

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN  
OBESITAS PADA ANAK BALITA DI KELURAHAN LOLU SELATAN  
WILAYAH KERJA PUSKESMAS BIROBULI KOTA PALU**

***CORRELATION OF DIETARY HABIT AND PHYSICAL ACTIVITY WITH OBOSITY  
INSURANCE ON TODDLERS IN KELURAHAN LOLU SELATAN, OPERATIONAL  
COUNTY OF PUSKESMAS BIROBULI OF KOTA PALU***

**<sup>1</sup>Winy Warhamny, <sup>2</sup>Abdul Hakim Laenggeng, <sup>3</sup>Sri Wahyudin Moonti**

<sup>1,2</sup> *Bagian Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Palu*

*(Email : winiwarhamni1@gmail.com)*

*(Email : ah.Laenggeng@yahoo.co.id)*

<sup>3</sup> *Bagian Promkes , Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Palu*

*(Email : Sriwahyudinmoonti@gmail.com)*

**Alamat Korespondensi:**

Winy Warhamny

Ilmu Kesehatan Masyarakat

Email : winiwarhamni1@gmail.com

Hp : +62822-7134-2496

Alamat: BTN Palupi Permai Jln. Paramedis Raya II Blok C1 No. 1

**ABSTRAK**

Obesitas pada anak adalah salah satu kondisi medis pada anak yang ditandai dengan berat badan di atas rata-rata dan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang diatas normal. Kegemukan pada masa balita akan menetap sampai dewasa, resiko menjadi gemuk pada usia remaja dan memiliki faktor resiko penyakit kardiovaskuler seperti kenaikan tekanan darah, peningkatan kolesterol darah dan diabetes. Lebih jauh masalah komplikasi kesehatan dapat meningkat, termasuk beberapa permasalahan kesehatan dan penyakit sesak nafas. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, yakni menekankan hasil penelitiannya disajikan dalam bentuk cross sectional dengan menggunakan angka-angka statistik dimana pada penelitian ini penulis ingin mengetahui hubungan pola makan dengan aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas pada anak balita. Berdasarkan hasil penelitian maka Tidak ada hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada anak balita di Kelurahan Lolu Selatan Wilayah Kerja Puskesmas Birobuli, dimana  $p \text{ value} = 0,288$  atau  $p > 0,05$  artinya  $H_0$  diterima menunjukkan bahwa dua variabel tersebut tidak mempunyai hubungan yang signifikan, Tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak balita di Kelurahan Lolu Selatan Wilayah Kerja Puskesmas Birobuli, dimana  $p \text{ value} = 0,533$  atau  $p > 0,05$  artinya  $H_0$  diterima menunjukkan bahwa dua variabel tersebut tidak mempunyai hubungan yang signifikan. Diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan tambahan informasi bagi praktisi kesehatan sebagai rujukan dalam melaksanakan penelitian selanjutnya serta sebagai bahan untuk meningkatkan partisipasi dalam melakukan upaya penurunan kejadian obesitas pada anak balita.

**Kata Kunci** : Pola Makan, Aktivitas Fisik, Obesitas, dan Anak Balita

## **ABSTRACT**

*Obesity on child is one of medical conditions on child which is identified by body weight above average and body mass index (IMT) above normal. Fatness on the toddler will remain until adult, risk of being fat on the adolescence has risk factor of cardiovascular disease, such as increase of blood pressure, increase of blood cholesterol, and diabetes. Health complication problem so far can increase, include some health problems and outbreak disease. This research uses quantitative method that emphasizes its research finding presented in the form of Cross Sectional use statistical scores in which the writer want to find out correlation of dietary habit and physical activity with obesity on toddlers. Based on the research finding there is no significant correlation dietary habit with obesity insurance on toddlers in Kelurahan Lolu Selatan, operational county of Puskesmas Birobuli, where  $p\text{ value}=0,288>0,05$  ( $H_0$  is accepted), there is no significant correlation of physical activity with obesity insurance on toddlers in Kelurahan Lolu Selatan, operational county of Puskesmas Birobuli, where  $p\text{ value}=0,533>0,05$  ( $H_0$  is accepted). It is expected this research finding can become information additional material for health practitioners as reference in carrying out further research and material to increase participation in doing effort to decrease obesity on toddlers.*

**Keywords** : dietary habit, physical activity, obesity, and toddlers

## **PENDAHULUAN**

Anak balita adalah anak yang telah menginjak usia diatas satu tahun atau lebih popular dengan pengertian usia anak dibawah lima tahun. Anak balita merupakan kelompok yang menunjukkan pertumbuhan yang pesat sehingga memerlukan zat gizi yang tinggi setiap kilogram berat badannya (Sartika, 2017). Obesitas merupakan suatu kondisi ketidakseimbangan antara tinggi badan dan berat badan akibat jumlah jaringan lemak tubuh yang berlebihan, umumnya ditimbun dalam jaringan subkutan, sekitar organ tubuh dan kadang terjadi infiltrasi ke dalam organ tubuh (Aulia Dewi Listiyana, 2013).

