BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Obesitas kini menjadi salah satu permasalahan gizi yang berkembang sangat cepat di berbagai belahan dunia (1). Kondisi ini tidak hanya dialami negara maju, tetapi juga negara berkembang, serta dapat terjadi pada semua kelompok usia termasuk anak sekolah dasar (2).

Berdasarkan laporan *World Health Organization (WHO)* tahun 2022, sekitar 37 juta balita diperkirakan mengalami kelebihan berat badan, dengan jumlah terbesar ditemukan di negara berpenghasilan rendah hingga menengah. Hampir separuh kasus obesitas pada anak balita berada di kawasan Asia. *WHO* juga melaporkan bahwa obesitas menyumbang 10,3% kematian global, dengan 2,8 juta jiwa meninggal akibat komplikasinya, menjadikannya penyebab kematian kelima terbesar di dunia (3).

Di Indonesia, prevalensi obesitas terus menunjukkan peningkatan dan membawa dampak serius terhadap kesehatan serta kualitas hidup masyarakat. Survei Gizi Indonesia tahun 2022 mencatat prevalensi kelebihan berat badan pada anak mencapai 3,5%. Data dari Kemenkes RI juga menunjukkan bahwa angka obesitas anak usia 5–19 tahun meningkat sepuluh kali lipat dalam kurun empat dekade terakhir (4).

Di wilayah Sulawesi Selatan, Survei Gizi Indonesia 2022 melaporkan prevalensi kelebihan berat badan pada anak sebesar 2,7%, sementara di Kota Parepare angkanya mencapai 2,3%. Data Survei Kesehatan Indonesia 2023 memperlihatkan peningkatan dengan 3,9% anak di Sulawesi Selatan dan 7,0% anak di Kota Parepare mengalami kelebihan berat badan.

Kompleksitas masalah gizi di Sulawesi Selatan berkaitan dengan kurangnya penerapan pola makan seimbang dan gaya hidup yang tidak sehat. Faktor lain seperti kondisi ekonomi keluarga serta akses terhadap makanan bergizi juga memiliki pengaruh besar terhadap status gizi anak.

Dampak obesitas tidak hanya pada kesehatan fisik, tetapi juga terkait penyakit kronis seperti hipertensi, penyakit jantung, diabetes, hingga kanker. Pada usia remaja, anak dengan obesitas lebih rentan mengalami masalah psikologis seperti rendah diri, depresi, dan kesulitan bersosialisasi dengan teman sebaya (5).

Tren global menunjukkan penggunaan media sosial terus meningkat, termasuk pada anak usia 8–18 tahun yang rata-rata menghabiskan lebih dari 44 jam per minggu di depan layar. Sebuah meta-analisis menemukan bahwa anak yang mengakses layar lebih dari tiga jam sehari berisiko 2,4 kali lipat mengalami obesitas dibandingkan dengan mereka yang memiliki waktu layar lebih sedikit (6).

Iklan makanan juga menjadi faktor penting dalam membentuk pola konsumsi anak. Riset menunjukkan bahwa mayoritas produk yang dipasarkan kepada anak bersifat tidak sehat, di mana sekitar 75% dikategorikan rendah gizi. Promosi makanan tinggi gula dan lemak melalui media digital terbukti memengaruhi preferensi anak sehingga mereka lebih memilih makanan tidak sehat. Tinjauan sistematis telah menunjukkan bahwa paparan iklan makanan secara signifikan mempengaruhi preferensi makanan dan pola konsumsi anak-anak, yang mengarahkan mereka untuk memilih pilihan yang tidak sehat daripada alternatif yang sehat (7).

Riset menunjukkan bahwa Anak usia 9–12 tahun mulai memiliki pemahaman kognitif yang lebih baik terhadap informasi, termasuk konten gizi di media sosial. Pada usia ini, anak sangat mudah dipengaruhi oleh lingkungan sekitar maupun media, sehingga pola makan mereka cenderung mengikuti paparan yang diterima (8).

Hasil penelitian di Modena mengungkap bahwa meningkatnya durasi menonton layar berhubungan dengan penurunan kualitas pilihan makanan dan rendahnya aktivitas fisik, yang keduanya merupakan faktor penting dalam terjadinya obesitas (9).

Dengan meningkatnya prevalensi obesitas anak di Indonesia, khususnya pada era digital saat ini, maka upaya pencegahan sejak dini sangat diperlukan agar dampak jangka panjang terhadap generasi mendatang dapat diminimalisasi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan diatas, maka dirumuskan permasalah dalam penelitian ini, yaitu :

1. Adakah pengaruh paparan media sosial terhadap kebiasaan makan anak di SD Negeri 85 Parepare ?
2. Adakah pengaruh kebiasaan makan anak terhadap risiko obesitas anak di SD Negeri 85 Parepare ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang ada. Maka tujuan dari penelitian ini, yaitu :

1. Menganalisis pengaruh paparan media sosial terhadap kebiasaan makan anak di SD Negeri 85 Parepare.
2. Menganalisis pengaruh kebiasaan makan anak terhadap risiko obesitas anak di SD Negeri 85 Parepare.

D. Manfaat Penelitian

Melalui penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak.

1. Bagi peneliti, memperluas wawasan mengenai keterkaitan paparan media sosial dengan risiko obesitas anak.
2. Sebagai referensi tambahan bagi Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Parepare untuk memperkuat literatur mengenai isu obesitas dan mendorong tindakan kolektif dalam penanggulangannya.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Pustaka

1. Obesitas Anak

Obesitas merupakan kondisi gizi yang ditandai oleh penumpukan lemak tubuh secara berlebihan. Keadaan ini biasanya muncul akibat adanya ketidakseimbangan antara energi yang dikonsumsi dengan energi yang dikeluarkan (1).

Dalam beberapa dekade terakhir, angka obesitas anak terus meningkat signifikan. Data Kementerian Kesehatan RI memperlihatkan jumlah anak usia 5–18 tahun yang mengalami obesitas melonjak sepuluh kali lipat dalam kurun empat dekade, yakni dari 11 juta kasus pada 1975 menjadi 123 juta pada 2016, dan tren ini masih berlanjut hingga 2022. Perubahan tersebut erat kaitannya dengan pola makan modern yang tinggi kalori serta berkurangnya aktivitas fisik akibat urbanisasi dan perkembangan teknologi (4).

Kategori dan batas ambang status gizi pada kelompok usia 5-18 tahun tertuang dalam (4).

Kategori	Ambang batas (Z-score)
Gizi buruk (*severely thinness*)	<-3 SD
Gizi kurang (*thinness*)	-3 SD sd <-2 SD
Gizi baik (normal)	-2 SD sd +1 SD
Gizi lebih (*overweight*)	+1 SD sd +2 SD
Obesitas (*obese*)	> +2 SD

Penyebab utama peningkatan obesitas pada anak sangat kompleks dan melibatkan berbagai faktor. Faktor lingkungan, seperti akses terhadap makanan sehat dan kesempatan untuk beraktivitas fisik, berperan penting dalam menentukan status gizi anak (10). Selain itu, faktor

genetik dan perilaku juga turut mempengaruhi. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak dengan orang tua yang memiliki riwayat obesitas lebih berisiko mengalami kondisi serupa (11).

Dampak obesitas pada anak tidak hanya terbatas pada aspek fisik, tetapi juga menyentuh dimensi sosial dan psikologis. Anak obesitas berpotensi lebih tinggi menderita penyakit kronis seperti diabetes tipe 2 atau hipertensi di masa depan. Mereka juga rentan menghadapi stigma sosial dan gangguan kesehatan mental akibat penilaian negatif dari lingkungannya. Karena itu, pencegahan sejak dini sangat diperlukan dengan melibatkan keluarga, sekolah, serta komunitas untuk membangun lingkungan yang mendukung pola hidup sehat (12).

