



Majalah Kesehatan Masyarakat Aceh (MaKMA)

<http://ojs.serambimekkah.ac.id/index.php/makma>

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA ANAK SEKOLAH

Imam Fadillah¹, T. Khairul Fadjri²

¹. Mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika, Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh. ². Dosen Jurusan Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh.

Email : Canalfadillah@gmail.com

ABSTRAK

Obesitas yaitu terjadinya karena salah satu akibat adanya ketidak seimbangan antara jumlah energy yang masuk dengan yang dibutuhkan untuk berbagai fungsi biologis seperti pertumbuhan fisik dan aktivitas. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian Obesitas pada anak sekolah. Metode yang digunakan dalam penulisan studi literatur ini adalah metode analisa data sekunder yang relevan dengan topik studi literature. Hasil dari penulisan studi literature ini yaitu didapatkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak sekolah, dan terdapat juga tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada wanita usia subur. Kesimpulannya yaitu bahwa aktivitas fisik anak sekolah dasar umumnya memiliki intensitas aktivitas rendah, jadi ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak sekolah. Saran yang diharapkan bagi responden untuk meningkatkan aktivitas yang berat agar tidak terjadi obesitas dan tidak memakan makanan junk food supaya tidak terjadi penumpukan energi sehingga dapat menambahkan berat badan.

Kata Kunci : Aktivitas fisik, Obesitas

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND THE INCIDENCE OF OBESITY IN SCHOOL CHILDREN

ABSTRACT

Obesity is the result of an imbalance between the amount of incoming energy and that needed for various biological functions such as physical growth and activity. The purpose of this study was to determine the relationship between physical activity and the incidence of obesity in school children. The method used in writing this literature study is a secondary data analysis method that is relevant to the topic of literature studies. The results of writing this literature study found that there was a relationship between physical activity and the incidence of obesity in school children, and there was also no relationship between physical activity and the incidence of obesity in women of childbearing age. The conclusion is that physical activity of primary school children generally has low activity intensity, so there is a relationship between physical activity and the incidence of obesity in school children. Suggestions are expected for respondents to increase strenuous activity so that obesity does not occur and not to eat junk food so that energy does not accumulate so that it can add weight.

Keywords: Physical activity, Obesity

Riwayat Artikel

Diterima : 23 April 2021

Disetujui : 18 Mei 2021

Dipublikasi : 26 Juni 2021

PENDAHULUAN

Obesitas merupakan terjadinya salah satu akibat adanya ketidak seimbangan antara jumlah energy yang masuk dengan yang dibutuhkan untuk berbagai fungsi biologis seperti pertumbuhan fisik, perkembangan dan aktivitas. Perkembangan teknologi yang tinggi juga dapat menyebabkan anak-anak Sekolah Dasar cenderung kurang melakukan aktivitas fisik dan lebih memilih menonton televisi, bermain game, maupun bermain computer yang dibutuhkan sedikit energy. Ketidakseimbangan yang terjadi akibat jumlah energy yang masuk lebih tinggi dibandingkan dengan yang dibutuhkan untuk melaksanakan aktivitas fisik sehingga menyebabkan kegemukan atau disebut juga obesitas (Heird 2002).

Berdasarkan catatan Badan Kesehatan Dunia (WHO) menunjukkan, tahun 2010, sekitar 43 juta anak – anak mengalami kelebihan berat badan. Hampir 35 juta anak yang mengalami kelebihan berat badan tinggal dinegara berkembang. Sebanyak 8 juta berada dinegara maju. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2010, di Indonesia prevalensi pada anak sekolah (6-12 tahun) untuk anak laki-laki sebesar 10,7% dan anak perempuan sebesar 7,7%. Data Riskesdas tahun 2017 memperlihatkan tingkat obesitas di Indonesia Aceh berada di nomor 2 terbanyak obesitas setelah Jakarta, berdasarkan Pemantauan Status Gizi (PSG) Kementerian kesehatan sekitar 25,8% penduduk dewasa tergolong obesitas pada 2017. Jumlah itu meningkat dua kali lipat dibandingkan tahun 2016 yang hanya 10,6%.

Studi kasus menjelaskan bahwa aktivitas fisik merupakan masalah utama penyebab obesitas pada anak sekolah dasar. Kasus obesitas pada Sekolah Dasar Gampong Panggong, Aceh Barat Daya menjelaskan aktivitas fisik anak sekolah

dasar sangat rendah pada hari sekolah dikarenakan sebagian besar pergi sekolah diantar menggunakan kendaraan bermotor, selanjutnya kegiatan disekolah juga tidak berat hanya duduk, menulis dan mendengarkan guru mengajar. Ketika istirahat mereka juga lebih banyak menghabiskan waktu dengan makan bekal yang dibawa dari rumah atau pergi keperpustakaan untuk baca buku. Rata-rata faktor aktivitas fisik pada anak laki – laki bersatus gizi obesitas yaitu 1,26% dan perempuan obesitas yaitu 1,37%. Selanjutnya ditambahkan dalam penelitian Suryaalamasyah (2009), yang mendapatkan hasil adanya hubungan antara aktivitas fisik dan status gizi anak.