Obesitas atau kegemukan dari segi kesehatan merupakan salah satu penyakit gizi, sebagai akibat konsumsi makanan yang jauh melebihi kebutuhannya. Faktor utama penyebab obesitas tersebut ialah kebiasaan hidup sehari-hari, seperti pola makan dan aktivitas fisik yang diterapkan pada anak dan akan memicu beberapa masalah penyakit, masalah fisik, psikologis dan isolasi sosial pada anak. (Haryono, 2015).

Obesitas pada anak adalah salah satu kondisi medis pada anak yang ditandai dengan berat badan diatas rata-rata dan indeks massa tubuh (IMT) yang diatas normal. Kegemukan pada masa balita akan menetap sampai dewasa, resiko menjadi gemuk pada usia remaja dan memiliki faktor resiko penyakit kardiovaskuler seperti kenaikan tekanan darah, peningkatan kolesterol darah dan diabetes. Lebih jauh masalah komplikasi kesehatan dapat meningkat, termasuk beberapa

permasalahan kesehatan dan penyakit sesak nafas. (Lestari, 2017) Menurut *World Health Organization* (WHO) suatu negara tidak dikatakan lagi memiliki masalah gizi bila indikator balita *overweight* atau obesitas dibawah 5%, sementara itu WHO mencatat, secara global hampir 43 juta anak-anak balita mengalami kelebihan berat badan atau *overweight* pada 2010. Pada 2015 diprediksi kasus obesitas akan meningkat dua kali lipat dari angka tersebut. Berdasarkan laporan gizi global atau *Global Nutrition Report* (2014), Indonesia termasuk ke dalam 17 negara yang memiliki 3 permasalahan gizi sekaligus, yaitu *stunting* (pendek), *wasting* (kurus), dan *overweight* (obesitas). Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2013) menyebutkan bahwa prevalensi balita gemuk atau obesitas menurut BB/TB pada anak usia 0-59 bulan sebesar 11,8% sedangkan data survey pemantauan status gizi (PSG, 2015) menyatakan bahwa prevalensi balita gemuk atau obesitas menurut BB/TB usia 0-59 bulan sebesar 5,3%. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Sulawesi Tengah tahun 2015 menunjukkan anak balita mengalami obesitas sebesar 3%. Sementara itu mengalami peningkatan pada tahun 2016 menjadi 3,7% anak balita yang mengalami obesitas.

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Palu tahun 2015 menunjukkan presentase anak balita yang mengalami obesitas sebesar 0,76% dan sangat meningkat pada tahun 2016 dengan presentase 2%. Dan dari 13 puskesmas yang ada di Kota Palu, Puskesmas Birobuli menjadi puskesmas yang paling tinggi kejadian obesitas pada anak balita dengan jumlah penderita 216 anak balita. Kelurahan Lolu Selatan memiliki jumlah tertinggi, yaitu sebanyak 76 anak balita menderita obesitas dari jumlah keseluruhan anak balita yang ada di Kelurahan Lolu Selatan yaitu 1.566. Dan jumlah terendah kejadian obesitas pada anak balita di Puskesmas Bulili dengan jumlah 16 anak balita. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak balita di Kelurahan Lolu Selatan Wilayah Kerja Puskesmas Birobuli Kota Palu.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, yakni menekankan hasil penelitiannya disajikan dalam bentuk cross sectional. Penelitian ini telah dilaksanakan di Kelurahan Lolu Selatan Wilayah Kerja Puskesmas Birobuli. Waktu penelitian telah dilaksanakan pada bulan juli 2018. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anak balita di kelurahan Lolu Selatan wilayah kerja Puskesmas Birobuli yang berjumlah 1.566 anak balita. Sampel dalam

