkat secara signifikan akibat lamanya waktu yang dihabiskan untuk duduk saat mengerjakan pekerjaan rumah dan penggunaan screen time yang tidak dibatasi. 6 orang anak menghabiskan waktu duduk atau sedentari dalam kategori ringan yakni <2 jam diluar jam sekolah, dan 4 orang anak menghabiskan waktu duduk atau sedentari dalam kategori sedang yakni 2-5 jam diluar jam sekolah. Aktivitas duduk yang berkepanjangan, baik saat belajar maupun bermain gadget, menyebabkan menurunnya tingkat aktivitas fisik harian anak, yang berpotensi menimbulkan dampak negatif pada kesehatan fisik, perkembangan motorik, serta kesehatan mental anak. Temuan ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan (Islami et al., 2023) anak usia sekolah mudah tenggelam dalam berbagai fitur yang disajikan oleh smartphone yang apabila tidak dikontrol dapat menimbulkan kecanduan terhadap smarthphone, hal tersebut menunjukkan bahwa waktu istirahat sepulang sekolah kegiatan anak dihabiskan dengan kegiatan screen time. Tingkat screen time yang tinggi dapat mengakibatkan penurunan aktivitas fisik yang menyebabkan tidak seimbangnya energi yang masuk dan keluar, hal ini menunjukkan kebiasaan sedentari yang bila dilakukan lebih dari dua jam menjadi salah satu faktor obesitas pada anak.

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Hamalding H et al., 2019) di Makassar yang menemukan bahwa rata-rata anak menghabiskan waktu 3-5 jam di luar jam sekolah dalam melakukan kegiatan sedentary di bandingkan anak yang status berat badannya normal yang hanya menghabiskan waktu 1-2 jam. Dimana obesitas di karena salah satunya ketidakseimbangan mekanisme metabolisme yang disebabkan oleh sedentary lifestyle.

Pola Asuh Terkait Pola Makan Anak

a. Kebiasaan Sarapan

Dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa kebiasaan sarapan pada partisipan menunjukkan adanya ketidakteraturan dalam pelaksanaan sarapan harian, yang sebagian besar disebabkan oleh faktor keterlambatan waktu bangun atau kesiangsan sehingga anak sering kali tidak memiliki kesempatan untuk melakukan sarapan pagi secara konsisten. Selain itu, alasan subjektif seperti kondisi tidak lapar maupun kekhawatiran akan kebutuhan buang air besar saat berada di lingkungan sekolah juga ikut mempengaruhi frekuensi sarapan anak.

Temuan ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Kurniawati & Fayasari, 2018) pada siswa SD di Depok didapatkan frekuensi sarapan tidak rutin (4 kali/ minggu), cenderung memiliki status obesitas daripada yang frekuensi sarapannya rutin (>4 kali/ minggu), dan hasil ini signifikan ($p < 0,05$). Melewatkan pagi hari tanpa sarapan menyebabkan kadar glukosa darah menurun. Kadar glukosa darah yang menurun menyebabkan tubuh mengirim impuls ke otak sehingga muncul rasa lapar. Stimulasi tersebut akan menyebabkan keinginan makan dalam jumlah banyak sehingga mereka akan mengonsumsi lebih banyak makanan pada siang dan malam hari. Asupan yang berlebih akan meningkatkan sekresi insulin. Sekresi insulin dapat menghambat enzim lipase. Akibatnya, semakin banyak lemak yang ditimbun di dalam tubuh, sehingga apabila hal ini terjadi terus menerus akan menyebabkan peningkatan berat badan.

b. Frekuensi Makan

*Correspondence: ✉ tania1bs125@gmail.com

This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>), which permits use, distribution and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pola makan anak cenderung fleksibel dan dinamis. Secara umum, anak makan tiga kali sehari, yaitu sarapan, makan siang, dan makan malam. Namun, frekuensi makan bisa bertambah menjadi empat kali apabila ada kegiatan tertentu, seperti setelah pulang sekolah, atau saat anak merasa sangat lapar. Frekuensi makan tidak selalu teratur dan tidak terikat pada waktu yang ketat, karena kebiasaan dan kebutuhan anak berbeda-beda.