Pada umumnya, anak sekolah menghabiskan seperempat waktunya setiap hari di sekolah. Data lain menunjukkan bahwa hanya sekitar 5% dari anak-anak tersebut membawa bekal dari rumah, sehingga kemungkinan untuk membeli makanan jajanan lebih tinggi (Aprillia, 2011). Makanan jajanan adalah makanan dan minuman yang dipersiapkan dan dijual oleh pedagang kaki lima di jalanan dan di tempat-tempat k eramaian umum lain yang langsung dimakan atau dikosumsi tanpa pengolahan atau persiapan lebih lanjut. Istilah makanan jajanan tidak jauh dari istilah *junk food*, *fast food*, dan *street food* karena istilah tersebut merupakan bagian dari istilah makanan jajanan. Aspek negative makanan jajanan yaitu apabila di konsumsi berlebihan dapat menyebabkan terjadinya kelebihan asupan energy (Aprillia, 2011).

METODE PENELITIAN

Peneltian ini menggunakan studi literatur dengan mencari refrensi teori relevan yang berkaitan dengan topik penelitian, kemudian dikompulasi, dianalisis dan simpulkan sehingga menjadi suatu tulisan ilmiah yang berisi tinjauan teoritis, tinjauan faktual, dan hasil pembahasan yang berkenaan dengan satu topik yang diperoleh

dari internet, buku, jurnal, karya tulis ilmiah, dan artikel.

HASIL PENELITIAN STUDI PUSTAKA/STUDI LITERATUR

Berdasarkan hasil kajian terhadap aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak Sekolah, maka ditemukan sebanyak 5 literatur yang sangat relevan untuk ditelaah.

Tabel 1. Aktivitas Fisik dan Kejadian Obesitas

Judul Penelitian	Hasil Penelitian	Analisis
Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak SD di kota Manado (Danari dkk, 2013)	Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0,004$, berarti pada alpha 5% dapat disimpulkan ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas.	Penelitian ini memaparkan bahwa ada hubungan aktivitas fisik terhadap terjadinya obesitas pada anak Sekolah Dasar. Aktivitas fisik merupakan faktor salah satu terjadinya obesitas pada anak Sekolah Dasar.
Hubungan konsumsi junk food dan aktivitas fisik terhadap obesitas remaja di Banda Aceh (Prima dkk, 2018)	Hasil penelitian ini yaitu hasil uji analisa data menggunakan uji <i>chi square</i> didapatkan nilai <i>p-value</i> 0,0000 ($p < 0,05$). Dari hasil ini dapat dilihat bahwa aktivitas fisik yang dilakukan berpengaruh pada kejadian obesitas, remaja yang mengalami obesitas rata-rata hanya melakukan aktivitas fisik yang ringan dan sedang, sedangkan remaja non obesitas selain yang melakukan aktivitas fisik ringan dan sedang juga melakukan aktivitas yang berat.	Penelitian ini memaparkan bahwa anak obesitas disebabkan oleh makanan <i>junk food</i> dan aktivitas fisik. Dari hasil penelitian ini didapat bahwa hampir 90% dari mereka mengonsumsi fast food dengan 22,45% dan 9,52% mengalami pre-obesitas dan obesitas. Faktor aktivitas fisik juga berpengaruh pada kejadian obesitas, remaja yang cenderung kurang melakukan aktivitas atau lebih banyak melakukan aktivitas fisik ringan lebih berisiko mengalami obesitas karena kurangnya pengeluaran energi.
Hubungan aktivitas fisik dengan obesitas pada anak Sekolah Dasar N 1 Bengkalis tahun 2017 (Nuranisa dkk, 2020)	Hasil penelitian uji statistik diperoleh nilai $p = 0,001$ artinya bahwa ada hubungan aktivitas fisik dengan obesitas. Dari hasil analisis juga diperoleh nilai PR = 16,625 dengan 95% CI 2,047-135,008, ini berarti bahwa siswa yang aktivitas ringan memiliki peluang berisiko 16,625 kali mengalami obesitas.	Penelitian ini memaparkan bahwa anak obesitas disebabkan oleh faktor aktivitas yang ringan. Obesitas yang parah terjadi karena tidak adanya keseimbangan energi, dimana energi konsumsi jauh lebih besar dibandingkan energi expenditure atau energi yang terpakai dalam aktivitas fisik. Konsumsi energi ialah energi yang dikonsumsi sebagai makanan dan minuman yang dapat dimetabolisme dalam tubuh kita.