2. Faktor Risiko

Obesitas anak dipengaruhi oleh kombinasi beragam faktor. Pola konsumsi tidak sehat, khususnya makanan ultra-proses seperti jajanan kemasan, minuman manis, dan *fast food*, terbukti meningkatkan indeks massa tubuh. Paparan iklan makanan di televisi maupun media sosial semakin memperkuat preferensi anak pada makanan tinggi lemak dan gula (13).

Gaya hidup sedentari juga memperburuk risiko. Anak yang menghabiskan lebih dari dua jam per hari menatap layar memiliki kemungkinan 1,5 kali lebih besar mengalami obesitas, terutama akibat kecenderungan ngemil saat terpapar iklan makanan (14).

Faktor genetik turut berperan besar, di mana anak dengan orang tua obesitas memiliki peluang 50–80% mengalami kelebihan berat badan (15). Di sisi lain, ketidaksetaraan sosioekonomi rendahnya prevalensi obesitas. Anak dari keluarga berpendapat rendah cenderung mengonsumsi makanan murah berkalori tinggi akibat keterbatasan akses ke makanan sehat, dengan risiko

obesitas 2,3 kali lebih tinggi dibandingkan anak dari keluarga berstatus ekonomi menengah-tinggi. Ketimpangan akses ke fasilitas olahraga dan lingkungan permainan aman juga memperparah masalah ini (16).

Lingkungan tempat tinggal turut mempengaruhi risiko obesitas. Anak-anak di wilayah perkotaan dengan kepadatan restoran cepat saji tinggi cenderung mengonsumsi 40% lebih banyak makanan tidak sehat. Sebaliknya, lingkungan dengan ruang hijau dan fasilitas olahraga yang mampu dapat mengurangi risiko obesitas melalui peningkatan aktivitas fisik (17). Selain itu, faktor psikologis seperti stres kronis, kurang tidur, dan perundungan (*bullying*) berkontribusi pada kebiasaan makan emosional (*emotional feeding*). Anak korban *bullying* cenderung mengonsumsi lebih banyak makanan tinggi kalori sebagai respons terhadap stres, sementara durasi tidur kurang dari 8 jam/hari meningkatkan risiko obesitas sebesar 58% (18).

3. Penanggulangan

Upaya menanggulangi obesitas anak memerlukan strategi komprehensif yang melibatkan semua pihak. Salah satu cara efektif adalah pendidikan gizi yang menyasar anak dan orang tua. Edukasi ini dapat berupa pengenalan makanan sehat, teknik memasak sederhana, serta pembiasaan konsumsi buah dan sayur. Pelatihan kepada orang tua juga penting agar kebiasaan makan sehat dapat dibangun di rumah (19).

Selain edukasi gizi, peningkatan aktivitas fisik juga merupakan langkah penting dalam menanggulangi obesitas anak. Program olahraga teratur, seperti senam atau kegiatan fisik di sekolah, dapat meningkatkan tingkat aktivitas fisik anak dan mengurangi risiko obesitas. Sekolah dapat berperan aktif dengan menyediakan fasilitas olahraga yang memadai dan mengadakan kompetisi olahraga untuk

mendorong partisipasi siswa. Dengan cara ini, anak-anak tidak hanya mendapatkan manfaat fisik tetapi juga sosial dari berolahraga bersama teman-teman mereka (20).

Regulasi iklan makanan tidak sehat juga menjadi aspek penting dalam penanggulangan obesitas pada anak. Iklan yang menargetkan anak-anak sering kali mempromosikan makanan tinggi gula, garam, dan lemak, yang dapat mempengaruhi kebiasaan makan mereka. Penelitian menunjukkan bahwa penerapan iklan makanan tidak sehat, seperti yang diterapkan di beberapa negara, dapat mengurangi paparan anak terhadap produk tersebut dan menurunkan tingkat konsumsi makanan tidak sehat. regulasi yang lebih ketat terhadap iklan makanan dan minuman tidak sehat, termasuk mengaktifkan jam tayang dan lokasi penempatan iklan, terbukti efektif dalam mengurangi pembelian produk tidak sehat di kalangan anak-anak. Oleh karena itu, penting bagi Indonesia untuk mengadaptasi kebijakan serupa guna melindungi kesehatan anak dan mencegah obesitas (21).

Akhirnya, dukungan dari lingkungan sosial sangat diperlukan dalam upaya penanggulangan obesitas pada anak. Lingkungan yang mendukung, termasuk keluarga, teman sebaya, dan komunitas, dapat mempengaruhi perilaku makan dan aktivitas fisik anak. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial yang baik dari keluarga dapat meningkatkan perilaku pencegahan obesitas pada remaja, dimana orang tua berperan penting dalam membimbing anak untuk memilih makanan sehat dan terlibat dalam aktivitas fisik. Sebuah studi menemukan bahwa keterlibatan orang tua dalam pengaturan pola makan dan aktivitas fisik anak secara signifikan berhubungan dengan keberhasilan pencegahan obesitas. Oleh karena itu, menciptakan lingkungan sosial yang positif dan mendukung sangat penting untuk membantu anak-anak

mengembangkan kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan (22).

4. Kebiasaan Makan Anak

Banyak faktor membentuk kebiasaan makan anak. Faktor keluarga, seperti pendidikan dan pendapatan orang tua, sangat menentukan. Anak dari orang tua berpendidikan tinggi cenderung memiliki pola makan lebih sehat karena orang tuanya memiliki pemahaman lebih baik tentang gizi (23).

Selain karakteristik keluarga, pengaruh teman sebaya juga memainkan peran penting dalam membentuk kebiasaan makan anak-anak. Anak-anak sering kali terpengaruh oleh teman-teman mereka dalam memilih makanan, terutama di lingkungan sekolah. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak cenderung mengikuti perilaku makan teman sebaya mereka, termasuk kebiasaan jajan di sekolah. Ketika mereka melihat teman-teman mereka mengonsumsi makanan tertentu, mereka lebih mungkin untuk mencoba makanan tersebut, meskipun tidak selalu sehat (24). Oleh karena itu, interaksi sosial di antara anak-anak dapat menjadi faktor kunci dalam menentukan pola makan mereka.

Faktor lingkungan, khususnya ketersediaan makanan sehat, juga berperan. Anak yang tinggal di kawasan dengan akses luas terhadap makanan sehat cenderung memiliki pola konsumsi yang lebih baik (25). Oleh karena itu, menciptakan lingkungan yang mendukung pola makan sehat sangat penting dalam upaya mencegah masalah gizi dan obesitas di kalangan anak-anak.

Terakhir, paparan media sosial juga merupakan faktor yang semakin berpengaruh terhadap kebiasaan makan anak-anak. Dengan meningkatnya penggunaan media sosial di kalangan anak-anak, mereka terpapar pada berbagai konten iklan makanan yang dapat memengaruhi

pilihan makanan mereka. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang aktif di media sosial lebih cenderung terpengaruh oleh iklan makanan dan konten visual yang menarik, sehingga dapat mengubah preferensi makanan mereka. Iklan yang menampilkan makanan cepat saji atau camilan manis seringkali menarik perhatian anak-anak dan dapat mendorong mereka untuk mengonsumsi makanan tersebut lebih sering, berpotensi meningkatkan risiko obesitas (26).

Di era digital, media sosial semakin memengaruhi preferensi makanan anak. Konten iklan makanan di platform digital mampu mengubah selera dan pilihan makanan mereka. Iklan yang menampilkan *fast food* atau makanan manis sering kali membuat anak lebih tertarik mengonsumsi produk tersebut, sehingga meningkatkan risiko obesitas (27).

Penelitian membuktikan bahwa konsumsi *fast food* secara berlebihan meningkatkan risiko obesitas anak lebih dari 30 kali lipat dibandingkan dengan anak yang jarang mengonsumsinya (28).

5. Paparan Media Sosial

Media sosial adalah sebagai sarana berbentuk digital yang memberikan kesempatan bagi penggunanya untuk berkomunikasi, saling berbagi informasi, serta membentuk jejaring sosial melalui internet. Dalam konteks anak-anak, media sosial menjadi sarana penting untuk berkomunikasi dengan teman sebaya, mendapatkan informasi, dan mengekspresikan diri. Menurut penelitian, sekitar 93% anak berusia 8-11 tahun memiliki akses ke media sosial, yang menunjukkan bahwa platform ini telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari mereka. Paparan yang tinggi terhadap konten di media sosial dapat mempengaruhi kebiasaan makan anak-anak, baik secara positif maupun negatif (29).