Temuan ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (N Gerungan, 2023) menyebutkan bahwa pola makan anak usia sekolah di SD Don Bosco Bitung mayoritas berada pada kategori sering. Pola makan sering merupakan pola makan yang memiliki frekuensi makan lebih dari 3 kali dalam sehari meliputi makan pagi, siang, malam dan makanan selingan dari bahan makanan seperti karbohidrat, protein, sayuran, buah buahan, serta mengonsumsi terlalu banyak makanan manis dan gorengan.

c. Porsi Makan

Dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pengaturan porsi makan anak tidak dilakukan secara ketat melainkan lebih menyesuaikan dengan kebutuhan dan selera makan anak pada saat itu. Ibu cenderung memberikan porsi yang dianggap cukup berdasarkan tingkat nafsu makan anak tanpa menggunakan patokan porsi baku atau pengukuran khusus. Selain itu, porsi makan anak dapat bervariasi tergantung pada tingkat aktivitas fisik dan rasa lapar yang dialami anak, sehingga pola pemberian porsi makan bersifat fleksibel dan responsif terhadap kondisi anak.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Leonita & Nopriadi, 2019) menyatakan bahwa ibu tidak mengalami hambatan dalam memberi anak mereka makan, justru anak tidak memilih jenis makanan, malah mereka ngotot untuk menambah makanan dan cenderung marah atau “ngambek” bila tidak dituruti kemauannya. Oleh karena itu ibu merasa tidak tega dan kasihan, ibu lalu menuruti kemauannya.

d. Kebiasaan Jajan/ngemil

Dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa kebiasaan anak dalam membeli jajanan di luar rumah tidak diatur secara ketat oleh orang tua, sehingga frekuensi dan jenis jajanan yang dikonsumsi sangat dipengaruhi oleh peluang serta preferensi anak pada saat berada di lingkungan luar. Orang tua umumnya memberikan uang jajanan dengan jumlah tertentu sebagai bentuk pemberian kebebasan dalam memilih jajanan. Hal ini yang menjadi pemicu untuk terjadi nya obesitas.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hastutika & N.Kadek Sri EkaPutri, 2020) diketahui bahwa besar uang jajan berhubungan dengan frekuensi jajan anak. Semakin besar uang jajan yang diperoleh dari orang tua, maka semakin sering anak mengeluarkan uang untuk membeli makanan jajanan dan semakin beragam pula makanan jajanan yang dibelinya. Pada usia sekolah dasar, semakin tinggi kelas, semakin tinggi uang jajan yang diterima.

5. Conclusion

a. Pola Asuh Ibu dalam Aktivitas Fisik Anak

Mayoritas ibu membiarkan anak melakukan aktivitas fisik secara terbatas, terutama saat di rumah anak lebih banyak melakukan kegiatan sedentari seperti menonton televisi dan bermain gadget dengan durasi yang cukup lama (2-4 jam per hari). Ibu cenderung

*Correspondence: ✉ tania1bs125@gmail.com

This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>), which permits use, distribution and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

memahami pentingnya aktivitas fisik namun kurang konsisten dalam membatasi screen time sehingga berdampak pada rendahnya aktivitas fisik anak.

b. Pola asuh ibu dalam pengaturan pola makan

Menunjukkan karakteristik yang fleksibel dan dinamis, di mana jadwal makan tidak terikat secara ketat dan frekuensi konsumsi dapat meningkat sesuai kebutuhan atau aktivitas anak. Ibu cenderung melibatkan anak dalam menentukan menu makanan melalui komunikasi yang responsif terhadap preferensi anak tanpa standar pengukuran porsi yang jelas, serta membiarkan anak mengambil porsi makan secara mandiri. Kebiasaan sarapan yang tidak konsisten akibat kesibukan dan pemberian uang jajan yang memudahkan akses konsumsi jajanan tinggi kalori turut berkontribusi pada kurang optimalnya kontrol asupan gizi, yang secara kumulatif mencerminkan pola asuh permisif dan kurang protektif terhadap pengaturan pola makan sehat sehingga meningkatkan risiko kelebihan asupan kalori, ketidakseimbangan nutrisi, dan obesitas pada anak.

c. Jenis pola asuh yang digunakan informan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 10 informan, diperoleh sebanyak 6 orang informan menunjukkan kecenderungan pola asuh permisif, di mana ibu cenderung memberikan kebebasan yang luas kepada anak, jarang memberikan larangan, dan kurang konsisten dalam menerapkan aturan. Sementara itu, 4 orang informan lainnya menerapkan pola asuh demokratis, dengan ciri adanya komunikasi dua arah, pemberian kesempatan anak untuk menyampaikan pendapat, serta tetap adanya aturan dan batasan yang jelas.