Hubungan antara aktivitas fisik dan pola makan dengan kejadian obesitas pada siswa di SMP Kristen Eben Haezer 1 Manado (Musralianti dkk, 2016)

Hasil uji chi square (X^2) diperoleh nilai *Odds Ratio* = 0,016, CI (0,004 – 0,068). Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik merupakan faktor risiko terhadap kejadian obesitas dimana remaja dengan aktivitas fisik ringan 0,016 kali lebih berisiko menjadi obesitas. Penelitian pada pelajar putri SMA di Denpasar Utara menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan secara statistik pada tingkat kecukupan energi, karbohidrat, protein dan lemak dengan status gizi. Hal ini disebabkan remaja lebih memilih makanan dengan karbohidrat yang tidak terlalu besar dikarenakan mereka sudah mengetahui bahwa tinggi karbohidrat tidak baik untuk bentuk badan.

Hasil uji *Chi-square* menunjukkan bahwa penelitian ini tidak ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan obesitas pada wanita usia subur (WUS) peserta Jamkesmas di Puskesmas Wawonasa Kecamatan Singkil Manado ($p=0.551$), yang kebanyakan responden yaitu ibu rumah tangga.

Penulis ini memaparkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan obesitas dan tidak ada hubungan antara pola makan dengan obesitas. Terjadinya obesitas karena rendahnya aktivitas fisik sehingga asupan energi yang masuk hanya sedikit terpakai untuk beraktivitas dan sebagian besar tersimpan sebagai lemak tubuh, dengan kata lain kelompok obesitas hanya menggunakan sedikit energi untuk melakukan aktivitasnya. Tidak terdapatnya hubungan antara frekuensi makan dan beberapa asupan makanan dengan kejadian obesitas juga disebabkan oleh karena obesitas bukan hanya disebabkan oleh pola makan tapi dapat juga disebabkan oleh aktifitas fisik dan faktor keturunan.

Penulis ini memaparkan bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan obesitas pada wanita usia subur (WUS). Dapat disimpulkan bahwa dari hasil data penelitian ini didapatkan sebagian besar responden melakukan aktivitas fisik sedang atau aktivitas yang tidak terlalu berat. Responden yang sebagian besar ibu rumah tangga ini hanya melakukan aktivitas rutin sebagai ibu rumah tangga, seperti memasak, mencuci piring, menyetraka, mengepel lantai, merawat anak dan sama sekali tidak ada responden yang melakukan kegiatan aktivitas berat seperti olahraga akan tetapi rata-rata responden lebih banyak melakukan aktivitas diluar rumah dengan berjalan kaki dari pada menggunakan alat transportasi

Hubungan antara aktivitas fisik dengan obesitas pada wanita usia subur peserta jamkesmas di Puskesmas Wawonasa Kecamatan Singkil Manado (Novitasary dkk, 2013)

PEMBAHASAN

Berdasarkan kajian pustaka diatas hasil beberapa jurnal menunjukkan bahwa sebagian besar bahwa aktivitas fisik yang ringan dan sedang terhadap anak-anak dapat menyebabkan terjadinya obesitas. Dan pada makanan *junk food* juga terjadinya salah satu penyebab obesitas, dalam penelitian Prima dkk (2018) kejadian obesitas ini dapat dipengaruhi oleh faktor konsumsi makanan seperti junk food dan aktivitas fisik yang dilakukan. Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Trushna Shah et al pada tahun 2014 dengan responden 138 mahasiswa, 58,4% mahasiswa setuju bahwa mereka menyukai fast food dan 34% dari mereka mengonsumsi fast food bukan karena tidak tersedianya makanan rumah tetapi karena life style ataupun gaya hidup para remaja tersebut. Dari hasil penelitian ini didapat bahwa hampir 90% dari mereka mengonsumsi fast food dengan 22,45% dan 9,52% mengalami pre-obesitas dan obesitas.

Menurut Novitasay dkk (2013) bahwa tidak ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan obesitas pada wanita usia subur (WUS). Dapat disimpulkan bahwa dari hasil data penelitian ini didapatkan sebagian besar responden melakukan aktivitas fisik sedang atau aktivitas yang tidak terlalu berat. Responden yang sebagian besar ibu rumah tangga ini hanya melakukan aktivitas rutin sebagai ibu rumah tangga, seperti memasak, mencuci piring, menyetrika, mengepel lantai, merawat anak dan sama sekali tidak ada responden yang melakukan kegiatan aktivitas berat seperti olahraga akan tetapi rata-rata responden lebih banyak melakukan aktivitas diluar rumah dengan berjalan kaki dari pada menggunakan alat transportasi seperti sepeda, motor maupun mobil.

