

Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas pada Anak Usia Sekolah Dasar di SDN 49/IV Kota Jambi

Ria Ramadani Wansyaputri, Fadliyana Ekawaty, Nurlinawati

Program Studi Keperawatan FKIK Universitas Jambi

E-mail : riaramadaniwp19@gmail.com

Abstrak

Perubahan gaya hidup yang menjurus ke westernisasi dan pola hidup yang kurang gerak (*sedentary life style*) sering ditemukan di kota-kota besar di Indonesia. Pola makan yang kurang baik dan aktivitas fisik yang rendah menjadi pemicu terjadinya obesitas. Oleh karena itu peneliti ingin melihat hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas pada usia anak sekolah dasar di SDN 49/IV Kota Jambi. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif jenis korelasional dengan pendekatan *Cross Sectional*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner melalui *google form*. Pengambilan 49 sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Untuk mengetahui status berat badan anak digunakan grafik CDC-2000. Analisa data menggunakan uji *Spearman Rank*. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar pola makan anak dalam kategori baik (53,1%), dan sebagian besar aktivitas fisik anak dalam kategori rendah (55,1%) serta didapatkan nilai *p-value* sebesar $0,013 < 0,05$ berarti terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan terhadap kejadian obesitas. Aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas didapatkan nilai *p-value* $0,020 < 0,05$ berarti terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan semakin baik pola makan anak dan semakin tinggi aktivitas fisik anak, maka semakin baik status berat badan anak.

Kata Kunci : Pola Makan, Aktivitas Fisik, Obesitas

Abstract

Lifestyle changes that lead to westernization and sedentary life style are often found in big cities in Indonesia. Poor eating patterns and low physical activity trigger obesity. Therefore, researchers want to see the relationship between diet and physical activity on the incidence of obesity at the age of elementary school children in SDN 49/ IV Jambi City. This research was quantitative correlational research with a cross-sectional approach. The instrument used was a questionnaire via Google Form. Taking 49 samples using purposive sampling technique. To find out the child's weight status CDC-2000 chart is used. Analysis of data using the Spearman Rank test. The results showed most of the children's eating patterns were in the good category (53.1%), and most of the children's physical activities were in the low category (55.1%). The results obtained p-value of $0.013 < 0.05$ means that there is a significant relationship between diet and obesity. Physical activity on the incidence of obesity obtained p-value $0.020 < 0.05$ means that there is a significant relationship between physical activity on the incidence of obesity. Based on the results, it is concluded that the better the child's eating patterns and the higher the child's physical activity, the better the child's weight status.

Keywords: Diet, Physical Activity, Obesitas

Pendahuluan

Masalah kesehatan pada anak saat ini tidak hanya berfokus pada masalah kekurangan gizi, namun kini telah muncul masalah kesehatan akibat kelebihan gizi yang membuat *double burden* yaitu obesitas (WHO, 2017). *World Health Organization* (WHO) melaporkan 1 dari 10 anak di dunia mengalami kegemukan. Lebih lanjut diperkirakan 42 juta anak dibawah lima tahun menderita kegemukan, dan 35 juta di antaranya berasal dari Negara berkembang, termasuk Indonesia. Pada tahun 2010, 43 juta anak-anak (35 juta di Negara-negara berkembang) diperkirakan menjadi kelebihan berat badan dan obesitas. Tren ini diperkirakan akan mencapai 9.1% atau 60 juta pada tahun 2020 (Halminah, 2013).

Data Dinas Kesehatan Kota Jambi (2013) terkait rekapitulasi penjangkaran kesehatan peserta didik di wilayah puskesmas pada tingkat sekolah SD/MI/SDLB tahun ajaran 2018/2019, jumlah obesitas terbanyak yaitu 121 anak pada wilayah kerja Puskesmas Talang Banjar .

