

**FAKTOR- FAKTOR YANG
BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN
OBESITAS PADA ANAK DI SDN 176
KOTA PEKANBARU**

*Eka Maya Saputri
(STIKes Hang Tuah Pekanbaru)
Ahmad Satria Efendi
(STIKes Hang Tuah Pekanbaru)
Juli Selvi Yanti
(STIKes Hang Tuah Pekanbaru)*

ABSTRAK

Obesitas pada anak adalah kondisi medis pada anak yang ditandai dengan berat badan di atas rata-rata dari indeks masa tubuhnya (IMT) di atas batas normal. Seorang anak bisa dikatakan mengalami obesitas bila lemak tubuhnya sudah melebihi 25-30% dari berat badan idealnya. Tujuan penelitian ini adalah agar diketahuinya faktor-faktor apa saja yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada anak SD Negeri 176 Kota Pekanbaru. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel independen (Pola Makan, Kebiasaan Menonton Televisi dan Aktifitas fisik) dan variabel dependen (kejadian obesitas). Sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 100 orang siswa dan siswi di SDN 176 Kota Pekanbaru. Penelitian ini bersifat kuantitatif analitik dengan jenis desain study crosssectional. Analisis data dilakukan secara univariat, bivariat dan multivariat. Hasil penelitian didapatkan bahwa semua variabel independen berhubungan dengan variabel dependen dengan nilai p valuenya Pola Makan (p value = 0,000), Kebiasaan Menonton Televisi (p value = 0,013) dan Aktifitas fisik (p value = 0,001). Sementara itu, untuk multivariatnya didapatkan hasil bahwa variabel yang berhubungan secara signifikan dengan kejadian obesitas adalah aktivitas fisik dan pola makan anak. Saran dalam penelitian ini adalah pihak sekolah perlu meningkatkan kegiatan aktivitas fisik anak seperti dengan menambah beberapa kegiatan dalam ekstrakurikuler sekolah, mengajarkan anak tentang pola makan yang baik sesuai dengan ketentuan kandungan gizi dan menginformasikan kepada anak agar mengurangi tontonan televisi.

*Kata kunci:
Pola makan, Menonton televisi, Aktifitas fisik, Obesitas, Anak*

PENDAHULUAN

Obesitas adalah kelebihan berat badan sebagai akibat dari penimbunan lemak yang berlebihan berdasarkan beberapa pengukuran tertentu (Akhmad, 2011). Seseorang dinyatakan mengalami obesitas bila terdapat kelebihan berat badan sebesar 15% atau lebih dari berat idealnya (Misnadiarly, 2007).

Kecenderungan obesitas pada umumnya berhubungan erat dengan faktor genetik (keturunan), kebiasaan menonton televisi, pola makan, status sosial, dan ketidak seimbangan antara aktivitas tubuh (Misnadiarly, 2007). Saat ini obesitas tidak hanya pada orang dewasa, namun juga dapat terjadi pada anak-anak yang disebabkan pola makan yang tidak sehat dan aktivitas fisik yang kurang. Obesitas yang terjadi pada usia anak-anak cenderung juga mengalami obesitas saat dewasa (Mumpuni & Wulandari, 2010) yang memicu terjadinya penyakit degeneratif seperti diabetes militus, jantung koroner, stroke, hipertensi, dan lain sebagainya (Soegih & Wiramihardja, 2009).

Obesitas juga berdampak terhadap tumbuh kembang anak terutama aspek perkembangan psikososial karena mendapat cemooh dari teman sebayanya. Anak akan merasa tersisih dari pergaulan dan akhirnya membuat anak depresi. Kondisi ini membuat anak jadi malas belajar, kurang tertarik pada aktivitas normal bagi anak seusianya dan lebih banyak diam di rumah (Akhmad, 2011).

Penelitian yang dilakukan di Malaysia akhir-akhir ini menunjukkan bahwa prevalensi obesitas mencapai 6,6% untuk kelompok umur 7 tahun dan menjadi 13,8% pada kelompok umur 10 tahun di Cina, kurang lebih 10% anak sekolah mengalami obesitas, sedangkan di Jepang prevalensi obesitas pada anak umur 6-14 tahun berkisar antara 5-11%.

