

KEJADIAN OBESITAS SISWA DI SEKOLAH DASAR TIDAK BERHUBUNGAN DENGAN AKTIVITAS FISIK

Dewi Irianti^{1*}, Zahwa Navisa²

¹Departemen Keperawatan Anak, Stikes Intan Martapura, Martapura, Indonesia

²Mahasiswa Stikes Intan Martapura, Martapura, Indonesia

Email : dewiiriantii@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan : Obesitas adalah berat badan lebih tinggi dari berat badan yang dianggap sehat untuk tinggi berat badan tertentu, yang dapat menyebabkan masalah emosional dan sosial. Obesitas pada usia anak dapat meningkatkan risiko kematian dini dan kecacatan pada usia dewasa. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas di SDN Jawa 2 Martapura tahun 2023. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelatif, dengan total populasi adalah 219 orang. Sampel pada penelitian ini berjumlah 72 orang dengan teknik *random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner tentang aktivitas fisik serta metlin dan timbangan untuk mengukur IMT. Analisis data menggunakan Uji *Spearman Rho*. **Hasil:** Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki aktivitas fisik kurang sebesar 66,7% dengan angka kejadian tidak obesitas sebanyak 83,3%. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas di SDN Jawa 2 Martapura dengan nilai $\rho = 0,899$ dan nilai korelasi sebesar -0,015. **Kesimpulan:** tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas di SDN Jawa 2 Martapura. **Saran:** Disarankan kepada siswa untuk melakukan aktivitas fisik yang cukup dan mengatur pola makan yang sehat untuk mempertahankan berat badan ideal.

Kata Kunci : anak usia sekolah, aktivitas fisik, obesitas

ABSTRACT

Introduction: Obesity is a body weight higher than the weight that is considered healthy for a certain height, which can cause emotional and social problems. Obesity in childhood can increase the risk of premature death and disability in adulthood. **Purpose:** This study aims to analyze the relationship between physical activity and the incidence of obesity at SDN Jawa 2 Martapura in 2023. **Methods:** This study used a correlative descriptive method, with a total population of 219 people. The sample in this study amounted to 72 people with a random sampling technique. The research instrument used a questionnaire about physical activity as well as metlin and scales to measure BMI. Data analysis used the Spearman Rho test. **Results:** This study showed that the majority of respondents had less physical activity of 66.7% with an incidence of not obesity of 83.3%. There is no significant relationship between physical activity and the incidence of obesity at SDN Jawa 2 Martapura with a value of $\rho = 0.899$ and a correlation value of -0.015. **Conclusion:** there is no significant relationship between physical activity and the incidence of obesity at SDN Jawa 2 Martapura. **Suggestion:** It is recommended for students to do sufficient physical activity and arrange a healthy diet to maintain ideal body weight.

Keywords: obesity, physical activity, school age children

Cite this as : Irianti, D & Navisa, Z. (2023). Kejadian obesitas siswa di sekolah dasar tidak berhubungan dengan aktivitas fisik. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 11(1), 20-24.

PENDAHULUAN

Obesitas merupakan lemak yang berlebihan akibat ketidakseimbangan asupan energi dengan energi yang digunakan dalam waktu lama, dimana kelebihan berat badan mencapai lebih dari 20% dari berat badan normal (Kemenkes RI, 2018). Indeks masa tubuh (IMT) merupakan screening untuk

kelebihan berat badan (*Centers For Disease Control And Prevention/CDC*, 2016). Obesitas adalah penyakit yang dapat mengakibatkan masalah emosional dan sosial. Obesitas menjadi masalah serius di negara berkembang dengan pengaruh negatif terhadap pertumbuhan ekonomi. Obesitas meningkat

pada 20 tahun terakhir disebabkan oleh kebiasaan, pola makan, dan gaya hidup (Rahmat, 2017).

Menurut *World Health Organization* (WHO), sekitar 9,1% anak usia 5–18 tahun mengalami kelebihan berat badan pada tahun 2020 (WHO, 2020). Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2018, prevalensi kelebihan berat badan pada anak usia 5–12 tahun sebesar 10,8%. Angka kejadian obesitas di Kalimantan Selatan pada anak usia 5–12 tahun sebesar 8,97%, serta kejadian obesitas pada anak usia 5–12 tahun di Kabupaten Banjar sebesar 10,83%. Hal ini menunjukkan bahwa angka kejadian obesitas di Kabupaten Banjar lebih tinggi dari angka kejadian secara nasional pada usia anak 5–12 tahun.

