

**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN
OBESITAS PADA MURID SEKOLAH DASAR NEGERI 11
LUBUK BUAYA KOTA PADANG
TAHUN 2018**

Yensasnidar¹, Nurhamidah², Atika Dewi Kumala Putri³
STIKes Perintis Padang
Email: Yensasnidar@gmail.com

Submission: 18-12-2018, Reviewed: 19-12-2018, Accepted: 30-12-2018

Abstrak

Obesitas pada anak saat ini merupakan masalah di seluruh dunia termasuk Indonesia. Prevalensi obesitas pada Tahun 2012 di Indonesia 18,8%. Begitu pula di Sumatera Barat pada Tahun 2011 prevalensi obesitas yaitu 5,4%. Di Kota Padang prevalensi obesitas pada Tahun 2011 yaitu 9,2%. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada, pola makan, aktivitas fisik dan konsumsi serat. Jenis penelitian ini adalah deskriptif analitik dengan menggunakan desain case control. Sampel pada penelitian ini adalah murid Sekolah Dasar Negeri 11 Lubuk Buaya Tahun 2018 sebanyak 80 kasus adalah anak obesitas ($IMT/U > +25$) dan kontrol adalah anak tidak obesitas. orang dengan menggunakan teknik simple random sampling. Untuk mengetahui adanya hubungan antara variabel dengan terjadinya kejadian obesitas digunakan uji statistik chi square. Hasil analisis univariat Faktor yang secara bermakna berhubungan ($p < 0,05$) dan menjadi faktor risiko terjadinya obesitas pada anak adalah pola makan 47,5% ($OR = 6,1$) aktivitas fisik 48,8% ($OR = 8,6$), konsumsi serat 51,2% ($OR = 7,4$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah adanya hubungan antara pola makan, aktivitas fisik dan konsumsi serat dengan kejadian obesitas. Berdasarkan penelitian ini Disarankan bagi anak dan orang tua agar membiasakan diri bersikap positif dan mengontrol diri agar memiliki pola makan baik, aktivitas fisik ringan, tingkat ekonomi cukup dan konsumsi serat yang cukup supaya terhindar dari obesitas.

Kata kunci : Pola Makan, Aktivitas Fisik, dan Konsumsi Serat

Abstract

Childhood obesity is currently a problem throughout the world including Indonesia. The prevalence of obesity in 2012 in Indonesia is 18.8%. Similarly, in West Sumatra in 2011 the prevalence of obesity was 5.4%. In Padang City the prevalence of obesity in 2011 was 9.2%. The purpose of this study was to determine the factors associated with the incidence of obesity in diet, physical activity and fiber consumption. This type of research is descriptive analytic using a case control design. The sample in this study were students of State Elementary School 11 Lubuk Buaya in 2018 with 80 cases being obese children ($BMI / U > +25$) and controls being non-obese children. people using simple random sampling technique. To find out the relationship between variables and the occurrence of obesity events, the chi square test was used. Univariate analysis results Factors that were significantly associated ($p < 0.05$) and a risk factor for obesity in children were diet 47.5% ($OR = 6.1$) physical activity 48.8% ($OR = 8.6$) fiber consumption is 51.2% ($OR = 7.4$). The conclusion of this study is the relationship between diet, physical activity and fiber consumption with the incidence of obesity. Based on this research It is recommended for children and parents to get used to being positive and self-control in order to have a good diet, mild physical activity, sufficient economic level and adequate fiber consumption to avoid obesity.

Keywords: Diet, Physical Activity, and Fiber Consumption

PENDAHULUAN

Obesitas merupakan kondisi berlebihnya lemak dalam tubuh yang sering dinyatakan dengan istilah gemuk atau berat badan berlebih (Anderson, 2011). Menurut

World Health Organization (WHO) tahun 2013 mendefinisikan obesitas adalah akumulasi abnormal lemak tubuh yang dapat menyebabkan risiko bagi kesehatan. Obesitas dan overweight merupakan dua hal yang

berbeda, namun demikian keduanya sama-sama menunjukkan adanya penumpukan lemak yang berlebihan dalam tubuh, yang ditandai dengan peningkatan nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) di atas normal (Misnadiarly, 2007).

Masalah kesehatan pada anak usia didunia termasuk Indonesia salah satunya adalah gizi lebih, sedangkan masalah gizi kurang belum juga teratasi. Gizi lebih mulai muncul pada golongan masyarakat didaerah perkotaan. Istilah gizi lebih sering menggambarkan overweight dan kegemukan atau obesitas (Subardja, 2004).