Rendahnya aktivitas fisik sehingga asupan energi yang masuk hanya sedikit terpakai untuk beraktivitas dan sebagian besar tersimpan sebagai lemak tubuh, dengan kata lain kelompok obesitas hanya menggunakan sedikit energi untuk melakukan aktivitasnya (Proverawati, 2010). Aktivitas fisik remaja sekarang cenderung menurun, remaja lebih banyak bermain komputer, playstation dan menonton TV. Hal serupa terjadi pada sebagian besar subjek penelitian ini. Sebagian besar subjek penelitian memiliki kegemaran menonton TV dan bermain game yang menghabiskan waktu lebih dari 2 jam sehari, baik pada kelompok obesitas maupun pada kelompok tidak obesitas. Hal ini sejalan dengan penelitian yang mengatakan bahwa kehilangan aktivitas fisik akibat menonton televisi atau bermain game lebih dari 1 jam setiap hari memiliki kontribusi yang signifikan terhadap obesitas pada anak (Simatupang, 2008).

Masalah obesitas menjadi masalah yang melanda dunia, termasuk Indonesia. Di Indonesia prevalensi obesitas pada usia anak 5-11 tahun menjadi peningkatan dua kali lipat. Hampir 43 juta anak mengalami overweight pada tahun 2010 (WHO, 2000). Prevalensi kegemukan pada anak secara nasional berdasarkan indikator berat badan menurut tinggi badan mencapai 14 %. Obesitas yang parah terjadi karena tidak adanya keseimbangan energi, dimana energi konsumsi jauh lebih besar dibandingkan energi *expenditure* atau energi yang terpakai dalam aktivitas fisik. Konsumsi energi ialah energi yang dikonsumsi sebagai makanan dan minuman yang dapat dimetabolisme dalam tubuh kita (WHO, 2010).

KESIMPULAN

Aktivitas fisik anak sekolah dasar umumnya memiliki intensitas aktivitas rendah dengan prevalence obesitas pada anak sekolah berkisar antara laki-laki 10,7% dan perempuan sebesar 7,7%. Faktor aktivitas fisik berhubungan dengan kejadian obesitas pada anak sekolah. Aktivitas fisik merupakan faktor resiko terhadap kejadian obesitas, anak sekolah dengan aktivitas fisik ringan memiliki resiko lebih besar mengalami obesitas dibandingkan dengan anak yang memiliki aktivitas lebih besar.

SARAN

Diharapkan bagi responden untuk meningkatkan aktivitas yang berat agar tidak terjadi obesitas dan tidak memakan makanan junk food supaya tidak terjadi penumpukan energi sehingga dapat menambahkan berat badan pada obesitas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih saya ucapkan kepada pembimbing skripsi yang telah membimbing saya dengan sabar dan mengorbankan waktunya untuk membuat skripsi dengan metode studi literature ini selesai sampai akhir.

DAFTAR PUSTAKA

1. Heird E. 2002. Parental Feeding Behavior and Children's Fat mass. *M J Clin Nutr* (75):451-452.
2. Kementerian Kesehatan RI. 2007. Keputusan Menteri Kesehatan Nomor 369/MENKES/SK/III/2007 tentang Standar Profesi Bidan. Kementerian Kesehatan RI, Jakarta.
3. Kementerian Kesehatan RI. 2017. Riset Kesehatan Dasar, Riskesdas 2017. Kementerian Kesehatan RI, Jakarta.
4. Suryaalam I. 2009. Konsumsi *fast food* dan Faktor-faktor yang berhubungan dengan kegemukan anak sekolah di SD Bina Insani Bogor. [thesis]. Bogor :Sekolah Pasca Sarjana, Institut Pertanian Bogor.
5. Danari. A.L., Mayulu. N., Onibala. F. (2013). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak SD Di Kota Manado, *ejournal keperawatan (e-Kep)*, Vol. 1, No. 1, halaman 1-4.
6. Prima.T.A., Andayani. H., Abdullah. M.N., (2018). Hubungan Konsumsi Junk Food Dan Aktivitas Fisik Terhadap Obesitas Remaja Di Banda Aceh, *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran Biomedis*, Vol. 4, No. 1, halaman 20-27.
7. Musralianti. F., Rattu. A.J.M., Kaunang. W.P.J., (2016) Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa Di SMP Kristen Eben Haezer 1 Manado, *Jurnal Ilmiah Farmasi*, Vol. 5, No. 2, halaman 84-89.
8. Nuranisa., Siagian. A., (2020) Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar N 1 Bengkalis Tahun 2017, *Jurnal MENARA Ilmu*, Vol. XIV, No. 01, halaman 75-80.
9. Novitasary, MD. Mayulu, N. Kawengian, SES. (2013) Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Obesitas Pada Wanita Usia Subur Peserta Jamkesmas Di Puskesmas Wawonasa Kecamatan Singkil Manado, *Jurnal e-Biometik*, Vol. 1, No. 2, halaman 1040-1046.