penelitian ini adalah anak balita di Kelurahan Lolu Selatan wilayah kerja Puskesmas Birobuli Kota Palu yang berjumlah 44 anak balita yang mewakili jumlah dari populasi. Pengumpulan data dalam penelitian ini terdiri atas data primer dan data sekunder Data primer atau data utama diperoleh melalui wawancara dengan menggunakan kuisioner. Data sekunder atau data pendukung diperoleh dari Puskesmas Birobuli Kota Palu. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis Univariat dan Bivariat dan akan dianalisis menggunakan *software Statistical Program For Social (SPSS)*. Bentuk penyajian data yang penulis akan gunakan adalah dengan cara disajikan dalam bentuk tabel frekuensi dan presentase tentang segala sesuatu yang berhubungan dengan penelitian.

## **HASIL PENELITIAN**

Berdasarkan tabel 1 (lampiran) menunjukkan bahwa, responden dengan pola makan anak balita yang tidak baik dan menderita obesitas sebanyak 6 (46,2%) responden. Responden dengan pola makan yang tidak baik dan tidak menderita obesitas sebanyak 7 (53,8) responden. Dan untuk pola makan anak balita yang baik dan menderita obesitas sebanyak 8 (25,8) responden, sedangkan untuk pola makan anak balita yang baik dan tidak menderita obesitas sebanyak 23 (74,2) responden. Berdasarkan uji *chi-square* menunjukkan bahwa nilai *P.value* = 0,288 ( $p > 0,05$ ) maka  $H_0$  diterima yang berarti tidak ada hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada anak balita di Kelurahan Lolu Selatan Wilayah Kerja Puskesmas Birobuli.

Berdasarkan table 2 (lampiran) menunjukkan bahwa, responden dengan aktivitas fisik anak balita yang kurang dan menderita obesitas sebanyak 7 (36,8%) responden. Responden dengan aktivitas fisik yang kurang dan tidak menderita obesitas sebanyak 12 (63,2%) responden. Dan untuk aktivitas fisik anak balita yang cukup dan menderita obesitas sebanyak 7 (28,0%) responden, sedangkan untuk aktivitas fisik anak balita yang cukup dan tidak menderita obesitas sebanyak 18 (72,0) responden. Berdasarkan uji *chi-square* menunjukkan bahwa nilai *P.value* = 0,533 ( $p > 0,05$ ) maka  $H_0$  diterima yang berarti tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak balita di Kelurahan Lolu Selatan Wilayah Kerja Puskesmas Birobuli.

## **PEMBAHASAN**

Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas pada Anak Balita. Dari hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa dari 44 responden masih ada yang memiliki pola makan

tidak baik yaitu 13 (29,5%). Analisis bivariat menunjukkan bahwa tidak ada hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada anak balita. Diperoleh bahwa dari 13 responden yang memiliki pola makan tidak baik terdapat 6 (46,2%) responden yang menderita obesitas dan 7 (53,8 %) responden yang tidak menderita obesitas. Untuk responden yang memiliki pola makan baik sebanyak 8 responden (25,8%) dan menderita obesitas, dan 23 responden (74,2%) yang memiliki pola makan baik dan tidak menderita obesitas.

Dari hasil penelitian yang dilakukan, responden yang memiliki pola makan tidak baik dan menderita obesitas disebabkan jenis dan jumlah makan yang dikonsumsi tidak sehat dan kurangnya pemahaman ibu dalam memberikan makanan bergizi seimbang pada anak balita bahkan lebih memilih makanan siap saji atau makanan tinggi lemak dan karbohidrat serta lebih banyak memberikan susu formula kepada anaknya.

Balita yang memiliki pola makan yang baik namun menderita obesitas disebabkan oleh beberapa faktor lainnya seperti kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan anak balita dan keturunan. Sedangkan responden yang memiliki pola makan tidak baik tetapi tidak menderita obesitas dikarenakan faktor ekonomi keluarga yang tidak bisa memberikan makanan bergizi seimbang lengkap dan tidak sering memberikan makanan cepat saji pula kepada anaknya. Menu seimbang adalah menu yang terdiri dari beraneka ragam makanan dan jumlah dan proporsi yang sesuai, sehingga memenuhi kebutuhan gizi seseorang guna perbaikan dan pemeliharaan sel-sel tubuh.