Obesitas dapat mengakibatkan risiko terjadinya penyakit degeneratif, seperti penyakit pembuluh darah, hipercolesterolemia, hipertensi, diabetes mellitus, dan jantung koroner. Penyakit tersebut merupakan penyebab kematian terbesar penduduk di dunia. Obesitas terjadi karena jumlah kalori yang masuk melalui makanan lebih banyak daripada kalori yang dibakar. Pola makan yang kurang baik juga dapat menyebabkan terjadinya risiko obesitas (Sarmini, 2018).

Aktivitas fisik yang ringan menyebabkan keluaran energi menjadi rendah, sehingga terjadi ketidakseimbangan antara masukan dengan energi yang keluar. Akibat dari sedikitnya energi yang keluar dari tubuh, maka sisa energi akan tersimpan menjadi lemak, sehingga menjadi *overweight* sampai berlanjut menjadi obesitas. Mayoritas anak-anak mempunyai aktivitas fisik yang menurun setiap tahunnya. Kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan dapat mengacu pada peningkatan perilaku sedentari, seperti sering melakukan kegiatan di depan layar gadget, membaca, duduk dan bersantai (Christianto dkk, 2018).

Menurut CDC (2016), obesitas dapat disebabkan karena pola makan yang buruk, aktivitas fisik yang kurang, tidur yang terbatas, faktor genetik, dan penyakit atau obat-obatan. Faktor yang tidak dapat dimodifikasi dan mempengaruhi terjadinya obesitas adalah faktor genetik, suku, jenis kelamin, dan umur. Faktor yang dapat dimodifikasi dan mempengaruhi terjadinya obesitas yaitu asupan nutrisi dan aktivitas fisik. Menurut *U.S Health and Human Service* (2017), 1 dari 3 anak yang aktif melakukan aktivitas fisik setiap hari. Aktivitas fisik di zaman modern jarang ditemukan karena tersedianya alat transportasi yang canggih seperti eskalator, lift, motor dan alat transportasi lainnya. Menggunakan alat transportasi yang canggih membuat anak pergi ke sekolah dapat menempuh jarak yang lebih cepat (Rumajar, Rompas, & Babakal, 2015).

Obesitas menjadi faktor risiko utama terjadinya penyakit tidak menular, yaitu penyakit

kardiovaskular (jantung dan stroke), gangguan muskuloskeletal, beberapa jenis kanker termasuk endometrium, payudara, ovarium, prostat, hati, kantong empedu, ginjal dan kolon. Adapun dampak obesitas menurut (CDC) tahun 2016, dapat menyebabkan kondisi medis yang serius, termasuk penyakit jantung koroner, diabetes mellitus tipe 2, kanker usus besar, hipertensi, kolesterol, dan gangguan hati. Obesitas dapat ditangani dengan berbagai macam cara, diantaranya: penyusunan tujuan dan perubahan gaya hidup, seperti memakan makanan rendah kalori, perbanyak konsumsi makanan tinggi protein, makanan olahan gandum, buah dan sayur, hindari makanan yang mengandung lemak jenuh, lemak trans, kolesterol, tinggi garam, tinggi gula, dan meningkatkan aktivitas fisik (Gibbons, 2013). Tujuan Penelitian ini adalah menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas di SDN Jawa 2 Martapura tahun 2023

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif korelatif. Variabel independen penelitian ini adalah aktivitas fisik dan variabel dependen adalah obesitas. Populasi pada penelitian ini sebanyak 219 siswa kelas 4, 5, dan 6 di SDN Jawa 2 Martapura. Sampel pada penelitian ini menggunakan metode *random sampling* sebanyak 72 anak. Penilaian aktivitas fisik menggunakan kuesioner serta kejadian obesitas menggunakan lembar pengisian IMT, yaitu metlin dan timbangan. Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret tahun 2023 di SDN Jawa 2 Martapura dengan cara meminta anak untuk mengisi kuesioner aktivitas fisik yang dilakukan kemudian menimbang BB dan mengukur TB anak untuk menentukan Indeks Massa Tubuh, kemudian mengisi lembar observasi perhitungan IMT. Analisis data univariat menggunakan distribusi frekuensi tentang karakteristik responden. Analisis data bivariat dihitung menggunakan uji *sperman rho* dimana variabel independent dan variabel dependent merupakan data ordinal dan variabel tidak harus berdistribusi normal.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di SDN Jawa 2 Martapura, Maret 2023 (n=72)