Pada tahun 2010 jumlah anak yang kelebihan berat badan dibawah usia lima tahun, diperkirakan lebih dari 42 juta, 35 juta di antaranya hidup di negara-negara berkembang (WHO, 2014).

Di Indonesia terutama di kota besar, risiko obesitas meningkat seiring dengan perubahan pola gaya hidup yang menjurus ke arah barat dan santai, sehingga berakibat terhadap perubahan pola makan menjadi tinggi kalori, tinggi lemak dan kolesterol, dan tinggi gula sederhana. Data Riskesdas 2010 menunjukkan masalah

obesitas di Indonesia cenderung terjadi pada anak usia balita adalah 9,2% dan anak sekolah (6-12 tahun) mencapai 10,7% pada anak laki-laki, dan 77,7% pada anak perempuan. Anak dengan obesitas berisiko tinggi untuk menjadi obesitas saat dewasa dan berpeluang besar mengalami penyakit metabolik dan degeneratif di kemudian hari.

Pekanbaru merupakan Ibu Kota Provinsi Riau yang masuk dalam kategori kota besar, prevalensi kejadian obesitas di Kota Pekanbaru sebesar 10,5% masih di atas prevalensi nasional 9,2%. Jika tidak ada perhatian lebih terhadap kejadian obesitas pada anak ini, diperkirakan akan semakin meningkat dari tahun sebelumnya (Kemenkes, 2010)

SD Negeri 176 Kota Pekanbaru adalah sekolah dasar dengan akreditasi A, yang terletak di pusat kota Soekarno Hatta yang sedang berkembang baik dari segi pembangunan maupun dari segi perdagangan. Ruang lingkup anak untuk bermain semakin kecil serta kawasan tempat perbelanjaan semakin besar, yang mana aneka jualan makanan semakin bertambah seiring berkembangnya daerah ini. Hal ini dapat mempengaruhi dan mengubah perilaku pola makan anak yang cenderung menyebabkan terjadinya masalah gizi lebih (obesitas). Ditambah lagi anak dengan leluasa jajan diluar pagar sebelum bel masuk berbunyi.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada anak SD Negeri 176 kota Pekanbaru. Luaran yang ditargetkan dalam penelitian ini adalah untuk dapat memeriksa keadaan anak apakah anak mengalami obesitas atau tidak obesitas serta faktor apa saja yang berhubungan dengan kejadian obesitas.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif analitik observasional dengan menggunakan desain Cross Sectional atau potong lintang. Variabel sebab dan akibat atau kasus yang terjadi pada objek penelitian diukur atau dikumpulkan secara simultan (dalam waktu yang bersamaan). Data yang menyangkut variabel bebas (Pola Makan, Kebiasaan Menonton TV dan Aktivitas Fisik) sedangkan variabel terikat (Kejadian Obesitas), akan dikumpulkan dalam waktu yang bersamaan.

Penelitian ini dilakukan di SDN 176 di Kota Pekanbaru. Besar sampel dalam penelitian ini yaitu 100 responden. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara acak sederhana dengan *Proprorsional Stratified Sampling* atau Sampel acak Stratifikasi Proporsional. Pengumpulan data yang digunakan adalah data primer yang dikumpulkan langsung dari hasil wawancara terhadap responden, dengan menggunakan kuesioner yang memuat pertanyaan untuk menggali informasi tentang variabel dependen dan variabel independen. Data ini dikumpulkan oleh peneliti melalui pengukuran tinggi badan dan berat badan dengan cara menghitung IMT anak berdasarkan kriteria umur dan jenis kelamin. Data penelitian ini merupakan data kategorik sehingga dideskripsikan berupa distribusi frekuensi dan persentase dari tiap-tiap variabel (Nugroho, 2014), dilanjutkan dengan pengujian hipotesis menggunakan multiple logistic regresi analisis.

HASIL PENELITIAN

Dari 100 siswa/i kelas 4,5, dan 6 SD Negeri 176 Kota Pekanbaru mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 60 orang (60%), sedangkan berdasarkan umur, mayoritas siswa/i SDN 176 Pekanbaru berumur 10 dan 11 tahun, masing-masing sebanyak 28 orang (28%), dan berdasarkan kelas, mayoritas siswa/i SDN 176 Pekanbaru berada pada kelas 4 dan 5, masing-masing berjumlah 34 orang (34%).

