

---

## ***Hubungan Pola Makan dan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Anak-Anak Di SD GMIM 92 Bailang Kota Manado***

***Adi Yeremia Mamahit, Istiyarsih***

Fakultas Keperawatan Universitas Pembangunan Indonesia Manado

### Abstrak

Obesitas pada usia sekolah (6–12 tahun) merupakan masalah yang serius karena akan berlanjut hingga usia dewasa yang dapat menjadikan faktor risiko penyakit metabolik dan degeneratif seperti penyakit kardiovaskuler, diabetes mellitus, kanker, osteoarthritis. Obesitas pada anak sangat merugikan kualitas hidup anak seperti gangguan pertumbuhan tungkai kaki, gangguan tidur, sleep apnea (henti napas sesaat) dan gangguan pernapasan lain. Tujuan umum dari penelitian ini adalah teranalisisi hubungan pola makan dan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak-anak di SD GMIM 92 Bailang Kota Manado. Jenis penelitian yang digunakan adalah analitik deskriptif dengan pendekatan *cross sectional study*. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan dari anak-anak yang Obesitas di SD GMIM 92 Bailang Kota Manado sebanyak 30 anak dengan sampel adalah total populasi. penelitian menggunakan lembar kuisisioner, Formulir Food Frequency, formulir aktivitas fisik, alat ukur tinggi badan dan alat timbang badan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan dan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas di SD GMIM 92 Bailang Kota Manado.

Kata Kunci: Pola Makan, Aktvitas Fisik, Obesitas.

### *Abstract*

*Obesity at school age (6-12 years) is a serious problem because it will continue into adulthood which can make risk factors for metabolic and degenerative diseases such as cardiovascular disease, diabetes mellitus, cancer, osteoarthritis. Obesity in children is very detrimental to a child's quality of life such as leg growth disorders, sleep disorders, sleep apnea and other respiratory disorders. The general objective of this study was to analyze the relationship between eating patterns and physical activity with the incidence of obesity in children at GMIM 92 Bailang Elementary School, Manado City. The type of research used is descriptive analytic with cross sectional study approach. The population in this study was all of the children who were obese in GMIM 92 Bailang Elementary School, Manado City, as many as 30 children with a sample was the total population. research using questionnaires, Food Frequency Forms, physical activity forms, height and weighing instruments. The results of this study indicate that there is a relationship between diet and physical activity with obesity in GMIM 92 Bailang Elementary School, Manado City*

*Keywords: Diet, Physical Activity, Obesity*

## Pendahuluan

Obesitas pada anak sampai kini masih merupakan masalah, satu dari sepuluh anak di dunia ini mengalami obesitas dan peningkatan obesitas pada anak dan remaja saat ini sejajar dengan orang dewasa (WHO, 2013). Menurut *World Health Organization* (WHO, 2014) anak-anak dan remaja yang obesitas berisiko tinggi mengembangkan berbagai masalah kesehatan, dan juga cenderung menjadi orang dewasa gemuk. Jumlah anak-anak yang kelebihan berat badan atau obesitas hampir dua kali lipat dari 5,4 juta menjadi 10,6 juta pada tahun 2014. Prevalensi obesitas di negara-negara maju seperti Amerika, Eropa, dan Mediterania Timur telah mencapai tingkatan yang sangat tinggi. Kejadian ini tidak hanya terjadi di negara maju, kenaikan prevalensi obesitas juga terjadi di negara-negara berkembang di Asia Tenggara dan Afrika (Stevani, 2017).

*National Child Measurement Program* (NCMP, 2015) mengukur tinggi dan berat sekitar satu juta anak sekolah di Inggris setiap tahun, memberikan gambaran rinci tentang prevalensi obesitas pada anak. Data menunjukkan bahwa 19,8% anak-anak berusia 10-11 tahun mengalami obesitas dan 14,3% kelebihan berat badan. Dari anak-anak usia 4-5 tahun, 9,3% mengalami obesitas dan 12,8% lainnya kelebihan berat badan. Ini berarti sepertiga dari 10-11 tahun dan lebih dari seperlima dari anak usia 4-5 tahun kelebihan berat badan atau obesitas. Prevalensi anak obesitas baik di negara maju maupun negara berkembang mengalami peningkatan dalam jumlah yang mengkhawatirkan. Prevalensi anak obesitas mencapai 13,9% di Spanyol dan mencapai 15,3% tahun 2012 di Cina (Ochoa dkk, 2013).

