Journal of Healthcare Technology and Medicine Vol. 4 No. 1 April 2018
Universitas Ubudiyah Indonesia
e-ISSN : 2615-109X

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA ANAK DI SEKOLAH DASAR NEGERI 54 BANDA ACEH

Factors That Are Related To Occurrence Of Obesity In Children In State 54 Banda Aceh

Ruri Widyasari[*1], [2]Chalida Aulia Putri[2]
[1,2]Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ubudiyah Indonesia, Banda Aceh

Email: ruri@uui.ac.id[*1], darmas.suri@gmail.com[2]

ABSTRAK

WHO menyatakan bahwa saat ini obesitas telah menjadi epidemik global, sehingga sudah menjadi suatu masalah kesehatan yang harus segera ditangani. status gizi (PSG) Tahun 2016 prevelensi IMT/U aceh pada anak usia 5-12 tahun yaitu dalam kategori kurus sebanyak 10,4%, normal 49,8%, gemuk 25,6% dan obesitas 14,2%**.** mengetahui hubungan asupan serat, kebiasaan konsumsi *fast food*, aktivitas fisik dan durasi tidur dengan kejadian obesitas pada anak SDN 54 Banda Aceh**.** penelitian bersifat deskriptif *analitik* dengan desain *cros sectional*. Pengambilan sampel menggunakan tehnik *simple random sampling* dengan jumlah 65 responden. Penelitian dilakukan pada tanggal 2-27 April 2018 pada siswa kelas IV dan V di SDN 54 Banda Aceh. Cara pengumpulan data dengan membagikan kuesioner, selanjutnya dilakukan uji *chi-square* dengan tingkat kepercayaan 95 % dan batas kemaknaan (α=0,05) Ha diterima *p value* < 0,05. univariat didapat dari 65 responden mayoritas tidak mengalami obesitas 39 responden (60%), asupan serat rendah 43 responden (66,2%), kebiasaan konsumsi *fastfood* sering 42 responden (64,6%), Aktivitas fisik sedang sebanyak 42 responden (64,6%) dan durasi tidur kurang sebanyak 47 responden (56,9%). Analisa bivariat didapat hasil asupan serat (p=0,000), ebiasaan konsumsi *fast food* (p=0,013), aktivitas fisik (p=0,021) dan durasi tidur (p=0,015). ada hubungan asupan serat, kebiasaan konsumsi *fast food*, aktivitas fisik dan durasi tidur dengan kejadian obesitas pada anak di SDN 54 Banda Aceh. Diharapkan pihak sekolah bekerja sama dengan puskesmas dapat memberikan edukasi kepada orang tua akan pentingnya hidup sehat dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi dan seimbang. Orang tua sangat berperan penting dalam mengawasi jadwal makan anak, memberikan makanan yang sehat, bergizi dan sesuai kebutuhan, mengurangi cemilan dan *fastfood.*

Kata kunci : asupan serat, konsumsi *fast food*, aktivitas fisik, durasi tidur, obesitas

ABSTRACT

WHO states that currently obesity has become a global epidemic, so it has become a health problem that must be addressed immediately. nutritional status (PSG) In 2016 the prevalence of BMI / Aceh in children aged 5-12 years is in the thin category of 10.4%, normal 49.8%, obese 25.6% and obesity 14.2%. know the relationship of fiber intake, fast food consumption habits, physical activity and sleep duration with obesity in SDN 54 Banda Aceh children. descriptive analytic research with cross sectional design. Sampling using simple random sampling technique with a number of 65 respondents. The study was conducted on 2-27 April 2018 on students in class IV and V at SDN 54 Banda Aceh. Data collection methods by distributing questionnaires, then performed chi-square test with a confidence level of 95% and the significance limit (α = 0.05) Ha accepted p value <0.05. Univariate obtained from 65 respondents majority were not obese 39 respondents (60%), low fiber intake 43 respondents (66.2%), fast food consumption habits were often 42 respondents (64.6%), moderate physical

activity were 42 respondents (64, 6%) and lack of sleep duration by 47 respondents (56.9%). Bivariate analysis obtained results of fiber intake (p = 0,000), fast food consumption habits (p = 0.013), physical activity (p = 0.021) and sleep duration (p = 0.015). there is a correlation between fiber intake, fast food consumption habits, physical activity and sleep duration with the incidence of obesity in children at SDN 54 Banda Aceh. It is expected that the school in collaboration with the health center can provide education to parents about the importance of healthy living by consuming nutritious and balanced food. Parents play an important role in watching over a child's eating schedule, providing healthy, nutritious food as needed, reducing snacks and fast food.