Obesitas pada anak sampai kini masih merupakan masalah, satu dari sepuluh anak di dunia mengalami obesitas dan peningkatan obesitas pada anak dan remaja saat ini sejajar dengan orang dewasa (WHO, 2013). Hal ini di dukung penelitian Bier (2007) yang menuliskan bahwa lebih dari 9 juta anak di dunia berusia 6 tahun ke atas mengalami obesitas. Sejak tahun 1970, obesitas kerap meningkat di kalangan anak, hingga tahun 2007 angkanya terus melonjak dua kali lipat pada anak usia 2-5 tahun dan usia 12-19 tahun, bahkan meningkat tiga kali lipat pada anak usia 6-11 tahun. Berdasarkan data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2008-2010, kasus obesitas di seluruh dunia bertambah lebih dari dua kali lipat sejak 1980. Pada tahun 2008, lebih dari 200 juta orang laki-laki 2 dan hampir 300 juta perempuan mengalami obesitas, serta hampir 43 juta anak dibawah usia 5 tahun kelebihan berat badan pada Tahun 2010.

Prevalensi berat badan berlebih pada anak-anak usia berusia 5-7 tahun dan anak berusia 4-11 tahun pada laki-laki 86 % dan pada perempuan 80 %. Angka ini hampir sama dengan estimasi WHO sebesar 10 % pada anak usia 5-17 tahun (Aritonang, 2012). Sedangkan di Indonesia kegemukan atau obesitas termasuk masalah gizi yang perlu penanganan secara serius. Masalah kegemukan pada anak. tahun 2012 menunjukkan prevalensi sebesar 18,8 %. Transisi 2013).epidemiologi merupakan penyebab utama peningkatan angka prevalensi gizi lebih tersebut (RISKESDAS, 2013)

Prevalensi gizi lebih atau obesitas pada anak sekolah dasar di delapan kota besar diindonesia pada periode 2002-2005 adalah Jakarta (25%), Surabaya (11,4%), Semarang (24,5%), Manado (5,3%), Medan (17,75%), Yogyakarta (4%), Solo (2,1%) Denpasar (11,7 %), Padang (7,1%). Rata-rata prevalensi

obesitas didelapan kota besar tersebut mencapai 26,6 % (Wahyu, 2009).

Prevalensi kegemukan pada anak berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat tahun 2011, adalah sebesar 5,4%. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Padang, obesitas anak termasuk dalam 10 penyakit terbanyak pada anak sekolah dasar (SD) di Kota Padang dengan prevalensi sebesar 9,2% pada tahun 2010-2011, hal ini merupakan masalah kesehatan karena masih melebihi prevalensi nasional, yaitu sebesar 5%. Salah satu kawasan yang banyak mengalami obesitas pada anak yaitu kawasan Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah Padang.

Penyebab utama obesitas karena tidak seimbang energi antara kalori yang dikonsumsi dan kalori yang digunakan. Penyebab ketidak seimbangan dapat disebabkan karena peningkatan asupan makanan berenergi dengan kandungan lemak yang tinggi dan penurunan aktivitas fisik karena meningkatnya pola hidup yang menetap dari berbagai bentuk pekerjaan, perubahan mode transportasi, dan peningkatan urbanisasi (WHO, 2015).

Penyebab terjadinya kelebihan berat badan dan obesitas berkaitan dengan berbagai faktor, baik faktor yang tidak dapat diubah maupun faktor yang dapat diubah. Faktor risiko yang tidak dapat diubah meliputi: genetik, jenis kelamin, dan umur. Sementara factor risiko yang dapat diubah pola makan, aktivitas fisik, dan tingkat ekonomi serta kurang konsumsi serat. Perubahan pola makan, menurun nya aktivitas fisik dan konsumsi erat seseorang berakibat semakin banyak nya penduduk golongan tertentu mengalami masalah gizi lebih berupa kelebihan berat badan dan obesitas (Harahap, 2010).

Menurut Baliwati di dalam Sari 2011, pola makana dalah susunan jenis dan jumlah makanan yang di konsumsi seseorang pada waktu tertentu lain halnya dengan orang dewasa, yang membutuhkan gizi dan kalori tambahan untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Anak-anak mengkonsumsi kalori dalam jumlah yang cukup untuk aktivitas sehari-hari, maka pertambahan berat badan mereka akan seimbang dengan pertambahan tinggi badannya. Akan tetapi, anak-anak yang makan lebih banyak kalori dari pada yang mereka butuhkan, akan menambah lebih banyak berat dari pada tinggi mereka, Inilah pertumbuhan berat akan

meningkatkan resiko terjadinya obesitas. Penelitian terkait dengan hubungan frekuensi makan dengan kejadian obesitas menunjukkan bahwa frekuensi makan lebih dari 3 kali per hari berisiko 3,7 kali untuk terjadinya obesitas dibandingkan frekuensi makan kecil sama 3 kali per hari.