Perubahan gaya hidup yang menjurus ke westernisasi dan pola hidup yang kurang gerak (*sedentary life styles*) sering ditemukan di kota-kota besar di Indonesia. Hal ini mengakibatkan pada pola makan tinggi kalori, lemak, dan kolestrol terutama makanan siap saji (*fast food*) yang berdampak meningkatnya kejadian obesitas (Hidayati & Irawan, 2006).

Pola aktivitas yang minim akan beresiko terhadap obesitas pada anak. Obesitas pada anak yang kurang aktivitas fisik disebabkan karena jumlah kalori yang dibakar lebih

sedikit dibandingkan jumlah kalori yang diperoleh dari makanan yang dikonsumsi sehingga berpotensi terjadinya penimbunan lemak berlebih di dalam tubuh (Wahyu, 2009). Data WHO menyatakan bahwa salah satu faktor penyebab peningkatan kejadian overweight dan obesitas anak adalah meningkatnya perilaku *sedentary* dan berkurangnya aktivitas fisik (WHO, 2017).

Terjadinya obesitas merupakan dampak dari terjadinya kelebihan asupan energi (*energy intake*) dibandingkan dengan yang diperlukan (*energy expenditure*) oleh tubuh sehingga kelebihan asupan energi tersebut disimpan dalam bentuk lemak. Makanan merupakan sumber dari asupan energi. Di dalam makanan yang akan diubah menjadi energi adalah zat gizi penghasil energi yaitu karbohidrat, protein, dan lemak. Apabila asupan karbohidrat, protein dan lemak berlebih, maka karbohidrat akan disimpan sebagai glikogen dalam jumlah terbatas dan sisanya lemak, protein akan dibentuk sebagai protein tubuh dan lemak akan disimpan sebagai lemak. Tubuh memiliki kemampuan menyimpan lemak yang tidak terbatas. Faktor-faktor yang berpengaruh dari asupan makanan terhadap terjadinya obesitas adalah kuantitas, porsi perkali makan, kepadatan energi dari makanan yang dimakan, kebiasaan makan, frekuensi makan dan jenis makanan (Soegih & Wiramihadja, 2009).

Apabila peningkatan obesitas terus berlanjut dan tidak ditatalaksana dengan baik maka pada tahun 2025 penduduk Indonesia akan menyandang gelar "*Obesogenik*". Obesitas pada anak menjadi masalah kesehatan yang

serius bukan hanya karena keberlanjutannya menjadi obesitas pada saat dewasa, tetapi karena dampak negatif yang ditimbulkan terhadap Kesehatan (Soegih & Wiramihadja, 2009).

Penelitian yang dilakukan oleh Mawarni (2013) dengan judul "Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Obesitas Anak Kelas V dan VI Di Sekolah Dasar Yayasan Pendidikan Shafiyatul Amaliyyah di dapatkan hasil bahwa ada hubungan yang signifikan antara frekuensi makan dan jenis aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas pada anak. Penelitian lain yang dilakukan Febri Endra Budi dengan judul "Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Anak dengan Obesitas Pada Anak Usia Sekolah Dasar di SDN Kauman 1 Malang didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dan aktivitas fisik anak dengan obesitas di SDN Kauman 1 Malang (Setiawan, 2017).

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas pada anak usia sekolah dasar di SDN 49/IV Kota Jambi.

Metodologi

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan penelitian observasional dan pendekatan *Cross Sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah orang tua anak usia sekolah dasar di SDN 49/IV Kota Jambi kelas 4,5 dan 6 yaitu sebanyak 182 anak. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *probability*

sampling dengan metode *purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.

Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 49 anak. Anak dari kelas 4 dengan jumlah 16 responden, kelas 5 dengan jumlah 16 responden dan kelas 6 dengan jumlah 17 responden. Penentuan sampel menggunakan grafik CDC-2000. Pertama melakukan pengukuran BB dan TB, lalu mengakumulasi nilai IMT dan menganalisa IMT berdasarkan usia dan jenis kelamin anak menggunakan grafik CDC-2000. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini menggunakan kuesioner yang berisi pertanyaan mengenai variabel dependen yaitu obesitas, dan variabel independen yaitu pola makan dan aktivitas fisik.

