

Hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak SD Ngebel, Tamantirto Kasihan Bantul

M. Zamzani¹, Hamam Hadi², Dewi Astiti²

INTISARI

Latar Belakang : Peningkatan prevalensi obesitas disebabkan oleh adanya ketidakseimbangan antara masukan energi dengan keluaran energi. Aktivitas fisik pada anak-anak baik di sekolah maupun di rumah berperan penting dalam penentuan status gizi anak, termasuk resiko terjadinya obesitas.

Tujuan : Untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak Sekolah Dasar Negeri Ngebel, Tamantirto Kasihan Bantul.

Metode : Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan rancangan cross sectional. Populasi penelitian adalah semua anak kelas 3, 4 dan 5 SDN Ngebel, Tamantirto Kasihan Bantul. Sampel penelitian berjumlah 96 anak yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi diperoleh dengan teknik total sampling. Berat anak-anak diukur dengan menggunakan timbangan injak digital dengan ketelitian 0,1 kg, sedangkan tinggi badan diukur menggunakan microtoice dengan ketelitian 0,1 cm dibantu oleh enumerator terlatih. Data aktivitas fisik diperoleh menggunakan kuesioner aktivitas fisik yang diadopsi dari penelitian sebelumnya. Data status gizi dihitung dengan menggunakan software WHO Anthro 2005. Analisis univariat menggunakan distribusi frekuensi dan analisis bivariat menggunakan Fisher's Exact Test. Data dianalisis dengan menggunakan program SPSS 16,0.

Hasil : Hasil analisis Fisher's Exact Test menunjukkan aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian obesitas pada anak dengan nilai p Value 0,009 (<0,05) dengan nilai OR 5,69 (95% CI : 1,42-22,65), dengan kata lain anak yang melakukan aktivitas sedang-berat ≤ 1 jam/hari berpeluang 5 kali lebih besar untuk mengalami obesitas daripada anak dengan aktivitas sedang-berat >1 jam/hari.

Kesimpulan : Aktivitas fisik memiliki hubungan secara bermakna dengan obesitas

KATA KUNCI : Aktivitas fisik, obesitas anak.

¹Mahasiswa Universitas Alma Ata Yogyakarta

²Dosen Universitas Alma Ata Yogyakarta

Relationship between children physical activity with obesity in Ngebel elementary school ,Tamantirto Kasihan Bantul

M. Zamzani¹, Hamam Hadi², Dewi Astiti²

ABSTRACT

Background : The increasing prevalence of obesity is caused by an imbalance between energy input to energy output. Physical activity in children both at school and at home plays an important role in determining the nutritional status of children, including the risk of obesity.

Objective : To determine the relationship between children physical activity with obesity in Ngebel elementary School, Tamantirto Kasihan Bantul.

Methods : This study was an observational study with cross sectional design. The study population is all children grades 3, 4 and 5 Ngebel elementary school, Tamantirto Kasihan Bantul. These samples included 96 children who met the inclusion and exclusion criteria obtained with less total sampling technique. Weight children measured using digital bathroom scales to the nearest 0.1 kg and height was measured using the nearest 0.1 cm microtoice assisted by trained enumerators. Physical activity data were obtained using a physical activity questionnaire was adopted from previous studies. Nutritional status data is calculated using the WHO software Anthro 2005. Univariate analysis using frequency distribution and bivariate analysis using Fisher's Exact Test. Data were analyzed using SPSS 16.0.

Results : Results analisis Fisher's Exact Test showed physical activity has a significant relationship with the incidence of obesity in children, with p Value 0.015 (<0.05) with OR of 4.78 (95% CI: 1.36 to 16.82), with in other words children who do moderate to severe activity ≤ 1 hour/day has a chance 5 times more bigger than children with moderate to severe activity > 1 hour/day.

Conclusions : Physical activity has a significant association with obesity.

KEYWORDS : Physical activity, obesity of children.