Berdasarkan data Riskesdas oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2013) prevalensi obesitas pada anak usia 5-12 tahun mencapai 18,8%,

dengan persentase gemuk 10%, dan obesitas 8,8% meningkat dari tahun 2012 yang ditemukan yaitu 9,2 % dan Sumatera Barat menempati urutan ke -15 sebesar 7,7% , dan yang tertinggi pertama yaitu DKI Jakarta dengan prevalensi obesitas pada anak usia 5-12 tahun sebesar 26,6% (Riskesdas, 2013).

Pada penelitian di kota Tomohon dan Tondano pada tahun 2010 masing- masing kota memiliki prevalensi obesitas yang tinggi pada usia remaja. Kota Tomohon memiliki remaja dengan prevalensi obesitas sekitar 35 %. Sementara kota Tondano memiliki remaja dengan prevalensi obesitas sekitar 38,2%.(7,8) (Chandra dkk, 2014).

Obesitas pada usia sekolah (6–12 tahun) merupakan masalah yang serius karena akan berlanjut hingga usia dewasa yang dapat menjadikan faktor risiko penyakit metabolik dan degeneratif seperti penyakit kardiovaskuler, diabetes mellitus, kanker, osteoarthritis. Obesitas pada anak sangat merugikan kualitas hidup anak seperti gangguan pertumbuhan tungkai kaki, gangguan tidur, sleep apnea (henti napas sesaat) dan gangguan pernapasan lain (Kemenkes RI, 2012).

Obesitas atau kegemukan dari segi kesehatan merupakan salah satu penyakit salah gizi, sebagai akibat konsumsi makanan yang jauh melebihi kebutuhannya (Soetjningsih, 2012). Faktor utama penyebab obesitas tersebut ialah kebiasaan hidup sehari-hari, seperti pola makan, aktifitas fisik, dan pola tidur yang diterapkan pada anak dan akan memicu beberapa masalah penyakit, masalah fisik, psikologis dan isolasi sosial pada anak di beberapa daerah pada sekelompok masyarakat Indonesia terutama di kota-kota besar (Jakarta, Surabaya, Manado, Medan, Yogyakarta) masalah kesehatan masyarakat utama justru dipicu dengan adanya kejadian obesitas, meledaknya kejadian obesitas pada beberapa daerah di Indonesia akan mendatangkan masalah baru yang

mempunyai konsekuensi yang serius bagi pembangunan bangsa Indonesia khususnya di bidang kesehatan (Hariyono, 2015).

Beberapa faktor yang menyebabkan seseorang menderita kelebihan berat badan atau bahkan kegemukan yaitu faktor genetik, faktor psikologis, pola hidup yang kurang tepat, kebiasaan makan yang salah, kurang melakukan aktifitas fisik, dan faktor pemicu lainnya. Kebiasaan makan yang salah diantaranya makan berlebihan, makan terburu-buru, menghindari makan pagi, waktu makan tidak teratur serta kebiasaan mengemil makanan ringan. Sedangkan faktor pemicu yang lain misalnya kecepatan metabolisme basal, enzim, hormon, serta penggunaan obat-obatan (Salim, 2014).

Orang yang mengalami obesitas lebih *responsive* terhadap isyarat lapar ekstrernal, rasa dan bau makanan, atau waktu makan yang dibandingkan dengan orang yang berat badan normal. Penderita obesitas cenderung akan makan bila ingin makan bukan pada saat terasa lapar. Pola makan yang berlebihan menyebabkan penderita sulit untuk keluar dari kondisi berat badan yang berlebih, hal ini disebabkan karena tidak memiliki pengendalian diri dan motivasi yang kuat untuk mengurangi berat badan. Ketidakseimbangan antara jumlah makanan yang masuk dan keluar mengakibatkan energi terus menumpuk didalam tubuh. Pola makan cepat saji secara teratur lebih dari dua kali dalam seminggu serta ukuran atau porsi makanan yang berlebih juga memiliki kalori dalam jumlah yang tinggi juga dapat mempercepat tingkat obesitas (Miko dkk, 2017).