Sebelum dilakukannya penelitian, peneliti sudah melakukan uji validitas agar instrument yang digunakan *valid*. Sampel yang digunakan untuk uji validitas sebanyak 20 responden. Peneliti melakukan uji validitas menggunakan rumus *correlation pearson*. Dari hasil uji *valid* masing-masing item pertanyaan didapatkan nilai *r* hitung lebih besar dari *r* tabel (*r* tabel untuk $n = 0,443$). Hal ini menyatakan bahwa seluruh pertanyaan pada kuesioner valid dan dapat digunakan. *Reliable* artinya instrumen sebagai alat ukur dapat memperoleh hasil ukur yang konsisten atau tetap (Notoadmojo, 2018). Hasil uji reliabilitas instrument untuk variabel pola makan didapatkan hasil bahwa *Cronbach's Alpha* sebesar 0,926 dan untuk instrument variabel aktivitas fisik sebesar 0,941. Interpretasi hasil tersebut adalah kuesioner yang di ujikan itu reliabel.

Analisa data yang digunakan adalah uji statistik *Spearman Rank* dengan kemaknaan $p < 0,05$.

Hasil

Tabel 1 Karakteristik Pola Makan di SDN 49/IV Kota Jambi

Pola Makan	f	%
Baik	26	53,1
Kurang Baik	23	46,9
Jumlah	49	100

Tabel 1 menunjukkan karakteristik pola makan anak terbanyak pada kategori pola makan baik yaitu sejumlah 26 responden

(53,1%), dan kategori pola makan kurang baik sejumlah 23 responden (46,9%).

Tabel 2 Karakteristik Aktivitas Fisik Anak di SDN 49/IV Kota Jambi

Aktivitas Fisik	f	%
Tinggi	22	44,9
Rendah	27	55,1
Jumlah	49	100

Tabel 2 menunjukkan karakteristik aktivitas fisik anak terbanyak pada kategori aktivitas fisik rendah yaitu sebanyak 27 responden

(55,1%), sedangkan pada kategori aktivitas fisik tinggi sebanyak 22 responden (44,9%).

Tabel 3. Karakteristik Berat Badan Anak di SDN 49/IV Kota Jambi

Berat Badan	f	%
Normal	34	69,4
Obesitas	15	30,6
Jumlah	49	100

Tabel 3 menunjukkan karakteristik berat badan anak di SDN 49/IV Kota Jambi terbanyak pada kategori berat badan normal yaitu

sejumlah 34 responden (69,4%), dan yang termasuk dalam kategori obesitas sejumlah 15 responden (30,6%)

Tabel 4 Hubungan Pola Makan terhadap Kejadian Obesitas pada Anak Usia Sekolah

Pola Makan	Berat Badan				Total	<i>p-value</i>	
	Normal		Obesitas				
	f	%	f	%			
Baik	2	44,90	4	8,16	6	53,06	0,013
Kurang Baik	2	24,49	11	22,45	23	46,94	

Pola Makan	Berat Badan				Total		<i>p-value</i>
	Normal		Obesitas		f	%	
	f	%	f	%			
Jumlah	4	69,39	15	30,61	49	100	0,013

Berdasarkan penelitian dengan jumlah responden sebanyak 49 responden didapatkan hasil bahwa terdapat 26 responden (53,06%) dengan pola makan anak yang baik dengan berat badan normal sebanyak 22 responden (44,90%) dan yang

mengalami obesitas sebanyak 4 responden (8,16%). Sedangkan 23 responden pola makan kurang baik yang mengalami obesitas sebanyak 11 responden (22,45%) dan berat badan normal sebanyak 12 responden (24,49%).