Keywords: fiber intake, consumption of fast food, physical activity, sleep duration, obesity

PENDAHULUAN

Obesitas adalah suatu kelainan akibat penimbunan jaringan lemak tubuh yang berlebihan. Penyebab obesitas secara pasti belum jelas, tetapi obesitas pada umumnya diakibatkan oleh ketidakseimbangan antara asupan dan penggunaan energi, dimana asupan lebih besar dari pada penggunaan energi. Obesitas disebabkan oleh banyak faktor terutama faktor genetik dan faktor lingkungan. Di negara yang sedang berkembang, faktor lingkungan sangat berperan dalam masalah obesitas. Seperti halnya perubahan pola makan dan kurangnya aktivitas tubuh dalam kehidupan sehari-hari juga sangat menentukan penimbunan lemak di tubuh sehingga mengakibatkan obesitas (Hidayah, 2014).

Prevalensi anak obesitas baik di negara maju maupun negara berkembang mengalami peningkatan dalam jumlah yang mengkhawatirkan. Prevalensi anak obesitas mencapai 13,9% tahun 2009 di Spanyol dan mencapai 15,3% tahun 2012 di Cina. Menurut *World Health Organization* (WHO, 2015), prevalensi kelebihan berat tubuh dan obesitas di negara-negara maju seperti Amerika, Eropa, dan Mediterania Timur telah mencapai tingkatan yang sangat tinggi. Kejadian ini tidak hanya terjadi di negara maju, kenaikan prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas juga terjadi di negara-negara berkembang di Asia Tenggara dan Afrika. Di Indonesia, berdasarkan data Riskesdas oleh Kementerian Kesehatan, prevalensi *overweight* dan obesitas pada anak usia 5-12 tahun mencapai 18,8%. Dengan persentase gemuk 10%, dan obesitas 8,8%. Berdasarkan *skrining* awal di SD Negeri 54 Banda Aceh yang dilakukan oleh peneliti terhadap 187 populasi pada anak kelas 4 dan kelas 5 di temukan bahwa sebanyak 72 anak mengalami obesitas atau sekitar 41% obesitas pada seluruh anak kelas 4 dan kelas 5 yang bersekolah di SD Negeri 54 Banda Aceh.

Beberapa faktor penyebab obesitas pada anak antara lain pemberian ASI, pemberian MP-ASI terlalu dini, dan asupan nutrisi yang berasal dari jenis makanan olahan serba instan, minuman soft drink, makanan jajanan seperti makanan cepat saji/ fast food yang tersedia di gerai makanan. Selain itu, obesitas dapat terjadi pada anak yang ketika masih

bayi tidak dibiasakan mengkonsumsi Air Susu Ibu (ASI), tetapi menggunakan susu formula dengan jumlah asupan yang melebihi porsi yang dibutuhkan bayi/ anak. Akibatnya, anak akan mengalami kelebihan berat badan saat berusia 4-5 tahun (Sari, 2011).

Peran serat terhadap *overweight* diantaranya menunda pengosongan lambung, mengurangi rasa lapar, pencernaan dan dapat mengurangi terjadinya *overweight*. Kecukupan asupan serat kini dianjurkan semakin tinggi, mengingat banyak manfaat yang menguntungkan untuk kesehatan tubuh, *adequate intake* (AI) untuk serat makanan sebagai acuan untuk menjaga kesehatan seluruh pencernaan dan kesehatan bagi orang dewasa adalah 20-30 g/hari (Fransisca, 2010).

Faktor risiko yang dilaporkan dapat meningkatkan kejadian obesitas. Bawazeer (2009) mengungkapkan bahwa kualitas tidur yang buruk berhubungan dengan obesitas pada anak Kualitas tidur yang buruk yaitu saat tidur terjadi banyak gangguan seperti bangun saat tidur. Penelitian di Arab dijelaskan bahwa anak yang mempunyai kualitas buruk lebih berisiko mengakibatkan obesitas daripada anak yang mempunyai kualitas tidur baik.