Tabel 1. Hubungan Pola Makan, Kebiasaan Menonton TV, Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak

Variabel	Kejadian Obesitas				Total	P Value	POR	95% CI	
	Obesitas		Tidak Obesitas						
	n	%	n	%					
Pola Makan									
Tidak baik	17	43,6	22	56,4	39	100	0,000	11,011	3,333-
Baik	4	6,6	57	93,4	61	100			36,381
Total	21	21	79	79	100	100			
Kebiasaan Menonton TV									
Sering	15	33,3	30	66,7	45	100	0,013	4,083	1,429-
Jarang	6	10,9	49	89,1	55	100			11,670
Total	21	21	79	79	100	100			
Aktivitas Fisik									
Jarang	16	39,0	25	61,0	41	100	0,001	6,912	2,277-
Sering	5	8,5	54	91,5	59	100			20,984
Total	21	21	79	79	100	100			

Hubungan Kebiasaan Dari hasil penelitian didapatkan bahwa dari 100responden terdapat 39 anak yang memiliki pola makan yang tidak baik dan dari 39 yang memiliki pola makan yang tidak baik ada 17 anak (43,6%) yang mengalami obesitas. Hasil analisis uji statistik didapatkan nilai P Value = 0,000 atau $p < 0,05$, artinya terdapat hubungan antara pola makan dengan kejadian obesitas pada anak, serta didapat POR = 11,011 dan 95% CI = 3,333-36,381. Artinya anak yang memiliki pola makan yang tidak baik 11 kali berisiko mengalami obesitas dibanding dengan anak yang memiliki pola makan yang baik.

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa dari 100 responden terdapat 45 anak yang sering memiliki kebiasaan menonton TV/main game dan dari 45 yang sering menonton TV ada 15 anak (33,3%) yang mengalami obesitas. Hasil analisis uji statistik didapatkan nilai P Value = 0,013 atau $p < 0,05$, artinya terdapat hubungan antara kebiasaan menonton TV dengan Kejadian Obesitas pada Anak, serta didapat POR = 4,083 dan 95% CI = 1,429-11,670. Artinya anak yang memiliki kebiasaan sering menonton TV 4 kali berisiko mengalami obesitas dibanding dengan anak yang jarang menonton TV.

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa dari 100 responden terdapat 41 anak yang jarang melakukan aktivitas fisik dan dari 41 yang jarang melakukan aktivitas fisik ada 16 anak (39,0%) yang mengalami obesitas. Hasil analisis uji statistik didapatkan nilai P Value = 0,001 atau $p < 0,05$, artinya terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak, serta didapat POR = 6,912 dan 95% CI = 2,277-20,984. Artinya anak yang jarang melakukan aktivitas fisik 7 kali berisiko mengalami obesitas dibanding dengan anak yang sering melakukan aktivitas fisik.

Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Hipotesis

Variabel	Pvalue	POR	(95%CI)	
			Lower	Upper
Aktivitas Fisik	0,004	38,747	3,284	457,126
Pola Makan	0,000	25,218	5,326	119,403
Kebiasaan Menonton TV	0,312	0,319	0,035	2,914

Dari hasil analisis dapat diketahui terlihat bahwa variabel yang berhubungan

secara signifikan dengan kejadian obesitas pada anak siswa/i SDN 176 Pekanbaru adalah:

1. Aktivitas fisik berhubungan secara signifikan dengan kejadian obesitas. Anak yang jarang melakukan aktivitas fisik berisiko 39 kali terjadi obesitas bila dibandingkan dengan anak yang sering melakukan aktivitas fisik.
2. Pola makan berhubungan secara signifikan dengan kejadian obesitas. Anak yang dengan pola makan yang tidak baik berisiko 25 kali terjadi obesitas bila dibandingkan dengan anak yang dengan pola makan yang baik.
3. Sedangkan variabel yang menjadi *confounding* adalah :Variabel kebiasaan menonton TV merupakan *confounding* terhadap variabel pola makan dan aktivitas fisik.