Jenis media sosial yang populer di kalangan anak antara lain jejaring sosial seperti Facebook dan Instagram, serta media berbagi konten seperti YouTube dan TikTok. Anak-anak sering terpapar iklan makanan di platform ini, yang pada akhirnya memengaruhi kebiasaan konsumsi mereka (30).

Selanjutnya, media berbagi konten seperti YouTube dan TikTok juga sangat diminati oleh anak-anak. Platform-platform ini memungkinkan pengguna untuk mengunduh dan menonton video, termasuk konten yang berkaitan dengan makanan. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak yang terpapar pada video makanan di YouTube cenderung lebih tertarik untuk mencoba makanan yang ditampilkan, meskipun makanan tersebut tidak selalu sehat (26). Hal ini menunjukkan bahwa media berbagi konten memiliki pengaruh signifikan terhadap kebiasaan makan anak-anak.

Fenomena media sosial saat ini memainkan peran yang signifikan dalam membentuk kebiasaan makan anak-anak, terutama terkait risiko obesitas. Dengan lebih dari 160 juta pengguna aktif di Indonesia, sebagian besar adalah anak-anak, media sosial menjadi platform yang kuat untuk penyebaran informasi, termasuk iklan makanan. Konten yang ditampilkan di media sosial sering kali mempromosikan makanan cepat saji dan produk tinggi kalori, yang dapat mempengaruhi pilihan makanan anak-anak (31).

Sebuah studi menemukan bahwa anak-anak yang melihat iklan makanan di platform seperti Instagram dan YouTube mengonsumsi 32% lebih banyak makanan tidak sehat dibandingkan dengan mereka yang tidak terpapar konten tersebut (26). Hal ini menunjukkan bahwa media sosial dapat berfungsi sebagai faktor pendorong dalam pembentukan kebiasaan makan yang buruk di kalangan anak dengan meningkatkan keinginan untuk mengonsumsi

makanan tidak sehat, yang berkontribusi pada peningkatan risiko obesitas pada anak.

6. Iklan Makanan

Iklan makanan di media sosial biasanya dikemas secara menarik dengan visual cerah dan teknik pemasaran persuasif, sehingga anak-anak lebih mudah terpengaruh. Semakin sering anak melihat konten iklan makanan, semakin besar kemungkinan mereka mengembangkan pola makan yang buruk (32).

Strategi pemasaran dalam iklan makanan merupakan elemen penting yang mempengaruhi kebiasaan makan anak-anak, terutama di era media sosial saat ini. Dalam konteks ini, strategi pemasaran yang efektif harus mempertimbangkan karakteristik audiens target, yaitu anak-anak (33). Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak lebih tertarik pada iklan yang menggunakan elemen visual yang menarik, seperti warna cerah dan gambar makanan yang menggugah selera. Oleh karena itu, banyak perusahaan makanan yang mengadopsi pendekatan visual dalam iklan mereka untuk menarik perhatian anak-anak dan mendorong mereka untuk mencoba produk tersebut (32).

Salah satu strategi pemasaran yang umum digunakan adalah *video marketing*, di mana perusahaan membuat konten video yang menampilkan anak-anak menggunakan produk mereka. Konten ini tidak hanya menarik perhatian anak-anak tetapi juga dapat memengaruhi keputusan pembelian orang tua. Video yang menunjukkan manfaat dan kesenangan dari produk makanan dapat menciptakan asosiasi positif di benak anak-anak, sehingga meningkatkan kemungkinan mereka untuk memilih makanan tersebut saat berbelanja (34). Dengan demikian, video marketing menjadi alat yang efektif untuk menjangkau audiens muda.

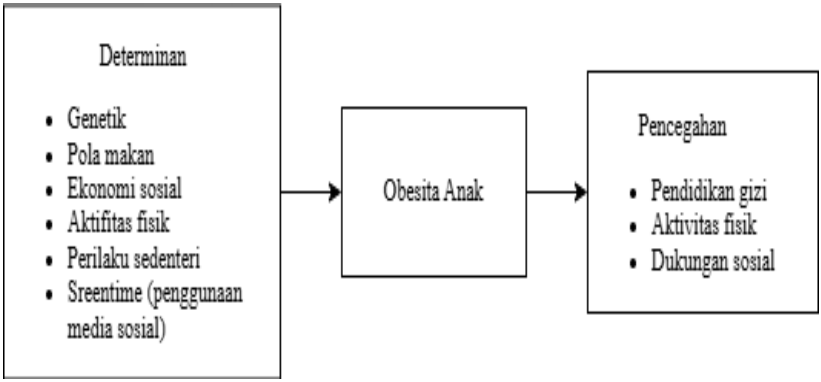
Selain itu, promosi melalui media sosial juga menjadi strategi penting dalam pemasaran makanan. Platform seperti Instagram dan TikTok memungkinkan merek untuk memasarkan produk mereka secara langsung kepada anak-anak dan remaja. Penelitian menunjukkan bahwa iklan yang ditargetkan dengan baik di media sosial dapat mencapai audiens yang lebih luas dan lebih relevan, sehingga meningkatkan efektivitas kampanye pemasaran. Penggunaan influencer atau selebriti muda dalam iklan juga dapat meningkatkan daya tarik produk di kalangan anak-anak, karena mereka cenderung meniru perilaku dan preferensi orang-orang yang mereka idolakan (35).

Selain itu, fenomena "food porn" di media sosial, dimana gambar makanan disajikan secara estetika, juga berkontribusi pada kebiasaan makan anak-anak. Anak-anak yang melihat gambar-gambar makanan ini cenderung merasa tertarik untuk mencoba makanan tersebut tanpa mempertimbangkan nilai gizi atau dampaknya terhadap kesehatan mereka (36). Penelitian menunjukkan bahwa paparan terhadap gambar makanan di media sosial dapat mempengaruhi pilihan bahwa media sosial tidak hanya mempengaruhi apa yang dimakan anak-anak tetapi juga bagaimana mereka memandang makanan.

Terakhir, memberikan insentif tambahan seperti hadiah atau mainan dalam kemasan produk juga merupakan strategi efektif untuk menarik perhatian anak-anak. Misalnya, banyak merek makanan ringan menawarkan mainan sebagai bagian dari promosi mereka untuk mendorong pembelian. Penelitian menunjukkan bahwa anak-anak sangat tertarik pada hadiah ini dan sering kali memilih produk berdasarkan bonus yang ditawarkan. Dengan demikian, strategi pemasaran yang melibatkan elemen insentif dapat meningkatkan penjualan sekaligus membentuk kebiasaan makan anak-anak (35).

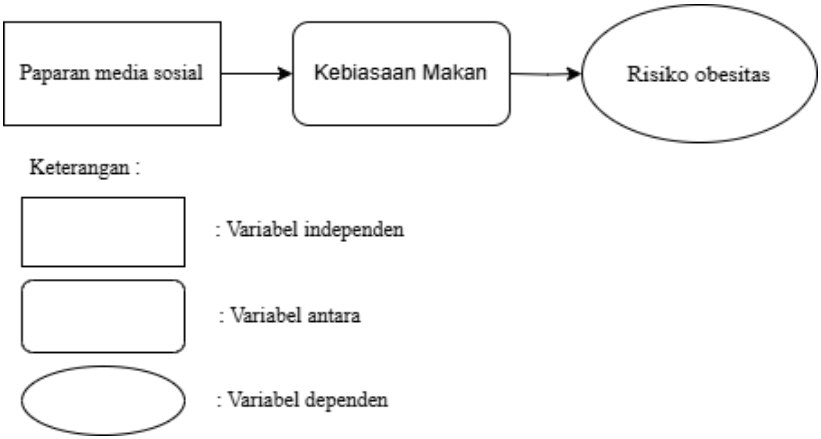
B. Kerangka Teori

Berdasarkan teori yang telah diuraikan diatas, maka dikembangkan kerangka teori sebagai berikut :



Gambar 1 Kerangka Teori

C. Kerangka Pikir



Gambar 2 Kerangka Pikir

D. Hipotesis

1. Hipotesis Alternatif

a. Ada pengaruh antara paparan media sosial terhadap kebiasaan makan anak di SD Negeri 85 Parepare.

b. Ada pengaruh antara kebiasaan makan anak dengan risiko obesitas anak di SD Negeri 85 Parepare.