Aktivitas fisik adalah gerakan yang dilakukan otot-otot tubuh dan system penunjang nya. Banyak nya energi yang dibutuhkan tergantung pada berapa banyak otot yang bergerak, berapa lama dan berapa berat pekerjaan yang dilakukan. Aktivitas fisik pada anak tergolong ringan disebabkan hanya kegiatan menonton televisi, sehingga tidak banyak energi yang terpakai, sementara itu konsumsi energy dari makanan tetap atau meningkat maka terjadilah ketidakseimbangan antara pemasukan dan kebutuhan energi (Khosnan, 2014).

Beberapa penelitian terkait dengan hubungan taraaktivitas fisik dan kejadian obesitas menunjukkan bahwa laki-laki dengan aktivitas fisik kurang mempunyai risiko obesitas sebesar 1,39 kali, sedangkan perempuan dengan aktivitas fisik kurang mempunyai risiko obesitas sebesar 1,28 kali. Selanjutnya dari hasil penelitian Kaplan diketahui bahwa laki-laki dengan aktivitas fisik kurang mempunyai risiko obesitas sebesar 1,43 kali dan perempuan dengan aktivitas fisik kurang mempunyai risiko obesitas sebesar 1,27 kali (Sudikno, 2010).

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian ini adalah penelitian observasional yang bersifat analitik yaitu membandingkan distribusi penderita obesitas antara kelompok kasus dan kelompok kontrol dengan menggunakan desain *case Control Study* dimana variabel independen (pola makan (FFQ dengan wawancara), aktivitas fisik (kuesioner pengukuran aktifitas fisik), konsumsi serat. Tempat Penelitian dilakukan di Sekolah Dasar Negeri 11 Lubuk Buaya Kota Padang. Pada bulan Oktober 2017 s.d Juni 2018. Populasi kasus adalah murid yang berada di Sekolah Dasar Negeri 11 Lubuk Buaya Kota Padang dengan diagnosa obesitas sebanyak 40 sampel. Ditentukan dengan ord rasio 1:1 dengan kasus, dengan demikian jumlah sampel kontrol juga sebanyak 40 orang. Sehingga jumlah sampel keseluruhan adalah 80 orang.

sampel kasus diambil secara acak sederhana (simple random sampling).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel .1 Distribusi Frekuensi Anak Berdasarkan JenisKelaminDi Sekolah Dasar Negeri 11 Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2018

Jenis Kelamin	Jumlah	
	f	%
Perempuan	179	50,1
Laki-laki	178	49,9
Total	357	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa kejadian obesitas pada anak dengan jenis kelamin di Sekolah Dasar Negeri 11 Lubuk Buaya Padang sebagian besar perempuan (50,1%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kejadian Obesitas Di Sekolah Dasar Negeri 11 Lubuk Buaya Kota Padang Tahun 2018

Variabel	Jumlah	
	f	%
Kejadian Obesitas		
Tidak Obesitas	40	50
Obesitas	40	50
Total	80	100
Pola Makan		
Baik	42	52,5
Tidak Baik	38	47,5
Total	80	100
Aktivitas Fisik		
Ringan	41	51,2
Berat	39	48,8
Total	80	100
Konsumsi Serat		
Kurang	39	48,8
Cukup	41	51,2
Total	80	100

Dari tabel 2 menunjukkan bahwa kejadian obesitas pada anak di Sekolah Dasar Negeri 11 Lubuk Buaya Kota Padang 40 (50%). Sebagian besar memiliki pola makan yang tidak baik (47,5%). Sebagian besar memiliki aktivitas fisik yang ringan (51,2 %). agian besar anak yang konsumsi serat kurang (48,8 %).