Tabel 5 Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Obesitas pada Anak Usia Sekolah

Aktivitas Fisik	Berat Badan				Total		<i>p-value</i>
	Normal		Obesitas		f	%	
	f	%	f	%			
Tinggi	9	38,77	3	6,12	22	44,89	0,020
Rendah	5	30,62	12	24,49	27	55,11	
Jumlah	4	69,39	15	30,61	4	100	

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan jumlah responden sebanyak 49 responden didapatkan hasil bahwa aktivitas fisik yang tinggi sebanyak 22 responden (44,89%), dengan berat badan normal sebanyak 19 responden (38,77%), dan kejadian obesitas sebanyak 3

responden (6,12%). Sedangkan responden dengan aktivitas fisik rendah sebanyak 27 responden (55,11%), yang memiliki berat badan normal sebanyak 15 responden (30,62%) dan yang mengalami obesitas sebanyak 12 responden (24,49%).

Pembahasan **Karakteristik Pola Makan**

Pada penelitian ini mencakup beberapa hal yang berkaitan dengan pola makan anak seperti jenis makanan, frekuensi makan dan jumlah makan. Berdasarkan data yang diperoleh dari 49 responden didapatkan hasil bahwa anak selalu mengkonsumsi karbohidrat dengan jumlah 5 porsi untuk perempuan dan 8 porsi untuk laki-laki, sering mengkonsumsi protein hewani, sering mengkonsumsi protein nabati, sering mengkonsumsi sayur-sayuran namun

dengan porsi yang sedikit, jarang mengkonsumsi buah-buahan, tidak pernah mengkonsumsi susu, jarang mengkonsumsi makanan berlemak, sering mengkonsumsi makanan manis, sering mengkonsumsi makanan siap saji, sering mengkonsumsi jajanan/cemilan, jarang sarapan pagi tepat waktu, dan selalu makan siang serta makan malam tepat waktu. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa anak usia sekolah dasar di SDN 49/IV Kota Jambi lebih banyak pada kategori pola makan baik.

Karakteristik Aktivitas Fisik

Berdasarkan hasil penelitian mengenai aktivitas kerja didapatkan bahwa anak sering duduk saat dirumah, sering bermain/berlarian saat dirumah, tidak pernah berjalan kaki/bersepeda ke sekolah, kadang-kadang membawa tas yang berat ke sekolah, kadang-kadang merasa sangat lelah sepulang sekolah, sering berkeringat sepulang sekolah. Hasil penelitian mengenai aktivitas olahraga didapatkan bahwa anak sering berolahraga. Hasil penelitian terkait aktivitas waktu luang didapatkan hasil bahwa anak sering menonton televisi di waktu luang, sering bermain diluar bersama teman, kadang-kadang berjalan/bersepeda/berolahraga, dan kadang-kadang bermain gadget di waktu luang. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa anak usia sekolah dasar di SDN 49/IV Kota Jambi lebih banyak memiliki aktivitas fisik yang rendah.

Karakteristik Berat Badan Anak

Obesitas merupakan keadaan yang menunjukkan ketidakseimbangan antara tinggi dan berat badan akibat jaringan lemak dalam tubuh sehingga terjadi kelebihan berat badan yang melampaui ukuran ideal. Terjadinya obesitas lebih ditentukan oleh terlalu banyaknya makan, terlalu sedikitnya aktivitas atau latihan fisik, maupun keduanya (Sumanto, 2009).

Hubungan Pola Makan terhadap Kejadian Obesitas Anak Usia Sekolah

Berdasarkan data yang diperoleh, diketahui nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,013. Nilai Sig. (2-tailed) $0,013 < 0,05$ maka dapat

disimpulkan ada hubungan yang signifikan (berarti) antara variabel pola makan terhadap kejadian obesitas pada anak usia sekolah dasar. Korelasi pola makan terhadap kejadian obesitas yaitu ,351** hal ini menandakan bahwa tingkat kekuatan hubungan antara pola makan terhadap kejadian obesitas yaitu cukup. Pola makan yang merupakan pencetus terjadinya kegemukan dan obesitas adalah mengkonsumsi makanan porsi besar (melebihi dari kebutuhan), makanan tinggi energi, tinggi lemak, tinggi karbohidrat sederhana dan rendah serat (Kemenkes RI 2011).

Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan anak dengan pola makan baik yang mengalami obesitas sebanyak 4 responden, sedangkan anak dengan pola makan kurang baik yang mengalami obesitas sebanyak 11 responden. Orang yang mengalami obesitas cenderung akan makan bila ingin makan dan bukan pada saat lapar. Ketidak seimbangan antara jumlah makanan yang masuk dan keluar mengakibatkan energi terus menumpuk di dalam tubuh. Hasil penelitian didapatkan anak yang konsumsi makanan cepat saji (burger, kentaki, omlet, bakso, mie instan) dalam kategori sering (4x dalam seminggu) memiliki kalori dalam jumlah kalori tinggi sehingga dapat mempercepat tingkat obesitas seseorang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Gibney, Margetts, Kearney dan Arab (2013) yang mengemukakan bahwa asupan energi yang berlebih secara kronis akan menimbulkan kenaikan berat badan, berat badan lebih (*overweight*), dan obesitas. Makanan ringan yang sering

dikonsumsi anak-anak karena rasanya gurih dan manis. Jika tidak dikontrol akan menyebabkan kegemukan karena jenis makanan tersebut termasuk tinggi kalori. Selain itu konsumsi makanan cepat saji sangat beresiko untuk mengalami obesitas pada anak karena mengandung lemak dan kolestrol.

Pada penelitian ini juga didapatkan hasil bahwa responden dengan pola makan kurang baik dan dengan berat badan normal. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa anak tersebut jarang mengkonsumsi lemak, makanan cepat saji, makanan manis, jajanan/cemilan, dan anak-anak tersebut mengkonsumsi karbohidrat < 5 porsi sehingga berat badan anak tergolong berat badan normal. Meskipun pola makan anak kurang baik, namun anak selalu melakukan olahraga setiap minggu di sekolah dan diluar sekolah.

Hasil penelitian juga ditemukan anak dengan pola makan baik dan dengan berat badan normal. Dengan mengkonsumsi makanan yang beragam (karbohidrat, protein, vitamin, lemak, dan serat) setiap harinya sesuai dengan porsi dan jumlahnya membuat gizi dalam tubuh terpenuhi dengan baik. Berdasarkan hasil kuesioner didapatkan hasil bahwa banyak responden yang mengkonsumsi sayur dan buah.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Dunga (2013) dengan judul Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Pada Anak. Buah dan sayur merupakan makanan rendah kalori, kaya akan serat, vitamin dan juga mineral yang baik untuk kesehatan. Dengan konsumsi sayur

dan buah yang banyak dapat mencegah terjadinya obesitas.

Hasil penelitian didapatkan anak dengan pola makan baik tetapi mengalami obesitas. Responden mengkonsumsi makanan yang bergizi seimbang, menjaga pola makan yang baik dengan mengkonsumsi sayur dan buah serta tidak makan lebih dari 3x sehari. Berdasarkan hasil penelitian, hal tersebut dikarenakan aktivitas fisik yang kurang.

Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Obesitas Anak Usia Sekolah

Nilai signifikansi atau *p-value* sebesar 0,020, karena nilai *p-value* $0,020 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan (berarti) antara variabel aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas pada anak usia sekolah dasar. Berdasarkan hasil analisis *spearman rank* diketahui korelasi aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas pada anak usia sekolah dasar sebesar ,332**. Artinya, tingkat kekuatan hubungan (korelasi) antara variabel aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas adalah cukup.