Variabel	(n)	(%)
Usia		
9-10 tahun	26	36,1
11-12 tahun	46	63,9
Jenis Kelamin		
Laki-laki	40	55,6
Perempuan	32	44,4
Total	45	100

Sumber: Data primer yang sudah diolah (2023)

Tabel 1 menyatakan bahwa mayoritas usia responden berada pada rentang 11-12 tahun sebanyak 46 orang

(63,9%) dan jenis kelamin terbanyak responden adalah laki-laki sebanyak 40 orang (55,6%).

Tabel 2. Analisis Spearman rho Asupan Kalori Anak Usia 1-5 tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Sungai Riam, April 2021 (n=45)

Variabel	n	%	Nilai p	Nilai R
Aktivitas fisik				
Baik	24	33,3		
Kurang	48	66,7	0,899	-0,015
Kejadian obesitas				
Obesitas	12	16,7		
Tidak obesitas	60	83,3		
Total	45	100		

Sumber: Data primer yang sudah diolah (2023)

Tabel 2 menyatakan dari hasil uji *Spearman's rho* antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas di SDN Jawa 2 diperoleh nilai *significance* 0,899 yang menunjukkan bahwa korelasi antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas adalah tidak bermakna secara signifikan.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, aktivitas fisik responden berada pada kategori kurang. Aktivitas fisik adalah aktivitas yang memenuhi pedoman gerakan yang ditetapkan (biasanya tercermin dalam mencapai jumlah ambang menit aktivitas fisik sedang hingga kuat per hari) (Czyż et al., 2017). Anak cenderung melakukan aktivitas dengan gerak yang sedikit, seperti bermain gadget, menonton televisi dan lebih memilih sedikit aktivitas di dalam ruangan. Anak lebih banyak memilih diantar jemput orang tua dibandingkan jalan kaki (Sari, Ernalia, & Bebasari, 2017). Meningkatnya kemajuan teknologi membuat anak menjadi kurang aktif untuk berolahraga karena lebih senang menghabiskan waktu luang untuk menonton televisi dan bermain video game di rumah (Jannah & Utami, 2018). Anak hanya melakukan aktivitas fisik ringan sampai sedang, seperti ke sekolah menggunakan motor, diantar maupun menggunakan transportasi umum (Asyura & Yanti, 2019).

Aktivitas fisik merupakan faktor penyebab obesitas yang dapat dimodifikasi dalam kehidupan. Aktivitas fisik memberikan dampak yang positif terhadap kesehatan dan mempertahankan berat badan ideal (Maharani et al., 2020). Peran orang tua sangat penting untuk meningkatkan aktivitas fisik pada anak. Peran guru juga sangat penting untuk meningkatkan aktivitas fisik anak saat berada disekolah, dengan mendorong dan memotivasi anak agar aktif saat pelajaran olahraga (Jannah & Utami, 2018). Melakukan aktivitas fisik di luar rumah, seperti olahraga lari, sepak bola, dan senam (Christianto dkk, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian, responden berada pada kategori tidak obesitas. Obesitas yaitu kondisi

akumulasi lemak yang abnormal atau berlebihan di jaringan adipose (Septiani, 2018). Obesitas pada anak usia sekolah dapat terjadi ketika anak melewatkkan sarapan dan akan mengkonsumsi makanan berkalori lebih tinggi dari jajanan. Anak memiliki risiko tiga kali lebih tinggi untuk ngemil dan sulit mengontrol nafsu makannya (Al Rahmad, 2019).

Salah satu kelompok umur yang berisiko terjadinya obesitas adalah kelompok usia sekolah. Obesitas permanen cenderung akan terjadi jika ditemukan pada saat anak berusia 5-7 tahun. Anak obesitas akan cenderung malas untuk bergerak dan lebih memilih kegiatan yang tidak memerlukan banyak energi agar tidak mudah lelah, sehingga pada anak obesitas akan cenderung memiliki gaya hidup *sedentary* yaitu gaya hidup yang tidak banyak bergerak, sebagian waktu dihabiskan dengan cara duduk-duduk tanpa ada aktivitas fisik (Maharani et al., 2020). Obesitas pada anak dapat menjadi penyakit komorbiditas seperti asma, diabetes, dan penyakit kardiovaskuler (Sarmini, 2018).