Aktifitas fisik sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya obesitas menjadi aspek yang akan diteliti dalam penelitian ini. Aktifitas fisik membantu mempertahankan keseimbangan energi dan dengan demikian mencegah obesitas. Kurangnya aktifitas fisik menyebabkan kurangnya pembakaran

energi oleh tubuh sehingga kelebihan energi dalam tubuh akan disimpan dalam bentuk lemak dalam tubuh. Penyimpanan yang berlebihan akan mengakibatkan obesitas (Suiraoaka, 2012). *Center for Disease Control and Prevention* menyatakan pola makan yang tidak seimbang yaitu konsumsi kalori yang berlebih daripada penggunaan kalori untuk aktifitas fisik mengakibatkan ketidakseimbangan energi sehingga dapat meningkatkan risiko terjadinya obesitas (Musralianti dkk, 2016).

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan di SD GMIM 92 Bailang dari kelas 3 sampai kelas 6 banyak mengalami obesitas dan berdasarkan hasil wawancara dari beberapa anak rata-rata pola makan mereka dalam 1 hari sebanyak 4 kali dengan porsi yang banyak, dan juga kurang melakukan aktifitas fisik, seperti menonton, bermain game, bermain neka.

Berdasarkan latar belakang di atas maka tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini ialah teranalisis hubungan pola makan dan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak-anak di SD GMIM 92 Bailang Kota Manado.

## Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah analitik deskriptif dengan pendekatan *cross sectional study*. Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan dari anak-anak yang Obesitas di SD GMIM 92 Bailang Kota Manado sebanyak 30 anak dengan sampel adalah total populasi. penelitian menggunakan lembar kuisisioner, Formulir Food Frequency, formulir aktivitas fisik, alat ukur tinggi badan dan alat timbang badan. Untuk melihat adanya hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas dengan menggunakan uji *Fisher's Exact* sebagai

uji alternatif dari *chi-square* yang tidak memenuhi syarat.

## Hasil dan Pembahasan

### 1. Hubungan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Anak-Anak di SD GMIM 92 Bailang Kota Manado

Hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada anak-anak di SD GMIM 92 Bailang Kota Manado dapat dilihat pada Tabel 1 di bawah.

Tabel 1. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas pada Anak-Anak di SD GMIM 92 Bailang Kota Manado

		Kejadian Obesitas		Total	P
		Obesitas >2 SD	Tidak Obesitas ≤ 2 SD		
Pola Makan	Lengkap	20	5	25	0,002
	Tidak Lengkap	0	5	5	
Total		20	10	30	

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 30 responden yang mendapatkan pola makan lengkap dengan kejadian obesitas terdapat 25 responden, sedangkan pola makan tidak terdapat 5 responden. Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan *Fisher's Exact* di peroleh nilai  $p= 0,002 < 0,05$ , berarti  $H_0$  ditolak maka ada hubungan antara pola makan dengan kejadian obesitas.

Obesitas didefinisikan sebagai suatu keadaan dengan akumulasi lemak yang tidak normal atau berlebihan di jaringan adipose sehingga dapat mengganggu kesehatan. Berdasarkan estimasi WHO, faktor berat badan lebih dan kurang aktifitas fisik menyumbang 30% resiko terjadinya kanker. Berdasarkan penelitian, terdapat hubungan antara kanker dengan obesitas, diet tidak sehat, dan kurangnya aktifitas fisik. Jenis penyakit kanker yang timbul akibat faktor resiko ini adalah

kanker kerongkongan (esphagus), ginjal, rahim (endometrium), pankreas, payudara, dan usus besar (Mujur, 2011).