¹The Student of Alma Ata University Yogyakarta

²The Lecturer of Alma Ata University Yogyakarta

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dewasa ini, obesitas menjadi masalah endemik di seluruh dunia. Hal tersebut disebabkan karena prevalensi obesitas yang meningkat. Peningkatan prevalensi obesitas pada anak-anak dan remaja sejajar dengan orang dewasa. Di Negara berkembang seperti Indonesia, masalah obesitas tidak hanya terjadi pada keluarga yang berpenghasilan tinggi tetapi juga terjadi pada keluarga yang berpenghasilan rendah dan menengah. Pada sebagian orang, obesitas pada anak sering dianggap sebagai lambang kemakmuran (Tiala, 2013).

Ketidakeimbangan antara asupan energi yang berlebihan dan energi yang dikeluarkan sedikit mengakibatkan penambahan berat badan. Obesitas adalah kelebihan berat badan sebagai akibat dari penimbunan lemak tubuh yang berlebihan (Adrian dan Wirjatmadi, 2012). Selama tiga dekade sebelumnya, prevalensi obesitas dan overweight pada anak-anak secara cepat meningkat di seluruh dunia. Hal ini sangat erat kaitannya dengan perubahan social ekonomi, nutrisi yang berhubungan dengan konsumsi makan-makanan yang manis, rendah serat dan minuman yang manis (Suandana dan Sidiartha, 2013).

Masa anak
anak adalah masa dimana tubuh mengalami pertumbuhan dan perkembangan. O

obesitas yang terjadi pada masa anak-anak dapat beresiko tinggi untuk menjadi obesitas pada masa dewasa nanti.

Anak yang mengalami obesitas sebanyak 75% akan menderita obesitas pada masa dewasa dan berpotensi mengalami berbagai penyebab kesakitan dan kematian antara lain penyakit kardiovaskular dan diabetes mellitus dan akibat yang ditimbulkan obesitas ini akan mempunyai dampak terhadap tumbuh kembang anak itu sendiri (Retnaningsih dan Oktariza, 2011).

Obesitas saat ini merupakan permasalahan mendunia. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah mendeklarasikan obesitas sebagai epidemik global. Menurut perkiraan dari *The International Association for the Study of Obesity (IASO)* dan *International Obesity Task Force (IOTF)* bahwa tidak kurang dari 200 juta anak usia sekolah di seluruh dunia telah kelebihan berat badan dan 40 hingga 50 juta di antaranya mengalami obesitas (Arundhana dkk. 2013).

Peningkatan prevalensi terjadinya berat badan berlebih (*overweight*) maupun obesitas merupakan hal penting yang harus kita perhatikan. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2013, secara nasional masalah gemuk pada anak umur 5-12 tahun masih tinggi yaitu 18,8%, terdiri dari gemuk 10,8% dan sangat gemuk (obesitas) 8,8%. Riskesdas tahun 2007, Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta menunjukkan prevalensi berat badan lebih berdasarkan kategori IMT/U pada anak usia 6-14 tahun yaitu 7,6% pada anak laki-laki dan 4,8% pada anak perempuan. Sedangkan berdasarkan data Riskesdas tahun 2010, prevalensi berat badan

lebih pada anak di provinsi DIY adalah sebesar 7,8% (Depkes, 2008 ; Kemenkes, 2010).

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi obesitas. Menurut Gibneydkk(2009) aktivitas fisik umumnya diartikan sebagai gerak tubuh mulai dari gerakan kecil hingga besar yang ditimbulkan oleh otot-otot skeletal dan mengakibatkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik bersifat perilaku dan mempunyai konsekuensi biologis.

Aktivitas fisik pada anak-anak baik di sekolah maupun di rumah berperan penting dalam penentuan status gizi anak, termasuk risiko terjadinya obesitas. Meningkatkan aktivitas fisik dan mengurangi kebiasaan aktivitas yang memiliki gerakan tubuh sedikit (*sedentary behavior*) seperti menonton TV, bermain *playstation*, dapat mengurangi risiko obesitas pada anak-anak. Dengan melakukan aktivitas fisik, anak dapat melatih otot-otot, jantung dan hampir seluruh bagian tubuhnya untuk aktif bergerak dan dapat menghindari terjadinya penimbunan lemak yang berlebihan dalam tubuh (Epstein dan Goldfield ciit Anggraini, 2014).