Aktivitas fisik yang dilakukan pada anak usia sekolah sangat penting untuk kesehatan dan perkembangan serta menurunkan resiko untuk terjadi kelebihan berat badan (*overweight*), obesitas maupun penyakit-penyakit lain yang disebabkan oleh berat badan yang berlebihan. Aktivitas fisik pada anak usia sekolah dapat berupa aktivitas sehari-hari baik di rumah maupun di sekolah, kebiasaan, hobi maupun latihan fisik dan olahraga.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan anak yang melakukan aktivitas fisik rendah dan mengalami

obesitas dan anak dengan aktivitas tinggi dan mengalami obesitas. Sebagian besar energi yang masuk melalui makanan seharusnya digunakan untuk aktivitas fisik. Dengan semakin banyak berolahraga maka semakin banyak kalori yang akan hilang. Kurangnya aktivitas ini menyebabkan banyak energi yang tersimpan sebagai lemak, sehingga banyak orang yang kurang beraktivitas akan menjadi gemuk (Danari dkk, 2013). Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa anak obesitas yang aktivitas fisik rendah juga mengalami pola makan yang kurang baik. Anak dengan aktivitas fisik tinggi yang mengalami obesitas juga didapatkan mengalami pola makan yang kurang baik. Meskipun aktivitas fisik anak tinggi, namun anak tersebut sering mengkonsumsi cemilan, makanan cepat saji dan sering mengkonsumsi makanan manis.

Menurut Syarif Damayanti (2009), meskipun aktivitas fisik hanya mempengaruhi 1/3 pengeluaran energi seseorang dengan berat normal, namun bagi orang yang memiliki kelebihan berat badan aktivitas fisik memiliki peran yang sangat penting. Olahraga yang dilakukan setiap minggu sebanyak 3 kali dengan minimal waktu 20 menit per hari dapat membuat kalori terbakar, semakin banyak berolah raga maka semakin banyak kalori yang hilang (Damayanti, 2009).

Hasil penelitian didapatkan anak yang melakukan aktivitas fisik rendah dan dengan berat badan normal. Meskipun responden jarang untuk berolahraga atau hanya sekedar bermain dengan teman-temannya hal tersebut tidak membuatnya mengalami obesitas. Faktor yang menyebabkan

responden tidak mengalami obesitas dikarenakan orang tua yang membiasakan anaknya untuk makan tepat waktu dengan jumlah dan jenis yang tepat.

Hasil penelitian didapatkan anak yang melakukan aktivitas fisik tinggi dan tidak mengalami obesitas. Anak selalu melakukan olahraga di sekolah setiap minggu, bersepeda, bermain bola, bermain lari-larian dan bermain karet pada saat jam istirahat tiba.dengan aktivitas fisik yang baik serta diimbangi dengan asupan makan yang baik akan mencegah seseorang mengalami obesitas.

Penelitian yang dilakukan oleh Prasetyo (2013) dengan judul Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Obesitas pada Anak Usia Sekolah 7-12 Tahun di Sekolah Dasar Kristen Petra Jombang di dapatkan hasil uji statistik spearman rank diperoleh angka signifikan atau nilai probabilitas (0,001) jauh lebih rendah dari standart signifikan 0,05 atau ($p < \alpha$), maka data H_1 diterima yang berarti ada hubungan aktivitas fisik dengan obesitas pada anak usia sekolah 7-12 tahun di Sekolah Dasar Kristen Petra Jombang. Berdasarkan hasil interpretasi terhadap kuat lemahnya hubungan antara variabel diketahui hasilnya koefisien korelasi adalah 0,484. Hal ini menunjukkan hubungan dengan kekuatan sedang.