Obesitas sangat merugikan kualitas hidup anak, seperti gangguan pertumbuhan tungkai kaki, gangguan tidur, *sleep apnea* (henti napas sesaat) dan gangguan pernapasan lain. Anak yang mengalami obesitas tidak hanya lebih berat dari anak seusianya, tetapi lebih cepat matang pertumbuhan tulangnya, relatif lebih tinggi pada masa remaja awal, tetapi pertumbuhan memanjang selesai lebih cepat, sehingga tinggi badan relatif lebih pendek dari anak sebayanya dan kematangan seksual lebih cepat, pertumbuhan payudara dan *menarche* juga lebih cepat (Jannah & Utami, 2018). Menghindari obesitas dengan cara menyesuaikan asupan makanan yang dikonsumsi dengan aktivitas fisik, melakukan olahraga rutin, yang disertai dengan asupan makanan, pola makan yang sesuai dengan anjuran kesehatan (Asyura & Yanti, 2019).

Intervensi keperawatan yang digunakan untuk mengurangi obesitas yaitu: managemen nutrisi (anjuran kebutuhan makanan berdasarkan perkembangan anak, mengakses program-program gizi anak), managemen perilaku (meningkatkan aktivitas fisik dengan cara yang tepat), peningkatan perkembangan anak (menyediakan aktivitas yang mendukung interaksi diantara anak-anak, menawarkan mainan sesuai dengan usia, pemahaman orang tua mengenai kegiatan yang mendukung tumbuh kembang anak) (Bulechek et al., 2016).

Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas menggunakan uji *Spearman rho*, diperoleh nilai *significance* 0,899 yang menunjukkan bahwa korelasi antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas adalah tidak bermakna secara signifikan. Nilai korelasi spearman sebesar -0,015 menunjukkan bahwa arah korelasi negatif dengan kekuatan korelasi sangat lemah. Hal ini sejalan oleh penelitian yang dilakukan

oleh Sari, Ernalia, & Bebasari (2017), yaitu tidak terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa SMPN di Pekanbaru. Kejadian obesitas dipengaruhi oleh rendahnya tingkat aktivitas fisik yang dilakukan remaja dan tingginya konsumsi asupan makronutrien seperti karbohidrat. Kejadian obesitas terjadi seiring dengan meningkatnya kualitas hidup seseorang dilihat dari segi ekonomi keluarga.

Menurut Sari, Ernalia, & Bebasari (2017), tidak terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas disebabkan oleh faktor lain seperti pendapatan keluarga dan asupan nutrisi. Pendapatan keluarga yang memadai atau lebih dari cukup merupakan faktor yang mendorong terjadinya obesitas pada remaja. Remaja yang memiliki orang tua berpenghasilan tinggi akan menghasilkan uang jajan yang tinggi kepada anaknya dan juga transportasi yang mudah. Asupan nutrisi yang dimakan berlebihan akan menghasilkan obesitas yang cukup signifikan. Hasil penelitian Christianto, dkk (2018), menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik berat dan sedang terhadap kejadian obesitas berdasarkan IMT. Faktor yang mungkin dapat menyebabkan obesitas selain aktivitas fisik adalah jenis kelamin, usia, tingkat stress, sosial demografi atau pekerjaan, status merokok, serta tingkat konsumsi energi dan lemak yang tidak seimbang. Hasil penelitian lain oleh Fradkin et al. (2016), menyatakan bahwa aktivitas fisik pada kelompok ras atau etnis tertentu dan jenis kelamin remaja awal tidak berhubungan secara konsisten dengan kejadian obesitas. Begitu juga hasil penelitian lain oleh Vandewater (2004), menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik (menonton TV) dengan obesitas pada usia anak sampai 12 tahun

KESIMPULAN

Kesimpulan yang didapatkan yaitu aktivitas fisik anak berada pada kategori kurang sebesar (66,7%). Kejadian obesitas berada pada kategori tidak obesitas sebanyak 83,3%. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas dengan nilai $\rho = 0,899$ dan nilai korelasi sebesar -0,015, menunjukkan bahwa arah korelasi negatif dengan kekuatan korelasi sangat lemah.