Tabel 3 Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Konsumsi Serat Dengan Kejadian Obesitas pada Anak di Sekolah Dasar Negeri 11 Lubuk Buaya Padang Tahun 2018

Variabel	Kejadian Obesitas				Jumlah	P Value	OR
	obesitas		Tidak obesitas				
	f	%	f	%			
Pola Makan							
Baik	13	32.5	24	60	46,25	0.014	6.1
Tidak baik	27	68	16	40	53,75		
Total	40	100	40	100	100		
Aktivitas Fisik							
Ringan	27	68	14	40	51.25	0.004	8.6
Berat	13	32.5	26	60	48.75		
Total	40	100	40	100	100		
Konsumsi Serat							
Kurang	29	72.5	17	42.5	57.5	0.007	7.4
Cukup	11	27.5	23	57.5	42.5		
Total	40	100	40	100	100		

Tabel 3 menyatakan bahwa pola makan tidak begitu mempengaruhi terhadap kejadian obesitas pada anak sekolah dasar negeri 11 Lubuk Buaya Padang tahun 2018. aktivitas fisik yang ringan tidak begitu mempengaruhi terhadap kejadian obesitas pada anak sekolah dasar negeri 11 Lubuk Buaya Padang tahun 2018. konsumsi serat yang kurang mempengaruhi terhadap kejadian obesitas pada anak sekolah dasar negeri 11 Lubuk Buaya Padang tahun 2018.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dilihat dari tabel 2 didapatkan bahwa terdapat perbandingan antara obesitas dan tidak obesitas (50%) pada anak Sekolah Dasar Negeri 11 lubuk Buaya Kota padang tahun 2018.

Penelitian yang dilakukan Sari (2011) diketahuibahwa 38 (25,3%) anak Sekolah Dasar DEK Padang mengalami obesitas. Obesitas merupakan masalah gizi lebih yang banyak dijumpai pada anak diseluruh dunia termasuk Indonesia. Meningkatnya angka prevalensi obesitas disebabkan perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan

Berdasarkan hasil penelitian dilihat dari tabel 2 didapatkan bahwa terdapat pola makan yang tidak baik (47,5%) pada anak Sekolah Dasar Negeri 11 lubuk Buaya Kota padang tahun 2018. Penelitian yang dilakukan oleh Ekajaya (2008) diketahui bahwa 53 (36%) anak

SDN 02 Kecamatan Pahat Kota Bali memiliki pola makan yang tidak baik. Konsumsi makanan yang berlebihan terutama mengandung karbohidrat akan menyebabkan terjadinya obesitas. . ada hubungan yang signifikan dengan $p = 0,0014 < 0,05$ hal ini disebabkan karena mengkonsumsi makanan tinggi karbohidrat (nasi, roti, makanan dari tepung-tepungan), goreng-gorengan (bakwan, risoles, tahu) dan cemilan yang mengandung gula dan energi tinggi. Selain itu menu makanan yang disajikan dirumah oleh ibu sama dari pagi sampai malam, sehingga mereka mengkonsumsi makanan tersebut secara berulang.

Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Sari tentang Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Anak Siswa SD DEK Padang diketahui anak yang mengalami obesitas lebih tinggi pada anak yang pola makannya tidak baik (20,5%) dibandingkan dengan pada anak yang pola makannya baik (15%). Menurut Subardja (2004) energi yang masuk dalam tubuh melalui makanan harus seimbang dengan energi yang dibutuhkan. Konsumsi energi lebih akan disimpan menjadi lemak di dalam tubuh, akibatnya kelebihan berat badan dan obesitas. Pada anak adalah pola makana 47,5% (OR = 6,1).

Berdasarkan hasil penelitian dilihat dari tabel 2 didapatkan bahwa terdapat aktivitas fisik ringan (51,2%) pada anak Sekolah Dasar

Negeri 11 lubuk Buaya Kota padang tahun 2018. Penelitian yang dilakukan oleh Hadi (2004) pada anak SMP Kota Yogyakarta diketahui 35% anak melakukan aktivitas ringan pada anak-anak dan remaja, jumlah jam yang dihabiskan bermain dikomputer dan video game telah meningkat sementara olahraga dalam kegiatan sehari-hari (misalnya berjalan untuk sekolah, bermain diluar) telah berkurang. Sebuah studi baru menunjukkan bahwa anak-anak menghabiskan rata-rata 2,5 hari menonton televisi dan setengah jam lebih bermain dengan video game atau terhubung ke internet (Neira, 2006). ada hubungan yang signifikan dengan $p= 0,004 < 0,05$ disebabkan karena lebih banyak melakukan aktivitas fisik untuk duduk seperti belajar, nonon televisi, main play station dan game online dari pada melakukan olahraga atau aktivitas tertentu yang banyak mengeluarkan energi.

Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Hadi tentang Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Obesitas pada SMP Kota Yogyakarta Tahun 2009 dimana proporsi anak yang mengalami obesitas lebih tinggi pada anak yang aktivitas fisik ringan (35%) dibandingkan pada anak yang aktivitas fisik berat (15%). Menurut Wahyu (2009) beberapa penelitian mengungkapkan bahwa setiap hari anak menghabiskan waktunya sekitar 3 jam menonton televisi. Selama menonton televisi, anak biasanya makan berbagai makanan ringan yang digoreng. Kebiasaan makan seperti inilah yang menimbulkan obesitas pada anak. Selain itu obesitas pada anak yang kurang beraktivitas fisik maupun berolahraga disebabkan oleh jumlah kalori yang dibakar lebih sedikit dibandingkan dengan kalori yang diperoleh dari makanan yang dikonsumsi sehingga berpotensi menimbulkan penimbunan lemak berlebih di dalam tubuh.

Berdasarkan hasil penelitian dilihat dari tabel 2 didapatkan bahwa terdapat konsumsi serat yang kurang (48,8%) pada anak Sekolah Dasar Negeri 11 lubuk Buaya Kota padang tahun 2018. Penelitian yang dilakukan oleh chairunnas (2007) dalam dewi, (2000) menyatakan bahwa asupan serat kurang dipengaruhi oleh pengetahuan serat yang masih rendah. Selain itu asupan serat juga dipengaruhi oleh gaya hidup, adat istiadat, dan fungsi fisiologis. ada hubungan yang signifikan dengan $p= 0,007 < 0,05$ disebabkan karena

kurang mengonsumsi sayuran 51,2% (OR= 7,4).

Berdasarkan hasil penelitian Widya karya Nasional Pangan dan Gizi tahun 2004, ada hubungan yang kecukupan serat makanan dianjurkan sebesar 19-30 gram/kapita/hari. Tidak mungkin untuk mendapatkan jumlah serat yang adekuat hanya dengan makan buah-buahan dan sayuran dalam jumlah besar. Asupan serat dapat diperoleh dengan lima atau lebih porsi buah-buahan dan sayuran serta enam porsi harian roti gandum, sereal dan kacang-kacangan. Sebagian besar asupan serat, baik itu pada kelompok kasus maupun kontrol masih kurang dari kecukupan

KESIMPULAN

Diketahui bahwa Ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian obesitas, aktivitas fisik dengan kejadian obesitas, dan konsumsi serat dengan kejadian obesitas. Dari hasil Penelitian disarankan kepada orang tua agar intervensi gizi yang diadakan oleh pihak sekolah agar lebih bisa memperhatikan dan memahami bagaimana cara agar anak terhindar dari akibat obesitas. Dengan adanya kejadian obesitas sebesar 50% pada murid Sekolah Dasar Negeri 11 Lubuk Buaya Kota Padang maka dari itu diharapkan kepada sekolah perlu adanya intervensi Gizi bagi murid tentang pola makan yang seimbang, aktivitas fisik yang sehat dan pengaturan dalam hal jajan yang sehat. Sebaiknya konsumsi serat lebih ditingkatkan lagi dikalangan anak sekolah dasar dengan konsumsi lebih kurang 20 gr/hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggriani. 2011. *Hubungan asupan Gizi dan aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Anak SD Negeri 17 Pasar Ambacang*. STIKES Perintis. Padang
- Diana. 2012. *Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Pola Konsumsi dengan Kejadian Penyakit Gastritis di Wilayah Kerja PUSKESRI Solok*. Stikes Perintis. Padang
- Hayati, Nurjanah. 2009. *Pemeriksaan Klinis pada Pasien Obesitas*. <http://www.gizi.net>. Diakses tanggal 17 Desember 2012
- Herman. 2009. *Penyakit Akibat Gaya Hidup*. <http://yuwie.com>. Diakses tanggal 23 Agustus 2013

- Mujur, Andriardus. 2011. *Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Berat Badan Lebih pada Remaja*. UNDIP. Semarang
- Nurmalina.2011. *Aktivitas Fisik dengan Obesitas*. <http://www.jtptunimus>. Diakses tanggal 14 Januari 2013
- Sari, Mahesa. 2011. *Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Anak Siswa SD DEK Padang*. <http://www.obesitasanak.UNAND>. Di akses tanggal 16 Oktober 2012
- Rahayuningtyas, 2012 *Hubungan Konsumsi serat Dengan Obesitas pada Anak Siswa SD Di kota Padang*.
- Sudikno.2010. *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Orang Dewasa di Indonesia*.UI. Jakarta. <http://www.giziindonesia.UJ>. Diaksestanggal 16 Oktober 2012 Di. Ir. Chairunnas B,Msc (2007) Hubungan asupan serat dan antioksidan dengan kejadian sindrom metabolik pada peserta GMC Health Center [Skripsi]. Yogyakarta: Fakultas Kedokteran, Universitas Gajah Mada; 2012