Tubuh menjadi gemuk karena energi yang masuk berbentuk kalori dalam makanan lebih banyak daripada yang dikeluarkan dalam bentuk aktivitas. Obesitas terjadi karena aktivitas fisik yang kurang dari kebutuhan tubuh yang disebabkan kebiasaan anak yang lebih menyukai beraktivitas di dalam rumah daripada

di luar rumah seperti menonton televisi dan bermain games online. Dalam jangka waktu yang panjang kebiasaan anak yang kurang gerak ini akan berdampak buruk bagi kesehatannya karena berpotensi menimbulkan kegemukan dan obesitas (Misnadierly, 2017)

Kesimpulan

Didapatkan hubungan yang bermakna antara pola makan terhadap kejadian obesitas dengan *p value* 0,013 < 0,05. Hasil analisis *spearman rank* diketahui korelasi pola makan terhadap kejadian obesitas sebesar 0,351 yang berarti kekuatan hubungan (korelasi) antara variabel pola makan terhadap kejadian obesitas pada anak usia sekolah dasar adalah cukup kuat. Serta terdapat hubungan yang

bermakna antara aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas dengan *p value* 0,020 < 0,05. Hasil analisis *spearman rank* diketahui korelasi aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas sebesar 0,020 yang berarti kekuatan hubungan (korelasi) antara variabel aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas pada anak usia sekolah dasar adalah cukup kuat.

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan bisa menambahkan di bagian kuesioner mengenai hasil pendapatan orang tua agar dapat dilihat apakah ada hubungan antara pendapatan orang tua dengan kejadian obesitas. Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk melihat apakah ada hubungan antara tingkat pendidikan orang tua terhadap kejadian obesitas.

Daftar Pustaka

- Damayanti, Syarif. (2009). Obesitas Pada Anak. Prosiding Simposium Temu Ilmiah Akbar. Jakarta : Pusat Informasi dan Penerbitan Bagian Ilmu Penyakit Dalam FKUI
- Danari, A.L., Mayutu, N., Onibala, F. (2013). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Anak SD di Kota Manado. *ejournal keperawatan*, Vol. 1, No. 1. 2-4
- Dinas Kesehatan Kota Jambi. (2018). Rekapitulasi Hasil Penjaringan Kesehatan Peserta Didik Di Wilayah Puskesmas Tingkat SD/MI/SDLB.
- Dunga, E. F. (2020). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Pada Anak. *Jambura Nursing Journal* :
- 108
- Gibney, M.J., Margetts, B.M., Kearney, J.M., & Arab, L. (2013). *Gizi Kesehatan Masyarakat*. Jakarta : Buku Kedokteran EGC
- Halminah. (2013). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Di Sekolah Dasar Kartika XX-I Makassar.
- Hidayati S, Irawan R HB. (2006). *Obesitas Pada Anak*. Surabaya : Divisi Nutrisi Dan Penyakit Metabolic. Bagian/SMF Ilmu Kesehat Anak FK Unair.
- Kemenkes RI. (2011). *Buletin Jendela dan Informasi Kesehatan*. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI
- Mawarni, G.D. (2013). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Anak Kelas V dan VI Di

Sekolah Dasar Yayasan Pendidikan Shafiyatul Amaliyah. Universitas Sumatera Utara.

- Prasetyo, W.P.A. (2013). Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Obesitas Pada Anak Usia Sekolah 7-12 Tahun (Di Sekolah Dasar Kristen Petra Jombang). *J Chem Inf Model* ;53(9):1689–99.
- Soegih, R., Wiramihadja K. (2009). *Obesitas Permasalahan Dan Terapi Praktis*. 1st ed. Soegih R, editor. Jakarta: CV Sagung Seto. 11–12 p.
- Notoadmodjo, Soekidjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Setiawan, F.E.B. (2017). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Anak Dengan Obesitas Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di Sdn Kauman 1 Malang. *Saintika Med* ; 10 (1) : 47.
- Sumanto, A. (2009). *Tetap Langsing dan Sehat dengan Terapi Diet*. Jakarta : Argo Media Pustaka
- Wahyu GG. (2009). *Obesitas pada Anak*. Yogyakarta: Bentang Pustaka.
- WHO. (2017). Childhood overweight and obesity. Retrieved January 19, 2020, from Healthline website : <https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/en/>
- Misnadierly. (2007). *Obesitas Sebagai Faktor Resiko Berbagai Penyakit*. Jakarta : Penebar Swadaya.