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini secara analisis bivariat diperoleh nilai ($P < 0,05$) dengan ($P = 0,001$) yang berarti ada hubungan yang bermakna secara statistik antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak. Responden yang jarang melakukan aktivitas fisik 7 kali berisiko mengalami obesitas dari pada responden yang sering melakukan aktivitas fisik. Sementara itu, secara multivariat variabel aktivitas fisik yang paling dominan berhubungan dengan kejadian obesitas.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa apabila aktivitas fisik rendah kemungkinan terjadinya obesitas semakin meningkat (Soegih & Wiramihardja, 2009).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Amra, 2012) pada anak SD di Kabupaten Siak. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak dengan kekuatan hubungan kuat dan arah hubungan positif ($P < 0,05$ dengan $P = 0,001$)

Oleh karena itu, kegemukan dan obesitas pada anak yang jarang beraktivitas fisik maupun berolahraga disebabkan oleh jumlah kalori yang dibakar lebih sedikit dibandingkan kalori yang diperoleh dari makanan yang dikonsumsi sehingga berpotensi menimbulkan penimbunan lemak berlebih dalam tubuh.

Pada variabel pola makan, diperoleh nilai ($P < 0,05$) dengan ($P = 0,000$) yang berarti ada hubungan yang bermakna secara statistik antara pola makan dengan kejadian obesitas pada anak. Responden yang mempunyai pola makan yang kurang baik 11 kali berisiko mengalami obesitas dari pada responden yang mempunyai pola makan yang baik. Sementara itu, secara multivariat variabel pola makan merupakan salah satu variabel yang paling dominan berhubungan dengan kejadian obesitas.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang dipublikasikan dalam *American Journal of Epidemiologi* 2003, bahwa orang yang mengkonsumsi makanan utama secara berlebih tiga kali perhari berisiko menderita obesitas 45% lebih tinggi daripada orang yang mengkonsumsi makanan utama kurang dari 3 kali perhari.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Fitriah, 2013), pada anak di empat SD di Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kejadian obesitas pada anak dengan kekuatan hubungan kuat dan arah hubungan positif ($P < 0,05$ dengan $P = 0,005$).

Pola makan juga berperan besar dalam peningkatan resiko terjadinya kegemukan dan obesitas pada anak. Makanan yang harus dihindari untuk mencegah kegemukan dalam obesitas pada anak adalah yang tinggi kadar kalorinya, rendah serat, dan minimnya kandungan gizi (Wahyu, 2009).

Pola makan anak yang buruk seperti makan yang tidak teratur porsi yang terlalu berlebihan, banyak jenis-jenis makan yang tampilannya menarik tetapi tidak seimbang seperti yang banyak ditawarkan oleh restoran cepat saji (fast food) menjadi tren yang mengubah kebiasaan makan anak menjadi tidak seimbang dan akan berpengaruh buruk terhadap kesehatan anak (Yatim, 2010).

Para orang tua berperan penting dalam membentuk kebiasaan dan pola makan mereka. Anak sering kali bersikap pasif dan hanya mengkonsumsi makanan yang telah disediakan. Saat ini pola makan kita terutama di kota-kota besar telah mengalami pergeseran. Mereka cenderung enggan mengkonsumsi makanan tradisional seperti gado-gado, lotek dan sebagainya, yang kaya akan serat dan gizi

serta rendah kalori. Kesibukan dan aktifitas tinggi pada masyarakat yang bekerja dan tinggal di daerah perkotaan menuntut gaya hidup yang serba cepat dan instan. Peluang ini dimanfaatkan secara jeli oleh para produsen makanan cepat saji seperti hamburger, pizza, kentang goreng dan lain sebagainya yang berkalori tinggi, rendah serat dan miskin kandungan gizinya.

Makanan mempunyai peran besar dalam menentukan status gizi pada anak. Anak dengan pola makan yang berlebihan cenderung mengakibatkan terjadinya obesitas, karena energi yang masuk lebih besar dari energi yang dibutuhkan. Jenis makanan cepat saji pun yang biasanya dikonsumsi oleh anak yaitu makanan yang banyak mengandung minyak, pewarna dan pemanis buatan. Hal ini tentu saja sangat berisiko terjadinya obesitas pada anak tersebut.

Pada penelitian ini diperoleh nilai ($P < 0,05$) dengan ($P = 0,013$) yang berarti ada hubungan yang bermakna secara statistik antara kebiasaan menonton TV/main game dengan kejadian obesitas pada anak. Responden yang mempunyai kebiasaan sering menonton TV/main game 4 kali berisiko mengalami obesitas dari pada responden yang jarang menonton TV. Namun secara multivariat variabel ini tidak dominan berhubungan dengan kejadian obesitas. Variabel ini menjadi confounding bagi variabel pola makan dan aktifitas fisik.