Perilaku sedentari dan kurang aktivitas fisik saat ini menjadi isu penting dalam kesehatan masyarakat karena memiliki efek negatif terhadap tumbuh kembang anak itu sendiri. Menurut Meenu dan Madhudalam Simatupang (2008) menyatakan bahwa kehilangan aktivitas fisik, akibat menonton televisi atau bermain *video game* lebih dari 1(satu) jam setiap hari memiliki kontribusi yang signifikan terhadap obesitas pada anak.

Riskesmas tahun 2007 menyatakan bahwa 48,2% penduduk Indonesia yang berusia lebih dari 10 tahun kurang melakukan aktivitas fisik, dimana kelompok perempuan yang kurang melakukan aktivitas fisik (54,5%) lebih tinggi dibandingkan kelompok laki-laki (41,4%). Selain itu pada daerah rural yang kurang melakukan aktivitas fisik sebesar 42,4% sementara di daerah urban kurang melakukan aktivitas fisik telah mencapai 57,6%. Kurang melakukan aktivitas fisik juga terjadi pada setiap kelompok penduduk dengan tingkat pengeluaran termiskin sampai terkaya (Kemenkes R.I., 2012). WHO mengeluarkan rekomendasi tentang anjuran aktivitas fisik yang dilakukan. Orang muda direkomendasikan untuk melakukan aktivitas fisik sedang-berat sekurang-kurangnya 60 menit sehari dalam seminggu.

Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan di SDN Ngebel, Tamantirto Kasihan Bantul terhadap 106 anak didapatkan hasil sebanyak 17 anak (16%) mengalami obesitas, 14 anak (13,2%) mengalami overweight, 56 anak (53%) berstatus gizi normal dan 18 anak (17%) mengalami underweight. Pentingnya dilakukan penelitian ini karena masalah obesitas pada anak sekolah dasar masih tinggi dan sudah menjadi masalah endemik di seluruh dunia termasuk Indonesia. Masalah ini bukan hal yang dianggap sepele akan tetapi akibat yang ditimbulkan dari masalah ini sangat kompleks, tidak hanya merusak secara fisik tetapi juga dapat berdampak terhadap tumbuh kembang anak itu sendiri. Oleh sebab itu perlu adanya identifikasi faktor risiko obesitas.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti ingin meneliti apakah ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak Sekolah Dasar Negeri Ngebel Tamantirto Kasihan Bantul.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan permasalahan yang diuraikan diatas maka yang menjadi rumusan masalah adalah “Apakah anak dengan aktivitas sedang-berat ≤ 1 jam/hari meningkatkan terjadinya obesitas lebih besar daripada anak dengan aktivitas sedang-berat > 1 jam/hari ?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak Sekolah Dasar Negeri Ngebel, Tamantirto Kasihan Bantul.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik subjek penelitian meliputi usia dan jenis kelamin.
- b. Mengetahui prevalensi anak yang mengalami overweight/obesitas di Sekolah Dasar Negeri Ngebel, Tamantirto Kasihan Bantul.
- c. Mengetahui tingkat aktivitas fisik pada anak Sekolah Dasar Negeri Ngebel, Tamantirto Kasihan Bantul.

- d. Mengetahui rata-rata durasi aktivitas fisik antara kelompok obesitas dan tidak obesitas pada anak Sekolah Dasar Negeri Ngebel, Tamantirto Kasihan Bantul.
- e. Menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak Sekolah Dasar Negeri Ngebel, Tamantirto Kasihan Bantul.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu pengetahuan tentang aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak Sekolah Dasar Negeri Ngebel, Tamantirto Kasihan Bantul.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa Gizi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi perkembangan ilmu gizi.

b. Bagi Responden

Memberi informasi kepada responden tentang hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas.

c. Bagi Institusi Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi yang bermanfaat bagi pihak sekolah mengenai hubungan aktivitas fisik

dengan kejadian obesitas pada anak Sekolah Dasar Negeri Ngebel, Tamantirto Kasihan Bantul.

d. Bagi keluarga dan Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai dasar dalam penyusunan program kegiatan untuk mengantisipasi dan menanggulangi kejadian obesitas pada anak Sekolah Dasar Negeri Ngebel, Tamantirto Kasihan Bantul.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah bahan telaah atau referensi.