2. Hipotesis Nol

a. Tidak ada pengaruh antara paparan media sosial terhadap kebiasaan makan anak di SD Negeri 85 Parepare.

b. Tidak ada pengaruh antara kebiasaan makan dengan risiko obesitas anak di SD Negeri 85 Parepare.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode kuantitatif bersifat terstruktur, sistematis, dan dirancang sejak awal hingga akhir penelitian, dengan tujuan menilai adanya pengaruh paparan media sosial terhadap risiko obesitas pada siswa sekolah dasar di Kota Parepare.

B. Tempat Dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SD Negeri 85 Kota Parepare, Sulawesi Selatan. Proses pengumpulan data dilakukan pada bulan April hingga Agustus 2025.

C. Desain Penelitian

Desain penelitian menggunakan *cross sectional study*. Pendekatan *cross sectional study* adalah studi yang mengukur berbagai variabel dalam satu waktu.

D. Populasi dan Sampel

Populasi penelitian mencakup seluruh siswa kelas 4 dan 5 SD Negeri 85 Parepare, berjumlah 131 siswa, terdiri dari 63 siswa kelas 4 dan 68 siswa kelas 5.

Sampel penelitian diambil dengan teknik *total sampling*, sehingga jumlah sampel sama dengan populasi.

E. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Paparan media sosial

Paparan media sosial adalah tingkat frekuensi anak mengakses media sosial dalam seminggu terakhir.

a. Kriteria Objektif
   Rendah : <3-4 jam sehari
   Tinggi : >4 jam sehari

2. Kebiasaan makan anak

Kebiasaan makan anak adalah pola konsumsi makanan sehari-hari termasuk frekuensi konsumsi

sayuran, buah-buahan, makan cepat saji, dan cemilan manis dalam seminggu terakhir.

a. Kriteria Objektif
   Baik : ≥67% = ≥1.500
   Cukup : 34-66% = 510-1.004
   Kurang : ≤34% = ≤509

3. Obesitas anak

Obesitas anak adalah kondisi Dimana seorang anak mengalami kelebihan berat badan yang signifikan, diukur menggunakan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U).

a. Kriteria Objektif
   Gizi baik (normal) : -2 SD sd <-2 SD
   Gizi lebih (*Overweight*) : +1 SD sd +2 SD
   Obesitas (*obese*) : >+2 SD

F. Instrumen Penelitian

Untuk memperoleh data penelitian digunakan instrumen penelitian. Instrumen berupa kuesioner dengan 15 pertanyaan. Lima pertanyaan mengukur paparan media sosial, lima tentang pola makan dan aktivitas fisik, dan lima mengenai persepsi serta kebiasaan anak..

Instrumen yang diterapkan dalam penelitian ini dirancang untuk menghasilkan data yang tepat dengan memanfaatkan skala likert digunakan untuk menilai sikap, pendapat, serta persepsi responden.

G. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data untuk penelitian merupakan langkah penting dalam mendapatkan informasi yang dibutuhkan untuk menyelesaikan sebuat penelitian. Dalam penelitian kali ini, beberapa metode pengumpulan data diterapkan guna memperoleh data yang tepat dan relevan :

1. Kuesioner

Kuesioner yang berisi 15 pertanyaan yaitu 5 berisi pertanyaan tentang paparan dan media sosial, 5 berisi

pernyataan tentang pola makan dan aktivitas fisik dan 5 berisi pernyataan tentang persepsi dan kebiasaan.

2. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan salah satu cara yang dilakukan peneliti sebagai bukti nyata dan relevan dari hasil penelitian, yang nantinya dapat dipertanggung jawabkan. Dokumentasi yang dihasilkan berupa foto.

H. Sumber Data

1. Data primer

Data primer merupakan data yang diperoleh secara langsung oleh peneliti dari objek yang menjadi sasaran. Data primer pada penelitian ini diperoleh langsung dari responden melalui kuesioner yang dibagikan kepada siswa SD Negeri 85 Parepare.

2. Data sekunder

Data sekunder yaitu data yang diperoleh tidak secara langsung pada objek namun dapat berasal dari arsip atau sumber tambahan lainnya. Data sekunder dalam penelitian ini berasal dari data yang sudah ada, termasuk catatan sekolah dan hasil pemantauan kesehatan siswa yang dikumpulkan bersama tenaga kesehatan Puskesmas setempat.

I. Teknik Analisis Data

1. Analisis Univariat

Analisis univariat merupakan analisis yang digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi tiap variabel penelitian.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk menguji hubungan antara variabel independen dan dependen dengan uji *chi-square* guna pengujian hipotesis (39).

Rumus uji *chi-square* adalah sebagai berikut:

$$x^2 = \sum \frac{f_o - f_o)^2}{fe}$$

Keterangan :

$x^2 = x^2 =$ Nilai Chi Kuadrat

f_o = Frekuensi yang diobservasi

F_e = Frekuensi yang diharapkan

$\sum$ = Jumlah

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum

SD Negeri 85 Parepare adalah salah satu sekolah dasar negeri yang berdiri sejak tahun 1991 dan telah meraih akreditasi A, yang mencerminkan mutu pendidikan yang sangat baik. Sekolah ini beralamat di Jl. Elang No. 91125, Kelurahan Lompoe, Kecamatan Bacukiki, Kota Parepare, Sulawesi Selatan, dengan kode pos 91125. Lokasinya berada di kawasan strategis di wilayah atas Kota Parepare, yang dikenal sebagai salah satu pusat aktivitas di bagian tengah Provinsi Sulawesi Selatan. Area sekitar sekolah merupakan permukiman padat dan aktif, sehingga daerah ini sering dijuluki sebagai kota atas atau kota kedua di Parepare.

Sekolah ini menempati lahan seluas kurang lebih 2.490 m^2 dengan tata ruang yang terorganisasi dengan baik. Di bagian depan terdapat gerbang utama yang dilengkapi papan nama sekolah sehingga mudah dikenali dari luar. Akses masuk menuju area sekolah dilengkapi area parkir khusus untuk kendaraan guru maupun tamu.

Fasilitas belajar di SD Negeri 85 Parepare mencakup 14 ruang kelas yang difungsikan untuk kegiatan pembelajaran, sebuah laboratorium IPA sebagai sarana praktikum sains, serta perpustakaan dengan koleksi buku pelajaran, referensi akademik, dan literatur umum. Selain itu, tersedia ruang guru dan administrasi yang terletak di dekat pintu masuk utama, fasilitas toilet untuk siswa dan guru yang tersebar di beberapa titik strategis, lapangan yang berada di bagian tengah sekolah yang dimanfaatkan untuk upacara maupun kegiatan olahraga, serta sebuah kantin yang terletak di sudut sekolah dengan akses mudah bagi siswa.