Ucapan Terimakasih

Puji syukur saya panjatkan kepada tuhan yang maha esa, karena berkat karunia dan rahmatnya dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini. Penulisan karya tulis ilmiah ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mendapatkan gelar profesi prodi sarjana kebidanan.

References

- Ananditha, A. C. (2017). Pengalaman Ibu Tentang Gaya Hidup Yang Menyebabkan.
- Dwi Pangestu, F., Agustina, V., & Prasetyo Agung Nugroho, K. (2022). Parenting Style, Nutritional Status, Nutrient Intake and Correlation with the Incidence of Overweight in Satya Wacana Christian Elementary School Children Salatiga. <https://doi.org/10.20473/amnt.v6i3.2022.235>
- Hamalding H, Risna R, & Susanti SR. (2019). Hubungan Gaya Hidup Terhadap Overweight Dan Obesitas Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 11 Makassar. <https://jurnal.uit.ac.id/JKKM/article/view/240>
- Hastutika, & N.Kadek Sri EkaPutri. (2020). DESKRIPSI KEBIASAAN JAJAN PADA ANAK SEKOLAH DASAR . 9.
- Islami, S. N., Yanti, R., & Hariati, N.W. (2023). Screen Time dan Aktivitas Fisik dengan Asupan Energi Pada Remaja Obesitas. Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO), 4(2), 88–95. <https://doi.org/10.36590/kepo.v4i2.685>
- Kemendes RI. (2018). Status Gizi pada Dewasa (IMT dan Obesitas Sentral). https://repository.badankebijakan.kemendes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan_Riskesdas_2018_Nasional.pdf

*Correspondence: ✉ tania1bs125@gmail.com

This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>), which permits use, distribution and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

- Kurniawati, P., & Fayasari, A. (2018). Sarapan dan asupan selingan terhadap status obesitas pada anak usia 9-12 tahun. *Ilmu Gizi Indonesia*, 1(2), 69. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v1i2.3>
- Leonita, E., & Nopriadi. (2019). Persepsi Ibu Terhadap Obesitas pada Anak Sekolah Dasar. In *Jurnal Kesehatan Komunitas* (Vol. 1, Nomor 1).
- N Gerungan, C. M. (2023). HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI. Klabat Jurnal Keperawatan. https://scholar.google.com/scholar?hl=en&as_sdt=0%2C5&q=Nova++Gerungan%2C++Marceley%2C++C.++T.++K.++%282023%29.++Hubungan++Pola++Makan++Dengan++Status++Gizi++Remaja++Putri.++Klabat+Jurnal+Of+Nursing%2C+5%2802%29%2C+1-9.&btnG=
- Ningrum, R. W., Mega, S., & Ananda, F. (2019). Pengaruh Pola Asuh Orang Tua terhadap Penyakit Obesitas pada Anak.
- Pasaribu, E., Simbolon, N. T., Panjaitan, N. R. P., Situmorang, N. D., & Siddik, F. (2024). Pengaruh program olahraga ekstrakurikuler terhadap prestasi belajar siswa di sekolah dasar: The influence of extracurricular sports programs on students' learning achievement in primary schools. *JICN: Jurnal Intelek dan Cendekiawan Nusantara*, 1(5), 6502-6508. <https://jicnusantara.com/index.php/jicn>
- Sari Saputri, E., & samsudi. (2024). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMA Negeri 1 Abuki.
- SSGI. (2022). Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022. <https://layanandata.kemkes.go.id/katalog-data/ssgi/ketersediaan-data/ssgi-2022>
- UNICEF. (2024). Profil Kesehatan Remaja Indonesia 2024. <https://www.unicef.org/indonesia/id/kesehatan/laporan/profil-kesehatan-remaja>
- WHO. (2025). Berat badan menurut umur (BMI menurut umur) WHO. <https://www.who.int/toolkits/child-growth-standards/standards/body-mass-index-for-age-bmi-for-age>

*Correspondence: ✉ tania1bs125@gmail.com

This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>), which permits use, distribution and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.