Berdasarkan latar belakang di atas penulis dapat mengkaji secara ilmiah tentang Hubungan Asupan Serat dan Konsumsi *Fast Food* dengan Kejadian Obesitas Pada Anak SD Negeri 54 Banda Aceh.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian survei yang bersifat deskritif analitik dengan pendekatan *Cros Sectional,* dimana variabel bebas dan terikat diteliti pada saat yang bersamaan saat penelitian dilakukan (Notoatmodjo, 2012) yang bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan serat, konsumsi *fast food,* aktivitas fisik dan durasi tidur dengan kejadian obesitas anak Di SD Negeri 54

Banda Aceh.

Kriteria insklusi sebagai berikut :

a. Siswa bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini b.

Mempunyai status gizi obesitas dan tidak obesitas

c. Hadir pada saat penelitian

d. Siswa tidak dalam kondisi sakit

Data identitas sampel

Data identitas sampel di peroleh langsung dengan mengunakan metode wawancara langsung kepada sampel dengan mengunakan quisioner, yang meliputi data nama,umur jenis kelamin dan alamat.

b. Data antropometri

Data antropometri yang dikumpulkan yaitu data penimbangan berat badan dan data pengukuran tinggi badan. Berat badan digunakan mengunakan timbangan injak dan tinggi badan diukur mengunakan *microtoice.*

c. Data asupan makan dan *Fast Food*

Data yang diperoleh menggunakan metode *food reccal* 24 jam yang meliputi asupan serat dan konsumsi *fast food*.

d. Data aktivitas fisik dan durasi tidur

Data yang diperoleh mengunakan metode wawancara menanyakan langsung kepada responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hubungan Asupan Serat Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar

Tabel 1
Hubungan Asupan Serat Dengan Kejadian Obesitas pada Anak di SDN 54 Banda Aceh Tahun 2018

Asupan Serat	Obesitas		T. Obesitas		P		Value
	n	%	n	%	n	%	
Normal	1	4,5	21	95,5	22	100	0,000
Rendah	25	58,1	18	41,9	43	100	

Hasil uji statistik di peroleh *p value* = 0,000 < 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Ho ditolak dan Ha diterima, berarti ada hubungan asupan serat dengan kejadian obesitas pada anak di SDN 54 Banda Aceh Tahun 2018.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Ramdikan (2017) menunjukkan bahwa ada hubungan bermakna antara asupan serat dengan obesitas pada anak sekolah dasar di wilayah kerja Puskesmas Andalas Kota Padang (p=0,007). Asupan serat pada responden yang obesitas lebih sedikit dibandingkan dengan responden yang tidak obesitas. Serat memiliki peranan terhadap obesitas dalam menunda pengosongan lambung, mengurangi rasa

lapar, memperlancar pencernaan dan mengurangi risiko terjadinya obesitas.

Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Fast Food* dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar

Tabel 2
Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Fast Food* dengan Kejadian Obesitas pada di SDN 54 Banda Aceh Tahun 2018

Kebiasaan Konsumsi	Obesitas				Total		*p value*
	Obesitas		T. Obesitas				
	n	%	n	%	n	%	
Fastfood							0,013
Normal	4	17,4	19	82,6	23	100	
Rendah	22	52,4	20	47,6	42	100	

Hasil uji statistik di peroleh *p value* = 0,013 < 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Ho ditolak dan Ha diterima, berarti ada hubungan kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada anak di SDN 54 Banda Aceh Tahun 2018.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian Damopolii (2013) bahwa ada hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada anak SD di Kota Manado (p=0,024). Banyaknya anak yang mengalami kegemukan secara klinis dan lokasi sekolah yang dekat dengan pusat perbelanjaan dan restoran-restoran *fast food,* selain itu juga adanya menu jajanan berupa *fast food* di kantin sekolah, yang membuat anak semakin mudah untuk mengkonsumsinya.

Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar

Tabel 3
Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Anak di SDN 54 Banda Aceh Tahun 2018

Aktivitas Fisik	Obesitas				Total		*p value*
	Obesitas		T. Obesitas				
	n	%	n	%	n	%	
Sedang	10	25	30	75	40	100	0,004
Ringan	15	65,2	8	34,8	23	100	

Hasil uji statistik di peroleh *p value* = 0,004 < 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Ho ditolak dan Ha diterima, berarti ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak di SDN 54 Banda Aceh Tahun 2018

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Paramitha (2013) bahwa ada hubungan aktivitas fisik anak dengan obesitas pada anak di Sekolah Dasar Kecamatan Pontianak Selatan (p=0,007). Obesitas pada anak terjadi karena interaksi makan yang banyak dan aktivitas yang sedikit, sehingga di dalam tubuh tidak terjadi proses pembakaran energi.

Hubungan Durasi Tidur Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar

Tabel 4
Hubungan Durasi Tidur dengan Kejadian Obesitas pada Anak di SDN 54 Banda Aceh Tahun 2018

Durasi Tidur							
	n	%	n	%	n	%	
Cukup	6	22,2	21	77,8	27	100	0,028
Kurang	19	52,8	17	47,2	36	100	

Hasil uji statistik di peroleh *p value* = 0,028 < 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Ho ditolak dan Ha diterima, berarti ada durasi tidur dengan kejadian obesitas pada anak di SDN 54 Banda Aceh Tahun 2018.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Septiana (2012) bahwa ada hubungan yang signifikan antara durasi tidur dengan kejadian obesitas pada anak usia 3-8 Tahun di Raudhatul Athfal (RA) Al Muawanah, SDN Rengasdengklok Kecamatan Rengasdengklok (p=0,000) menyatakan bahwa responden yang memiliki lama tidur yang kurang, memiliki risiko obesitas lebih tinggi. Durasi tidur pada malam hari yang pendek akan menyebabkan kelelahan yang akan berlanjut pada penurunan aktivitas fisik, jika hal tersebut terjadi maka pembakaran kalori akan menurun dan meningkatkan risiko obesitas.

KESIMPULAN

1. Ada hubungan asupan serat dengan kejadian obesitas pada anak di SDN 54 Banda Aceh (*p value* = 0,000).
2. Ada hubungan kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada anak di SDN 54 Banda Aceh (*p value* = 0,013).
3. Ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak di SDN 54 Banda Aceh (*p value* = 0,004).
4. Ada hubungan durasi tidur dengan kejadian obesitas pada anak di SDN 54 Banda Aceh (*p value* = 0,028).

DAFTAR PUSTAKA

Bawazeer, N, M. 2009. *Sleep Duration and Quality Associated with Obesity Among*

Damopolii, W. (2013). *Hubungan Konsumsi Fastfood Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak SD Di Kota Manado.Program Studi Keperaatan Fak Kedokteran. Univ Sam Ratulangi Manado*. E-jurnal keperawatan (e-Kp). Vol 1 No 1. http://e-jurnal.samrat.ac.id

Fransisca, D, K. 2010. *Usia Produktif*. http://bappenas.go.id

Hidayah. 2014. *Obesitas Pada Anak.* Surabaya : Fakultas Kedokteran Universitas

Keperawatan Universitas Andalas WHO. 2015. *Obesity and Overweight*. http://www.who.int/mediacenter/factsheets

Notoatmodjo, S. 2012. Metodologi penelitian kesehatan. Rineka Cipta. Jakarta

Paramitha, I, A. (2013). Hubungan Pola Makan Anak, Aktivitas Fisik Anak dan Status Ekonomi Orang Tua Dengan Obesitas Anak di Sekolah Dasar Dasar Kecamatan Pontianak Selatan. Skripsi. Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Tanjungpura. http://jurnal.untan.ac.id

Sari, F. 2011. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Terjadinya Obesitas Pada Anak TK YPI Ibnu Syam, Cempaka Putih dan Waladun Saleh Kecamatan Banuhampu Kabupaten Agam Tahun 2011*. Skripsi. Sumatera Barat : Fakultas

Septiana, P. (2012). *Hubungan Durasi Tidur dengan kejadian Obesitas Pada Anak Usia 3-8 Tahun di Raudhatul Athfal (RA) Al Muawanah, SDN Rengasdengklok Kecamatan Rengasdengklok*. Jurnal kebidanan. Univ Airlangga. http://ejournal.unisba.ac.id/index.php/hmhc (d