B. Hasil Penelitian

1. Karakteristik Responden

Penelitian ini dilakukan selama empat bulan dimulai dari bulan April sampai bulan Agustus 2025. Sesuai dengan hasil yang didapatkan dalam penelitian diperolah distribusi karakteristik responden sesuai dengan umur dan jenis kelamin responden dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin Responden di SD Negeri 85 Parepare

Karakteristik	n	%
Umur Responden		
9 Tahun	47	35.9
10 Tahun	55	42.0
11 Tahun	29	22.1
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	67	51.0
Perempuan	64	49.0
Total	**131**	**100.0**

Sumber : Data Primer Agustus, 2025

Berdasarkan Tabel 1 hasil survei terhadap 131 siswa di SD Negeri 85 Parepare, diperoleh gambaran karakteristik responden menurut kelompok umur. Jumlah terbanyak terdapat pada usia 10 tahun yaitu 55 responden (42,0%). Sementara itu, kelompok usia dengan jumlah terendah adalah 11 tahun sebanyak 29 responden (22,1%), diikuti oleh usia 9 tahun sebanyak 49 responden (35,9%). Jika ditinjau dari jenis kelamin, responden laki-laki menempati jumlah tertinggi yakni 67 orang (51%), sedangkan responden perempuan berjumlah 64 orang (49%).

2. Analisis Univariat

Analisis univariat merupakan analisis dengan tujuan guna diketahuinya distribusi frekuensi ditiap variabel penelitian. Analisis univariat biasanya mengambarkan disetiap variabel penelitian.

Distribusi paparan media sosial anak di SD Negeri 85 Parepare dapat dilihat pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2 Distribusi Paparan Media Sosial Anak di SD Negeri 85 Parepare

Karakteristik	n	%
Penggunaan media sosial		
Rendah	103	78.26
Tinggi	28	21.37
Jenis media sosial		
Tiktok dan Youtube	112	85.5
Instagram dan Facebook	15	11.5
Games	4	3.0
Paparan media sosial		
Tidak pernah	4	3.0
Kadang-kadang	93	71.0
Sering	34	26.0
Konten makanan		
Tertarik	14	10.70
Sangat tertarik	49	37.40
Tidak tertarik	47	35.87
Sangat tidak tertarik	21	16.03
Total	**131**	**100.0**

Sumber: Data Primer Agustus, 2025

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat paparan media sosial rendah, yaitu sebanyak 130 orang (78,62%), sedangkan responden

dengan tingkat paparan tinggi sebanyak 28 orang (21,37%). Hal ini menunjukkan bahwa hampir dua pertiga anak menghabiskan waktu 1–4 jam setiap harinya untuk mengakses media sosial yang mengindikasikan adanya kelompok anak dengan penggunaan media sosial intensif.

Jika dilihat dari jenis media sosial yang paling sering digunakan oleh anak, mayoritas responden menggunakan TikTok dan YouTube, yaitu sebanyak 112 anak (85,5%). Hal ini menunjukkan bahwa kedua platform tersebut menjadi pilihan utama karena menawarkan konten hiburan yang menarik, mudah diakses, serta memiliki fitur video singkat yang disukai anak-anak. Selanjutnya, media sosial yang digunakan adalah Instagram dan Facebook, yaitu sebanyak 15 anak (11,5%). Meskipun jumlahnya tidak sebanyak TikTok dan YouTube, media sosial ini masih cukup diminati terutama bagi anak yang ingin berinteraksi melalui foto, status, dan fitur komunikasi lainnya. Adapun games online hanya digunakan oleh 4 anak (3,1%) sebagai media sosial, jumlah ini merupakan yang paling sedikit. Hal ini dapat disebabkan karena sebagian anak lebih menjadikan game sebagai hiburan semata dibandingkan sebagai sarana utama untuk bersosialisasi.

Secara keseluruhan, data ini menggambarkan bahwa penggunaan media sosial pada anak lebih terpusat pada platform berbasis video hiburan (TikTok dan YouTube). Dominasi ini perlu menjadi perhatian orang tua dan pendidik karena meskipun memiliki sisi positif seperti kreativitas dan akses informasi, namun penggunaan berlebihan juga dapat berdampak pada konsentrasi belajar, pola tidur, hingga interaksi sosial anak di dunia nyata.

Berdasarkan Tabel diketahui bahwa dari 131 responden yang diteliti, sebagian besar responden berada pada kategori kadang-kadang terpapar media sosial yaitu sebanyak 93 orang dengan persentase 71,0%, responden dengan kategori sering berjumlah 34 orang dengan

persentase 26,0%, sedangkan responden yang menyatakan tidak pernah hanya 4 orang dengan presentase 3,1%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat paparan terhadap media sosial pada kategori kadang-kadang dan sering, sehingga media sosial dapat menjadi salah satu sarana yang efektif dalam penyebaran informasi.

Berdasarkan tabel diketahui bahwa dari 313 responden yang diteliti, sebagian besar responden berada pada kategori sangat tertarik konten makanan yaitu sebanyak 49 orang dengan persentase 37,40%, responden dengan kategori tidak tertaris berjumlah 47 orang dengan persentase 35,87%, sedangkan responden dengan kategori sangat tidak tertarik berjumlah 21 orang dengan presentase 26,03% dan responden yang menyatakan tidak tertarik hanya 14 orang dengan presentase 10,70%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki ketertarikan yang tinggi terhadap konten makanan. Hal ini dapat menggambarkan bahwa konten makanan masih menjadi daya tarik yang cukup besar, khususnya di kalangan pengguna media sosial. Namun persentase responden yang menyatakan tidak tertarik dan sangat tidak tertarik juga cukup signifikan, yang mengindikasikan adanya perbedaan preferensi dalam mengonsumsi konten di media sosial. Faktor-faktor yang mungkin memengaruhi perbedaan ini antara lain jenis makanan yang ditampilkan, gaya penyajian konten, serta relevansinya dengan kebutuhan atau kebiasaan konsumsi responden.

Distribusi pola makan terhadap kebiasaan makan anak di SD Negeri 85 Parepare dapat dilihat pada tabel 3 sebagai berikut :

Tabel 3 Distribusi Pola Makan dan Aktifitas Fisik Terhadap Kebiasaan Makan Anak di SD Negeri 85 Parepare

Karakteristik	n	%
Tidak pernah	1	0.7
Kadang-kadang	66	50.4
Sering	64	48.9
Total	**131**	**100.0**

Sumber: Data Primer Agustus, 2025

Berdasarkan Tabel 3, dari total 131 responden diketahui bahwa mayoritas berada pada kategori pola makan kadang-kadang sebanyak 66 orang (50,4%). Sebanyak 64 responden (48,9%) termasuk dalam kategori sering, sedangkan hanya 1 responden (0,8%) yang menyatakan tidak pernah. Data ini memperlihatkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan yang relatif teratur, karena sebagian besar masuk dalam kategori kadang-kadang dan sering. Sementara itu, jumlah responden yang tidak pernah memperhatikan pola makan sangat sedikit. Oleh sebab itu, secara umum pola makan responden dapat dikatakan cukup baik.

Distribusi persepsi dan kebiasaan anak di SD Negeri 85 Parepare dapat dilihat pada tabel 4 sebagai berikut :

Tabel 4 Distribusi Persepsi dan Kebiasaan Makan Anak di SD Negeri 85 Parepare

Karakteristik	n	%
Setuju	84	64.1
Tidak setuju	47	35.9
Total	**131**	**100.0**

Sumber: Data Primer Agustus, 2025

Berdasarkan Tabel 4, dari 131 responden diketahui bahwa sebanyak 84 orang (64,1%) menyatakan setuju, sedangkan 47 orang (35,9%) menyatakan tidak setuju. Temuan ini memperlihatkan bahwa sebagian besar responden memiliki persepsi positif, meskipun masih ada sebagian kecil yang menyatakan sebaliknya. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden memiliki pandangan yang baik terhadap aspek yang menjadi objek penelitian.

Distribusi status gizi anak berdasarkan IMT/U anak di SD Negeri 85 Parepare dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut :

Tabel 5 Distribusi Status Gizi Anak Berdasarkan IMT/U di SD Negeri 85 Parepare

Karakteristik	n	%
Kurang	33	25.2
Normal	64	48.9
Lebih	34	26.0
Total	**131**	**100.0**

Sumber: Data Primer Agustus, 2025

Berdasarkan Tabel 5 diketahui bahwa dari 131 anak yang menjadi responden, sebagian besar memiliki status gizi normal, yaitu sebanyak 64 anak (48,9%). Sementara itu, terdapat 33 anak (25,2%) dengan status gizi kurang, dan 34 anak (26,0%) dengan status gizi lebih. Dengan demikian, hampir setengah responden berada pada kategori normal, namun masih ditemukan seperempat anak dengan gizi kurang serta lebih dari seperempat lainnya dengan gizi lebih. Kondisi ini mengindikasikan adanya masalah gizi ganda pada anak, yaitu masih adanya prevalensi gizi kurang sekaligus peningkatan kasus gizi lebih.