Selama menonton siaran televisi, anak biasanya mengudap berbagai makanan ringan seperti keripik, aneka makanan yang digoreng, chitato serta berbagai minuman ringan kemasan biasanya menjadi pelengkap saat anak menonton televisi. Kudapan dan minuman ringan ini biasanya memiliki kadar kalori, garam, maupun gula yang tinggi. Jika asupan kalori berlebihan ini tidak diimbangi dengan pola makan yang baik dan aktivitas fisik yang memadai, maka kalori tersebut akan ditimbun dalam bentuk lemak di dalam tubuh.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa Selain permainan modern, ancaman bagi kesehatan anak akibat obesitas juga datang dari kebiasaan menonton siaran televisi (Wahyu, 2009).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Amra, 2012) pada anak SD di Kabupaten Siak. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan menonton TV/main game

dengan kejadian obesitas pada anak dengan kekuatan hubungan kuat dan arah hubungan positif ($P < 0,05$ dengan $P = 0,002$).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada anak di SD Negeri 176 Kota Pekanbaru. Adapun variabel independen yang paling dominan berhubungan kejadian obesitas adalah Aktivitas fisik dimana anak yang jarang melakukan aktivitas fisik beresiko 39 kali terjadi obesitas bila dibandingkan dengan anak yang sering melakukan aktivitas fisik. Selanjutnya variabel yang berhubungan adalah pola makan, dimana anak dengan pola makan yang tidak baik beresiko 25 kali terjadi obesitas bila dibandingkan dengan anak yang dengan pola makan yang baik. Adapun variabel *confounding* adalah variabel kebiasaan menonton TV *confounding* terhadap variabel pola makan dengan aktivitas fisik.

Saran

1. SD Negeri 176 Kota Pekanbaru diharapkan
 - a. Meningkatkan kegiatan aktivitas fisik terutama pada pihak sekolah, yaitu dengan menambah beberapa kegiatan dalam ekstrakurikuler sekolah.
 - b. Mengajarkan dan mensosialisasikan kepada anak tentang pola makan yang baik sesuai dengan ketentuan kandungan gizi yang baik.
 - c. Menginformasikan pada anak agar mengurangi tontonan televisi .
2. Peneliti selanjutnya diharapkan agar meneliti variabel yang belum pernah diteliti oleh peneliti lain. Untuk variabel yang tidak berhubungan perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan jenis data yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad, E. Y. (2011). Diet Sehat untuk Anak. Yogyakarta: Kanisus
- Amra, A. (2012). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Usia Sekolah SD Negeri 001 Suak Lanjut Kecamatan Siak

- Kabupaten Siak. Thesis Program Studi Megister Ilmu Kesehatan Masyarakat STIKes Hang Tuah. Pekanbaru.
- Fitriah, F. (2013). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Di Empat SD Kecamatan Tampan Kota Pekanbaru. Skripsi tidak diterbitkan. Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat. STIKes Hang tuah. Pekanbaru.
- Kemendes RI. (2010). Riset Kesehatan Dasar Nasional 2010.
- Misnadiarly. (2007). Obesitas Sebagai Faktor Risiko Beberapa Penyakit. Jakarta: Pustaka Obor Populer.
- Mumpuni, Y. Wulandari, A. (2010). Cara Jitu Mengatasi Kegemukan. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Nugroho, H.S.W. 2014. Analisis Data Secara Deskriptif untuk Data Kategorik. Ponorogo: Forum Ilmiah Kesehatan (FORIKES).
- Soegih, R. R. Wiramihardja. K. K. (2009). Obesitas Permasalahan Dan Terapi Praktis. Jakarta: CV Sagung Seto.
- Wahyu, G. G. (2009). Obesitas pada Anak. Yogyakarta: PT Bentang Pustaka.
- WHO. (2014). Global Health Observatory. (Online). (http://www.who.int/nutgrowthdb/database/countries/who_standards/idn_dat.pdf?ua=1). Di akses pada tanggal 19 Maret 2014).
- Yatim, F. (2010). Kendalikan obesitas dan diabetes. Jakarta: Sarana Pustaka Prima Indocamp.