Anak-anak jaman sekarang lebih banyak makan makanan instan, makanan cepat saji, minuman yang mengandung tinggi gula serta makanan cemilan yang sudah diproses yang tinggi kalori dan lemak namun rendah vitamin lainnya dibandingkan makanan sehat dan segar seperti sayur dan buah-buahan. Konsumsi buah dan sayur merupakan sumber serat yang penting bagi anak dalam masa pertumbuhan, khususnya berhubungan dengan obesitas. Anak balita yang obesitas membutuhkan makanan tinggi serat seperti sayur dan buah.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Hendro Bidjuni (2014) menunjukkan hasil analisis bivariat ada hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada anak balita. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan karena hasil dari uji *chi-square* menunjukkan bahwa nilai  $P.value = 0,288$  ( $p > 0,05$ ) maka  $H_0$  diterima yang berarti tidak ada hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada anak balita di Kelurahan Lolu Selatan wilayah Kerja

Puskesmas Birobuli, serta kurangnya jumlah responden dalam penelitian ini dan juga pemahaman ibu balita yang rendah dalam menjawab kuisisioner yang diberikan.

Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak balita dari hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa dari 44 responden ada 19 responden (43,2%) yang memiliki aktivitas fisik yang kurang. Analisis bivariat menunjukkan bahwa tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak balita. Dari 19 responden yang memiliki aktivitas fisik yang kurang terdapat 7 (36,8%) responden yang menderita obesitas, dan 12 (63,2%) responden yang tidak menderita obesitas. Sedangkan untuk responden yang memiliki aktivitas fisik cukup namun menderita obesitas sebanyak 7 (28,0%) responden. Dan untuk aktivitas fisik cukup dan tidak menderita obesitas sebanyak 18 (72,0%) responden.

Dari hasil penelitian yang dilakukan, responden yang memiliki aktivitas fisik kurang namun menderita obesitas disebabkan banyak asupan makanan yang dikonsumsi mulai dari jenis hingga jumlah atau porsi makanan yang lebih, namun energi yang dikeluarkan tidak sesuai atau sama banyaknya dengan banyaknya makanan yang dikonsumsi. Sedangkan responden yang memiliki aktivitas fisik cukup namun menderita obesitas disebabkan oleh faktor-faktor lainnya seperti keturunan, pemberian susu formula dan lain sebagainya.

Obesitas merupakan hasil dari ketidakseimbangan antara pemasukan energi yang berasal dari makanan dan pengeluaran energi oleh individu. Jika pemasukan energi lebih besar daripada pengeluaran energi, maka akan terjadi ketidakseimbangan positif. Keseimbangan positif membuat tubuh melakukan penyimpanan energi pada jaringan adiposa sehingga lemak tubuh meningkat. Pemasukan energi perlu diimbangi dengan pengeluaran energi secara cukup. Aktivitas fisik merupakan pergerakan dari system musculoskeletal yang menghasilkan pengeluaran energi. Pergerakan otot pada saat melakukan aktivitas fisik menyebabkan terjadinya pemecahan trigliserida pada jaringan adiposa menjadi asam lemak bebas yang akan diubah menjadi energi. Aktivitas fisik meningkatkan *energy expenditure* (pengeluaran energi) yang dapat menyeimbangkan energi.

Nilai ambang batas aktivitas fisik cukup yang digunakan pada penelitian ini 180 menit per hari, sesuai dengan anjuran (*guideline*) yang berlaku. Pemenuhan 180 menit aktivitas fisik sehari dapat dilakukan oleh balita dengan cara bergerak aktif dan bermain di dalam maupun di luar rumah dengan pengawasan orang tua. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Zulfah Asy Syahida (2017) menunjukkan hasil analisis bivariat ada hubungan aktivitas fisik dengan