Distribusi pola konsumsi makan anak di SD Negeri 85 Parepare dihitung dari *food frequency* dapat dilihat pada tabel 6 sebagai berikut :

Tabel 6 Distribusi Pola Konsumsi Makan Anak di SD Negeri 85 Parepare Dihitung Dari Food Frequency

Karakteristik	n	%
Cukup	3	2.3
Kurang	128	97.7
Total	**131**	**100.0**

Sumber: Data Primer Agustus, 2025

Berdasarkan Tabel 6, dari 131 responden diketahui bahwa mayoritas anak memiliki pola konsumsi makanan yang termasuk kategori kurang, yaitu sebanyak 128 orang (97,7%). Hanya 3 anak (2,3%) yang tercatat memiliki pola konsumsi cukup. Temuan ini menggambarkan bahwa sebagian besar anak dalam penelitian belum memenuhi pola makan sesuai standar gizi seimbang. Rendahnya jumlah anak dengan konsumsi cukup kemungkinan dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti keterbatasan pengetahuan orang tua terkait kebutuhan gizi anak, kondisi ekonomi keluarga yang membatasi variasi makanan, serta kebiasaan anak yang lebih memilih jenis makanan tertentu, seperti makanan cepat saji atau jajanan, daripada makanan dengan kandungan gizi yang lengkap.

3. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk menguji hubungan antara dua variabel, yaitu keterkaitan antara masing-masing variabel independen dengan variabel dependen.

Hubungan antara pengaruh paparan media sosial terhadap kebiasaan makan pada anak di SD Negeri 85 Parepare dapat dilihat pada tabel 7 sebagai berikut :

Tabel 7 Hubungan Paparan Media Sosial Terhadap Kebiasaan Makan pada Anak di SD Negeri 85 Parepare

Paparan Media Sosial	Pola Konsumsi						*p*-Value α=00,
	Cukup		Kurang		Total		
	n	%	n	%	n	%	
Rendah	2	1.5	101	77.1	103	78.6	**0.261**
Tinggi	1	0.8	27	20.6	28	21.4	
Total	**3**	**2.3**	**128**	**97.7**	**131**	**100.0**	

Sumber: Data Primer Agustus, 2025

Berdasarkan Tabel 7 diketahui bahwa dari 131 responden, sebagian besar anak berada pada kelompok dengan paparan media sosial rendah, yaitu sebanyak 106 responden (78,6%), dengan 2 anak (1,5%) memiliki pola konsumsi cukup dan 101 anak (77,1%) memiliki pola konsumsi kurang. Pada kelompok dengan paparan media sosial tinggi terdapat 28 responden (21,4%), dengan 1 anak (0,8%) memiliki pola konsumsi cukup dan 27 anak (20,6%) memiliki pola konsumsi kurang.

Hasil uji statistik Chi-Square menunjukkan nilai p-value = 0,261 dengan taraf signifikansi α = 0,05. Karena nilai p (0,261) lebih besar dari α (0,05), maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara paparan media sosial dengan kebiasaan makan anak. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) diterima dan hipotesis alternatif (H_1) ditolak.

Hubungan antara pengaruh kebiasaan makan anak terhadap risiko obesitas pada anak di SD Negeri 85 Parepare dapat dilihat pada tabel 8 sebagai berikut :

Tabel 8 Hubungan Antara Pengaruh Kebiasaan Makan Anak Terhadap Risiko Obesitas pada Anak di SD Negeri 85 Parepare

Pola Konsumsi	Status Gizi								*p*-Value α=00,
	Kurang		Normal		Lebih		Total		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Cukup	1	0.8	1	0.8	1	0.8	3	2.4	**0.297**
Kurang	32	24.4	63	48.1	33	25.2	128	97.6	
Total	**33**	**25.2**	**64**	**48.8**	**34**	**26**	**131**	**100**	

Sumber: Data Primer Agustus, 2025

Berdasarkan Tabel 8, mayoritas responden memiliki pola konsumsi makan yang tergolong kurang, yaitu sebanyak 128 anak (97,6%), sedangkan hanya 3 anak (2,4%) yang memiliki pola konsumsi cukup. Untuk status gizi, hampir separuh responden berada pada kategori gizi normal, yakni 64 anak (48,8%). Namun, masih ditemukan 34 anak (26,0%) dengan gizi lebih (berisiko obesitas) dan 33 anak (25,2%) dengan gizi kurang.

Meskipun sebagian besar anak dengan pola konsumsi kurang berada pada kategori gizi normal (48,1%), tetap terdapat persentase yang cukup besar pada kelompok gizi lebih (25,2%) maupun gizi kurang (24,4%). Temuan ini menunjukkan bahwa status gizi anak tidak semata-mata ditentukan oleh pola makan saja, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti tingkat aktivitas fisik, kondisi lingkungan, maupun aspek genetik. Oleh karena itu, pola konsumsi yang rendah belum dapat dijadikan satu-satunya acuan dalam menentukan status gizi anak.

Hasil uji statistik Chi-Square menunjukkan nilai p-value = 0,297 dengan taraf signifikansi α = 0,05. Karena nilai p (0,297) lebih besar dari α (0,05), maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang

signifikan antara kebiasaan makan dengan risiko obesitas pada anak di SD Negeri 85 Parepare. Dengan demikian, faktor lain di luar kebiasaan makan, seperti aktivitas fisik, faktor genetik, maupun lingkungan, kemungkinan turut memengaruhi status gizi anak. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) diterima dan hipotesis alternatif (H_1) ditolak.

C. Pembahasan

1. Pengaruh Paparan Media Sosial Terhadap Kebiasaan Makan Anak Sekolah Dasar

Media sosial merupakan platform digital yang memberikan kesempatan bagi penggunanya untuk berkomunikasi, berbagi informasi, serta membangun relasi secara online. Tingginya intensitas paparan terhadap konten media sosial berpotensi memengaruhi pola makan anak-anak, baik ke arah positif maupun negatif (30).

Namun, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara paparan media sosial dengan kebiasaan makan siswa sekolah dasar (p-value = 0,261). Hal ini menandakan bahwa meskipun media sosial sering digunakan sebagai sarana hiburan dan sumber informasi, tingkat paparan terhadapnya tidak secara langsung menentukan pola konsumsi makan anak.

Mayoritas responden dalam penelitian ini berada pada kategori paparan media sosial rendah (78,6%), tetapi sebagian besar tetap memperlihatkan pola konsumsi yang kurang (77,1%). Kondisi ini mengindikasikan bahwa faktor lain di luar penggunaan media sosial lebih berperan dalam membentuk kebiasaan makan anak. Faktor- faktor lain seperti pola asuh orang tua, kondisi ekonomi keluarga, dan preferensi pribadi anak lebih dominan dalam membentuk kebiasaan makan sehari-hari.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurniawati et al. (2021) yang menyebutkan bahwa media sosial dapat menjadi sarana informasi terkait

makanan, tetapi tidak selalu berdampak nyata terhadap perubahan perilaku makan anak karena keputusan konsumsi lebih banyak dipengaruhi oleh orang tua dan lingkungan terdekat. Selain itu, UNICEF (2021) menekankan bahwa pola makan anak-anak terutama dibentuk oleh akses pangan keluarga, edukasi gizi dari orang tua, dan kondisi sosial ekonomi, bukan hanya dari informasi media digital.