E. Keaslian Penelitian

1. I Nyoman Ali Suandana & I Gusti Lanang Sidiartha (2014) meneliti tentang Hubungan Aktivitas Fisik dengan Obesitas pada Anak Sekolah Dasar. Jenis penelitian ini adalah *deskriptif analitik* dengan rancangan *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah anak SD kelas I dan kelas II di daerah Denpasar, Bali dengan sampel berjumlah 128 orang. Metode pengambilan sampel dengan *nonprobability sampling*, dengan teknik *consecutive sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara waktu tidur dan obesitas. Waktu tidur < 8 jam meningkatkan risiko terhadap terjadinya obesitas ($p=0,001$, $OR=5,54$). Bermain di luar rumah mendapatkan hubungan yang

signifikan dengan obesitas. Anak-anak yang bermain di luar rumah ≤ 2 jam meningkatkan risiko obesitas daripada anak yang bermain di luar rumah >2 jam ($p=0,037$, $OR=10,12$). Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah terletak pada jenis penelitian, teknik pengambilan sampel, waktu, lokasi penelitian, populasi dan sampel penelitian. Sedangkan persamaannya terdapat pada variabel dan desain penelitian.

2. Ekowati Retnaningsih dan Rini Oktariza (2011) meneliti tentang Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas pada Anak Sekolah Dasar. Penelitian ini merupakan penelitian *kuantitatif* dengan desain penelitian adalah *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah murid kelas V SDK Frater Xaverius 2 Palembang. Besar sampel 88 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik dengan obesitas ($p=0,005$). Kelompok murid yang mempunyai aktivitas fisik ringan atau dan sedang mempunyai kemungkinan menderita obesitas 2,4 kali dibandingkan kelompok murid yang mempunyai aktivitas fisik berat. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah terletak pada, waktu penelitian, lokasi penelitian, populasi dan sampel penelitian. Sedangkan persamanyaterdapat pada jenis penelitian, desain penelitian dan teknik pengambilan sampel.

3. Dewi Mulad Sari dan Binar Panggul(2013)meneliti tentang Hubungan Asupan Serat, Natrium dan Aktivits Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Dengan Hipertensi pada Anak Sekolah Dasar. Jenis penelitian inimenggunakan desain *case control study*. Subjek penelitian ini adalah anak SD usia 9-12 tahun sebanyak 70 anak terdiri dari 35 kelompok kasus (obesitas dengan hipertensi) dan 35 kelompok control (tidak obesitas tidak hipertensi). Metode pengambilan sampel dengan *consecutive sampling*. Hasil penelitian inimenunjukkan bahwa asupan serat ($p=0,46$), asupan natrium ($p=0,28$), dan aktivitas fisik ($p=0,33$) tidak berhubungan terhadap kejadian obesitas dengan hipertensi. Asupan serat ($OR=0,69$; $95\%CI=0,26-1,83$), dan aktivitas fisik ($OR=0,61$; $95\%CI=0,23-1,62$) bukan merupakan faktor resiko terhadap kejadian obesitas dengan hipertensi. Asupan natrium ($OR=2,22$; $95\%CI=0,51-9,76$), hal ini berarti asupan natrium meningkatkan resiko 2,22 kali untuk terjadi obesitas dengan hipertensi pada anak SD. Namun, interval kepercayaan asupan natrium melewati 1 yang berarti bahwa hasil inkonklusif. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah terletak pada jenis penelitian, teknik pengambilan sampel, waktu penelitian, lokasi penelitian, populasi dan sampel penelitian. Sedangkan persamannya tidak ada.