kejadian obesitas pada anak balita. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan karena hasil dari uji *chi-square* menunjukkan bahwa nilai *P.value* = 0,533 ( $p > 0,05$ ) maka  $H_0$  diterima yang berarti tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak balita di Kelurahan Lolu Selatan Wilayah Kerja Puskesmas Birobuli, serta kurangnya jumlah responden dalam penelitian ini dan juga pemahaman ibu balita yang rendah dalam menjawab kuisioner yang diberikan.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Penelitian ini menunjukkan Tidak ada hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada anak balita, Tidak ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak balita di Kelurahan Lolu Selatan Wilayah Kerja Puskesmas Birobuli. Hasil Saran yang direkomendasikan peneliti agar Kepala Puskesmas Birobuli mengarahkan, mempengaruhi dan memotivasi bawahan untuk berpartisipasi dalam melakukan upaya penurunan kejadian obesitas pada anak balita.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Anik Sholikhah, E. R. (2017). Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Balita di Pedesaan dan Perkotaan. *Public Health Perspective Journal* .
- Aulia Dewi Listiyana, M. G. (2013). Obesitas Sentral dan Kadar Kolesterol Darah Total. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* .
- Cici Octari, d. (2014). Hubungan Status Sosial Ekonomi dan Gaya Hidup dengan Kejadian Obesitas pada Siswa SD NEgeri 08 Alang Lawas Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*.
- Haryono, V. H. (2015). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Obesitas pada Anak Usia 3 Tahun di Wilayah Kerja Puskesmas Asemrowo Kota Surabaya. *Jurnal Skripsi*, 1-4.
- Lestari, S. (2017). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas pada Anak Usia 3-8 Tahun di TK dan SD Budi Mulia Dua Seturan Yogyakarta. *Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, 1-3.
- LePrita Swandari, O. W. (2017). Karakteristik Ibu dalam Pemberian Makanan Pendamping ASI (MPASI) Dini Terhadap Status Gizi Balita Usia 6-24 Bulan di Wilayah Kerja Puskesmas Umbulharjo I Kota Yogyakarta Tahun 2017. *Public Health Perspective Journal* .
- Sartika, R. A. (2014). Faktor Risiko Obesitas pada Anak 5-15 Tahun di INDONESIA . *MAKARA, KESEHATAN*
- Sartika, W. (2017). Hubungan Status Ekonomi dan Pendidikan Ibu Terhadap Obesitas pada Anak Usia 2-5 Tahun . *JOMIS (Journal Of Midwifery Science)*
- Vilda Ana Veria Setyawati, E. R (2016). Pola Konsumsi Fast Food dan Serat Sebagai Faktor Gizi. *Unnes Journal of Public Health*

- Weni Kurdanti, I. S. (2015). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Obesitas pada Remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia* .
- Wulan Tuerah, A. M. (2014). Prevalensi Obesitas Pada Remaja di SMA Kristen Tumou Tou Kota Bitung. *Jurnal e-Biomedik (eBM)* .
- Yaqin, M. K. (2014). Prevalensi Obesitas pada Anak Usia SD Menurut IMT/U di SD Negeri Ploso II NO 173 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* .
- Zulfah Asy Syahida, H. S. (2017). Perbedaan aktivitas Fisik, Screen Time, dan Persepsi Ibu terhadap Kegemukan Antara Balita Gemuk dan Non-Gemuk di Kota Semarang. *JOURNAL IF NUTRITION COLLEGE*

LAMPIRAN

**Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Balita Di Kelurahan Lolu Selatan Wilayah Kerja Puskesmas Birobuli**

| Pola Makan   | Kejadian Obesitas  |             |                          |             | Total     |            | P Value      |
|--------------|--------------------|-------------|--------------------------|-------------|-----------|------------|--------------|
|              | Menderita Obesitas |             | Tidak Menderita Obesitas |             | F         | %          |              |
|              | F                  | %           | F                        | %           |           |            |              |
| Tidak Baik   | 6                  | 46,2        | 7                        | 53,8        | 13        | 100        | <b>0.288</b> |
| Baik         | 8                  | 25,8        | 23                       | 74,2        | 31        | 100        |              |
| <b>Total</b> | <b>14</b>          | <b>31,8</b> | <b>30</b>                | <b>68,2</b> | <b>44</b> | <b>100</b> |              |

Sumber : Data Primer, 2018

**Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak balita Di Kelurahan Lolu Selatan Wilayah Kerja Puskesmas Birobuli**

| Aktivitas Fisik | Kejadian Obesitas  |             |                          |             | Total     |            | P Value      |
|-----------------|--------------------|-------------|--------------------------|-------------|-----------|------------|--------------|
|                 | Menderita Obesitas |             | Tidak Menderita Obesitas |             | F         | %          |              |
|                 | F                  | %           | F                        | %           |           |            |              |
| Kurang          | 7                  | 36,8        | 12                       | 63,2        | 19        | 100        | <b>0.533</b> |
| Cukup           | 7                  | 28,0        | 18                       | 72,0        | 25        | 100        |              |
| <b>Total</b>    | <b>14</b>          | <b>31,8</b> | <b>30</b>                | <b>68,2</b> | <b>44</b> | <b>100</b> |              |

Sumber : Data Primer, 2018