Disisi lain, beberapa penelitian menunjukkan bahwa media sosial dapat memberikan pengaruh jika anak memiliki intensitas penggunaan tinggi dan terpapar iklan makanan cepat saji atau minuman manis. Misalnya, sebuah studi oleh Tatlow-Golden & Garde (2020) menyatakan bahwa iklan makanan tidak sehat di media digital berhubungan dengan peningkatan preferensi anak terhadap makanan tinggi gula, garam, dan lemak. Namun, pada penelitian ini, hubungan tersebut tidak terbukti signifikan, kemungkinan karena mayoritas responden berada pada kategori paparan rendah.

Meskipun demikian, perlu dicatat bahwa ketertarikan tinggi terhadap konten makanan pada platform seperti TikTok dan YouTube tetap berpotensi memengaruhi preferensi makanan anak dalam jangka panjang. Anak-anak cenderung lebih mudah terpengaruh oleh visualisasi makanan yang menarik, promosi selebritas atau *influencer*, serta tren makanan yang sedang populer. Oleh karena itu, jika tidak ada pengawasan dari orang tua maupun edukasi gizi yang tepat, paparan media sosial dapat berkontribusi terhadap perubahan preferensi konsumsi yang kurang sehat.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa paparan media sosial bukanlah faktor tunggal yang menentukan kebiasaan makan anak sekolah dasar. Intervensi yang lebih efektif untuk membentuk kebiasaan makan sehat pada anak adalah melalui edukasi gizi kepada orang tua, penyediaan makanan sehat di rumah dan sekolah,

serta pengawasan terhadap konten digital yang dikonsumsi anak.

2. Pengaruh Kebiasaan Makan Anak Terhadap Risiko Obesitas Anak Sekolah Dasar

Obesitas pada anak sekolah dasar merupakan tantangan kesehatan masyarakat yang terus meningkat di Indonesia. Pola kebiasaan makan, seperti frekuensi sarapan, konsumsi makanan tinggi kalori, *junk food*, dan *fast food*, telah dikenali sebagai faktor risiko utama yang memengaruhi status gizi dan perkembangan obesitas anak. Mengingat masa kanak-kanak adalah fase pembentukan pola makan jangka panjang, pengertian mendalam mengenai hubungan antara kebiasaan makan dan obesitas anak sangat krusial untuk intervensi preventif yang efektif.

Penelitian terkini mendukung pentingnya kebiasaan makan yang sehat dalam mencegah obesitas pada anak sekolah dasar. Misalnya, sebuah studi di SD di Sidoarjo menemukan bahwa konsumsi makanan tinggi kalori dan rendah serat secara signifikan meningkatkan risiko obesitas ($p < 0,05$) (37). Selain itu, penelitian di Kota Manado menunjukkan bahwa frekuensi mengonsumsi fast food memiliki hubungan bermakna dengan kejadian obesitas pada siswa ($p < 0,001$) (38).

Hasil penelitian di SD Negeri 85 Parepare menunjukkan bahwa mayoritas anak (97,6 %) memiliki pola konsumsi kurang, sedangkan hanya 2,4 % yang memiliki pola konsumsi cukup. Dari 131 anak, 48,8 % berada pada status gizi normal, namun 26,0 % tergolong gizi lebih (berisiko obesitas), dan 25,2 % mengalami gizi kurang. Meskipun sebagian besar anak dengan pola konsumsi kurang bergerak dalam kategori gizi normal (48,1 %), terdapat proporsi yang cukup besar mengalami gizi lebih (25,2 %) maupun gizi kurang (24,4 %). H/al ini

menandakan bahwa kebiasaan makan saja tidak cukup menjelaskan status gizi anak secara menyeluruh.

Lebih lanjut, hasil uji statistik chi-square menghasilkan p-value = 0,297 ($p > 0,05$), menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan makan dan risiko obesitas anak di sekolah tersebut. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) diterima, dan hipotesis alternatif (H_1) ditolak. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun kebiasaan makan memang penting, faktor determinan lain seperti aktivitas fisik, faktor genetik, dan lingkungan juga memiliki peran besar dalam status gizi anak.

Hasil ini konsisten dengan literatur yang menekankan pentingnya pendekatan multidimensional untuk memahami obesitas anak. Meski beberapa penelitian memperlihatkan hubungan kuat antara pola makan buruk dan obesitas, penelitian di Parepare menegaskan bahwa interaksi antarfaktor tetap perlu diperhitungkan—seperti ketersediaan makanan sehat di rumah, tingkat aktivitas fisik, peran pengasuhan, serta faktor sosial-lingkungan. Namun, pola konsumsi yang mayoritas masih kurang perlu menjadi perhatian, karena dalam jangka panjang dapat berkontribusi pada masalah gizi ganda, baik gizi kurang maupun gizi lebih. Upaya promotif dan preventif, seperti edukasi gizi seimbang di sekolah, peningkatan aktivitas fisik, serta keterlibatan orang tua dalam mengontrol pola makan anak, sangat penting untuk menekan risiko terjadinya obesitas maupun masalah gizi lainnya pada anak usia sekolah.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SD Negeri 85 Parepare mengenai pengaruh paparan media sosial terhadap kebiasaan makan anak, pola makan, serta hubungannya dengan persepsi dan status gizi siswa, maka dapat disimpulkan:

1. Tidak ada hubungan yang signifikan antara paparan media sosial terhadap kebiasaan makan anak dengan nilai p-value = 0,261.
2. Tidak ada hubungan yang signifikan kebiasaan makan dengan status gizi (risiko obesitas) anak dengan nilai p-value = p-value = 0,297.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas maka disarankan sebagai berikut :

1. Sekolah dan guru berperan penting dalam meningkatkan edukasi gizi melalui program UKS, penyuluhan, pembiasaan pola makan sehat, serta dengan memberi teladan dan mengawasi jajanan di lingkungan sekolah agar siswa terbiasa menerapkan pola hidup sehat.
2. Kepada orang tua agar lebih aktif mengawasi penggunaan media sosial pada anak agar tidak mudah terpengaruh iklan makanan cepat saji. Membiasakan anak mengonsumsi makanan bergizi di rumah, serta membekali anak dengan bekal sehat saat ke sekolah.
3. Kepada peneliti selanjutnya perlu melakukan penelitian dengan variabel lain seperti aktivitas fisik, faktor lingkungan dan pengaruh teman sebaya yang juga berpotensi mempengaruhi status gizi siswa, dengan menggunakan metode penelitian longitudinal untuk melihat dampak jangka panjang paparan media sosial terhadap pola makan dan status gizi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Tsani AFA, Dieny FF, Pratiwi ZA. Perbedaan ketersediaan makanan dan lingkungan rumah pada anak obesitas dan tidak obesitas. AcTion Aceh Nutr J. 2022;7(1):26.
2. Saraswati SK, Rahmaningrum FD, Pahsya MNZ, Paramitha N, Wulansari A, Ristantya AR, et al. Literature Review : Faktor Risiko Penyebab Obesitas. Media Kesehat Masy Indones. 2021;20(1):70–4.
3. Sumarni S, Bangkele EY. Persepsi Orang Tua, Guru Dan Tenaga Kesehatan Tentang Obesitas Pada Anak Dan Remaja. Heal Tadulako J (Jurnal Kesehat Tadulako). 2023;9(1):58–64.
4. Khoirunnisa T, Kurniasari R. Pengaruh Edukasi Melalui Media Pada Kejadian Overwight Dan Obesitas : Literature Review. PREPOTIF J Kesehat Masy. 2022;6(2):1212–7.
5. Coleman PC, Hanson P, van Rens T, Oyebode O. A rapid review of the evidence for children's TV and online advertisement restrictions to fight obesity. Prev Med Reports [Internet]. 2022;26:101717. Available from: https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2022.101717
6. Annisaa S, Dewi YLR, Pamungkasari EP. Meta-Analysis: The Effect of Screen Time and Fast-Food Intake on Obesity in Children and Adolescents. J Heal Promot Behav [Internet]. 2021;6(3):164–75. Available from: https://thejhpb.com/index.php?journal=thejhpb&page=article&op=view&path%5B%5D=327&path%5B%5D=193
7. Anggiruling DO, Ekayanti I, Khomsan A. Factors Analysis of Snack Choice, Nutrition Contribution and Nutritional Status of Primary School Children. Media Kesehat Masy Indones. 2019;15(1):81–90.