SARAN

Disarankan kepada anak untuk meningkatkan aktivitas fisik dan mempertahankan pola makan untuk menghindari terjadinya obesitas. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian tentang faktor-faktor lain yang berhubungan dengan kejadian obesitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Rahmad, A.H. 2019. Keterkaitan asupan makanan dan sedentari dengan kejadian obesitas pada anak sekolah dasar di Kota Banda Aceh. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 47(1), 67-76. <https://doi.org/10.22435/bpk.v47i1.579>
- Asyura, S., & Yanti, N. 2019. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada pelajar di SMA Negeri 4 Banda Aceh Tahun 2018. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 4(1), 155. <https://doi.org/10.33143/jhtm.v4i1.996>
- Bulechek, G. M. 2016. *Nursing Interventions Classification (NIC)*. Singapore: Elsevier Global Rights
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). 2016. *About obesity* Retrieved from <http://www.cdc.gov/obesity/basics.html>
- Christianto, D.A., Barus, A.M., Ramadhanti, A.N.D., Puspitasari, A.R., Pramudito, P.A., & Fenty. 2018. Hubungan aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas berdasarkan indeks massa tubuh di Desa Banjaroyo Kulon Progo Daerah Istimewa Yogyakarta. *Berkah Ilmiah Kedokteran Duta Wacana*, 3(2). 78-88. doi: <http://dx.doi.org/10.21460/bikdw.v3i2.97>
- Czyż, S. H., Toriola, A. L., Starościak, W., Lewandowski, M., Paul, Y., & Oyeyemi, A. L. 2017. Physical fitness, physical activity, sedentary behavior, or diet: what are the correlates of obesity in Polish school children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(6).
- Christianto, D.A., Barus, A.M., Ramadhanti, A.N.D., Puspitasari, A.R., Pramudito, P.A., & Fenty. 2018. Hubungan aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas berdasarkan indeks massa tubuh di desa Banjaroyo Kulonproga Daerah Istimewa Yogyakarta. *Berkala Ilmiah Kedokteran Duta Wacana*, 3(2). ISSN: 2460-9684.
- Fradkin, C., Wallander, J.L., Elliott, M.C., Cuccaro, P., & Schuster, M.A. 2016. Regular physical activity has differential association with reduced obesity among diverse youth in the United States. *Journak of Health Psychologi*, 21(8). doi: <https://doi.org/10.1177/1359105314559622>
- Gibbons, G. 2013. Overweight and obesity. <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/topics/obe/causeses>
- Jannah, M., & Utami, T.N. 2018. Faktor yang memengaruhi terjadinya obesitas pada anak sekolah di SDN 1 Sigli Kabupaten Pidie. *Jurnal Kesehatan Global*, 1(3). <https://doi.org/10.33085/jkg.vli3.3928>

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2018.

Cegah dan kendalikan obesitas dengan gaya hidup sehat. Retrieved from <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/pusat-/cegah-dan-kendalikan-obesitas-dengan-gaya-hidup-sehat>

Kementrian Kesehatan RI. 2018. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Risksdas) 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian RI.

Maharani, S., Hernanda, R., Ilmi, B., Multi, I.s., Yang, F., & Siti, S. 2020. Studi keperawatan yang berhubungan dengan obesitas pada anak usia sekolah. *Journal Stikes Aisyiyah Palembang*, 12(2).

Rahmat. 2017. *Metodologi penelitian Gizi dan Kesehatan*, Jakarta: Buku Kedokteran EGC.

Rumajar, F., Rompas, S., & Babakal, A. 2015. Faktor-faktor yang mempengaruhi obesitas pada anak TK Providensi Manado. *E-journal Keperawatan*, 3(3), 1-8. Retrieved from <https://ejurnal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/8728>

Sari, A.M., Ernalia, Y., & Bebasari, E. 2017. Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa smpn di Pekanbaru. *Jom Fk*, 4(1), 1-8.

Sarmini (2018). Hubungan aktivitas fisik dengan keadian obesitas pada anak kelas vi sekolah dasar harapan utama Batam tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, 1(2) hal 65-72.

Septiani, R., & Bambang. 2017. Pola konsumsi fast food, aktivitas fisik dan faktor keturunan terhadap kejadian obesitas.

Vandewater, E. A. 2004. Linking obesity and activity level with children's television and video game use. *Journal of Adolescence*, 27(1): 71-85. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.adolescence.2003.10.003>

World Health Organization. 2020. *Obesity and overweight*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.