Mengonsumsi makanan yang berlebihan terutama mengandung karbohidrat dan lemak akan menyebabkan jumlah energi yang masuk tidak seimbang dengan kebutuhan energi. Kelebihan energi dalam tubuh akan disimpan dalam bentuk jaringan lemak yang lama kelamaan akan mengakibatkan obesitas. Ditambah kebiasaan yang tidak benar sehingga memacu seseorang dapat menjadi gemuk. Kebiasaan ini antara lain sering mengonsumsi makanan kecil yang penuh kalori atau sering di beri istilah ngemil.

### 2. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Anak-Anak di SD GMIM 92 Bailang Kota Manado

Hubungan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak-anak di SD

GMIM 92 Bailang Kota Manado dapat dilihat pada Tabel 2 di bawah.

Tabel 2. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Anak-Anak di SD GMIM 92 Bailang Kota Manado

		Kejadian Obesitas		Total	P
		Obesitas >2 SD	Tidak Obesitas ≤ 2 SD		
Aktifitas Fisik	Sedang	2	10	12	0,000
	Ringan	18	0	18	
Total		20	10	30	

Aktifitas fisik adalah setiap pergerakan yang tubuh akibat otot-otot skelet yang mengakibatkan pengeluaran energi. Setiap orang melakukan aktifitas fisik antara individu satu dan lainnya. Aktifitas fisik terdiri dari aktifitas selama bekerja, tidur, dan pada waktu senggang. Latihan fisik yang terencana, terstruktur, dan dilakukan secara berulang-ulang termasuk bagian dari aktifitas fisik. Terdapat beberapa pengertian dari para ahli mengenai aktifitas fisik diantaranya menurut (Almatsier, 2009) aktifitas fisik ialah gerakan fisik yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya. Aktifitas fisik tubuh adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktifitas fisik yang tidak ada (kurangnya aktifitas fisik) merupakan faktor independen untuk penyakit kronis, dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global.

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian kesimpulan yang bisa diambil ialah:

1. Terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian obesitas di SD

GMIM 92 Bailang Kota Manado. Berdasarkan hasil uji *Fisher's Exact* diperoleh nilai  $p=0,002 < 0,05$ .

2. Terdapat hubungan antara aktifitas fisik dengan kejadian obesitas di SD GMIM 92 Bailang Kota Manado. Berdasarkan hasil uji *Fisher's Exact* diperoleh nilai  $p=0,000 < 0,05$ .

### Saran

Saran yang bisa diberikan berdasarkan hasil penelitian ini ialah:

1. Dapat dijadikan sebagai bahan informasi agar sekolah dapat mengetahui berbagai hal tentang obesitas, baik dampaknya maupun pencegahannya.
2. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan pada penelitian yang akan datang dapat mengambil responden lebih banyak lagi agar mendapatkan hasil yang lebih maksimal.

### Daftar Pustaka

Almatsier .2009, *Prinsip dasar ilmu gizi*.  
Jakarta: Gramedia Pustaka Utama

- Chandra D.A, Manampiring A.E, Fatimawali, *Prevalensi obesitas pada remaja SMA YPKM di kota Manado. Jurnal E-Biomedik (eBM) Vol 2, No 2, Juli th .2014*
- Miko A, Pratiwi M .2017, *Hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada mahasiswa politeknik kesehatan kemenkes Aceh. AcTion Journal, Vol 2, No 1, Mei th .2017*
- Musralianti F, Rattu A.J.M, Kaunang W.P.J, *Hubungan antara aktivitas fisik dan pola makan dengan kejadian obesitas pada siswa di Smp Kristen Eben Haezar 1 Manado.*
- PHARMACON Jurnal Ilmiah Farmasi-UNSRAT Vol 5, No 2, Mei th .2016*
- Mujur A .2011, *Hubungan antara pola makan dan aktivitas Fisik dengan kejadian berat badan lebih pada remaja*
- Ochoa, M , Moreno, A., Martinez, A., and Marti, A. 2013. *Predictor Factors for Childhood Obesity in a Spanish Case Control Study. Nutrition Journal. 23:379-384.(Online12,mei,2018)*  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17408922>
- Stevani E . 2017, *Hubungan sedentary behavior (Perilaku Kurang Gerak) dengan kejadian obesitas pada anak Sekolah Dasar*