8. Julita S, Neherta M, Yeni F. Promosi Kesehatan Keluarga dalam Pencegahan Obesitas pada Anak Usia 6-12 Tahun. J Penelit Kesehat Suara Forikes. 2021;12(1):9–17.
9. Paduano S, Greco A, Borsari L, Salvia C, Tancredi S, Pinca J, et al. Physical and sedentary activities and childhood overweight/obesity: A cross-sectional study among first-year children of primary schools in modena, italy. Int J Environ Res Public Health. 2021;18(6):1–13.
10. Indanah I, Sukesih S, Luthfin F, Khoiriyah K. Obesitas Pada Balita. J Ilmu Keperawatan dan Kebidanan. 2021;12(2):242.
11. Alkautsar A. Pencegahan Dan Tatalaksana Obesitas Pada Anak. J Penelit Perawat Prof [Internet]. 2022;4(1):17–26. Available from: http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/download/83/65
12. Jasmine DM. Intervensi Diet pada Pencegahan Obesitas Anak. J Ilmu Medis Indones. 2022;1(2):83–93.
13. De Amicis R, Mambrini SP, Pellizzari M, Foppiani A, Bertoli S, Battezzati A, et al. Ultra-processed foods and obesity and adiposity parameters among children and adolescents: a systematic review. Eur J Nutr [Internet]. 2022;61(5):2297–311. Available from: https://doi.org/10.1007/s00394-022-02873-4
14. Nguyen M, Jarvis SE, Tinajero MG, Yu J, Chiavaroli L, Mejia SB, et al. Sugar-sweetened beverage consumption and weight gain in children and adults: a systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies and randomized controlled trials. Am J Clin Nutr [Internet]. 2023;117(1):160–74. Available from: https://doi.org/10.1016/j.ajcnut.2022.11.008
15. Loos RJF, Yeo GSH. The genetics of obesity: from

discovery to biology. Nat Rev Genet [Internet]. 2022 Feb 23;23(2):120–33. Available from: https://www.nature.com/articles/s41576-021-00414-z
16. Buoncristiano M, Williams J, Simmonds P, Nurk E, Ahrens W, Nardone P, et al. Socioeconomic inequalities in overweight and obesity among 6- to 9-year-old children in 24 countries from the World Health Organization European region. Obes Rev. 2021;22(S6):1–15.
17. Malacarne D, Handakas E, Robinson O, Pineda E, Saez M, Chatzi L, et al. The built environment as determinant of childhood obesity: A systematic literature review. Obes Rev. 2022;23(S1):1–11.
18. Wang Z, Wang B, Hu Y, Cheng L, Zhang S, Chen Y, et al. Relationships among weight stigma, eating behaviors and stress in adolescents in Wuhan, China. Glob Heal Res Policy. 2020;5(1).
19. Maria A, Mustofa A, Widanti YA, Suhartatik N. Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi terhadap Pola Makan Siswa Kelas VIII di SMP Widya Wacana 1 Surakarta. Artik Pemakalah Paralel Semin Nas Pendidik Biol dan Saintek ke-V 2020. 2020;219–27.
20. S NA, Talahatu AH, Nur ML. Hubungan pengetahuan gizi , aktivitas fisik dan pola makan dengan kejadian obesitas di Madrasah Ibtidaiyah Nurul Huda kota Kupang. 2025;
21. Trijayanti L, Gani A. Efektivitas Kebijakan Pemasaran Iklan Makanan dan Minuman Tidak Sehat dalam Rangka Pencegahan dan Pengendalian Diabetes Melitus: Literature Review. J Ilm Kesehat Masy Media Komun Komunitas Kesehat Masy. 2023;15(1):37–43.
22. Basida R, Kurwiyah N. Hubungan Dukungan Keluarha Terhadap Perilaku Pencegahan Obesitas Pada Remaja Kelas X dan XI di SMA Sandikta Jatirahayu Bekas. Muhamadiyah. 2023;1:1–5.

23. Jauhari MT. Gorontalo. 2020;3(2):162–74.
24. Widianingtyas SI, Dinda Y. Pengaruh Teman Sebaya dengan Perilaku Jajan pada Anak Usia Sekolah. Adi Husada Nurs J [Internet]. 2022 Aug 11;8(1):22. Available from: https://adihusada.ac.id/jurnal/index.php/AHNJ/article/view/211
25. Surijati KA, Hapsari PW, Rubai WL. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan Siswa Sekolah Dasar di Kabupaten Banyumas Factors Affecting the Diet of Elementary School Students in Banyumas Regency. 2021;
26. Anggun C, Anjana S, S ACD. Pengaruh Media Sosial Terhadap Pola Makan Anak Kelompok A. 2023;
27. Rizona F, Latifin K, Septiawati D, Astridina L, Sari M, Fadhilah NF. Distribusi Karakteristik Faktor Penyebab Obesitas Pada Siswa Sekolah Dasar. J Keperawatan Sriwij. 2020;7(1):54–8.
28. Sandalayuk M, Arda ZA, Hafid W, Badu FD, Harun A, Akbar H, et al. Determinan kejadian obesitas pada anak sekolah dasar : studi cross-sectional sekolah dasar negeri di 3 SDN Kota Gorontalo Provinsi Gorontalo Tahun 2023 . 2024;2(1):1–8.
29. Pebriani M, Darmiyanti A, Media S. Pengaruh Media Sosial terhadap Perkembangan Anak Usia Dini dan Tinjauan dari Psikologi Perkembangan. 2024;(3):1–9. Available from: https://edu.pubmedia.id/index.php/paud/article/view/556
30. Jihad FF, Paradhiba M, Is JM, Duana M. Pengaruh Media Sosial Terhadap Preferensi Makanan Sehat dan Bergizi Pada Remaja : Studi di Kalangan Siswa SMA The Influence of Social Media on Adolescents ' Healthy and Nutritious Food Preferences : A Study Among High School Students. 2024;10(1):22–32.

31. Susanti N, Agus Tantri D, Nafsiah Purba H, Karlina Boangmanalu L. Hubungan Tingkat Pengetahuan Pengaruh Media Sosial Terhadap Pola Makan Dan Obesitas. 2024;5(3):6071–7.
32. Amalia SNI, Octaria YC, Maryusman T, Imrar IF. The Associations Between Social Media Use with Eating Behavior, Physical Activity, and Nutrition Status among Adolescents in DKI Jakarta. Amerta Nutr. 2023;7(2SP):193–8.
33. Chung A, Vieira D, Donley T, Tan N, Jean-Louis G, Gouley KK, et al. Adolescent peer influence on eating behaviors via social media: Scoping review. J Med Internet Res. 2021;23(6):1–12.
34. Audrya Gharrieni RH, Angraini DI, Rahmayani F. Faktor Risiko Penggunaan Media Sosial pada Obesitas. Med Prof J Lampung. 2023;13(1):166–71.
35. Alruwaily A, Mangold C, Greene T, Arshonsky J, Cassidy O. Child Social Media In fl uencers and Unhealthy Food Product Placement. 2020;146(5).
36. Andersen T, Byrne DV, Wang QJ. How Digital Food Affects Our Analog Lives: The Impact of Food Photography on Healthy Eating Behavior. Front Psychol. 2021;12(April).
37. Rahmawati E. Pengaruh Pola Makan terhadap Risiko Obesitas pada Anak Sekolah Dasar. VAKSIN J Ilmu Kesehat dan Kedokt [Internet]. 2024;1(1):7–12. Available from: https://ejournal.almusthofa.org/index.php/vaksin/article/view/99
38. Baithesda, Schu JA, Mandagi AA. Indeks massa tubuh, fast food , obesitas, siswa, usia sekolah C. Nurs Updat [Internet]. 2023;14(4):163–8. Available from: https://stikes-nhm.e-journal.id/NU/index%0AArticle