

## HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN OBESITAS PADA ANAK SEKOLAH DASAR N 1 BENGKALIS TAHUN 2017

Nuranisa<sup>1</sup>, Albiner Siagian<sup>2</sup>

Akademi Kebidanan Salma, Siak Sri Indrapura, Indonesia

email : nurannisa2112@yahoo.co.id

**Abstract:** WHO states obesity has become a global epidemic. Britain is the number one country with the most cases of obesity in children, with 36% followed by Spain with a prevalence of 27%. Riskesdas 2013 data for children aged 6-12 years is very high at 18.8%. Obesity in children decreases the level of intelligence because the activity and creativity of the child decreases and tends to be lazy due to being overweight. Physical activity affects the risk of obesity in children. The purpose of this study was to determine the relationship of physical activity with obesity in elementary school students of Bengkalis N 1 city in 2017. This study uses a cross sectional design. The sample is 65 respondents. The sampling used is Simple Random Sampling. Data collection using questionnaires and stages of analysis that is univariate and bivariate analysis using the Chi Square test with SPSS 20.0 program. Results of Univariate Analysis of respondents 'characteristics consisted of students' age and gender. The majority of respondents aged 11 years are 33 respondents (50.8%) and the minority of respondents 12 years is 32 (49.2%). The majority of male respondents were 41 respondents (63.1%) and female respondents were 24 students (36.9). The majority of light respondents were 43 people (66.2%) and students with heavy physical activity were 22 people (33.8%). The results of the bivariate analysis of 65 students who had mild physical activity were not obese as many as 24 students (55.8%) and were obese as many as 19 students (95.5%) as well as from 22 students whose physical activity was not obese as many as 21 students (44, 2%) and obese as many as 1 student (4.5%). Statistical test value of p value = 0.001, meaning that there is a relationship between physical activity and obesity, the value of PR = 16.625 with 95% CI 2.047-135.008. It is suggested to the school to encourage the monitoring of nutrition of school children to monitor the growth and development of nutritional status. Through the School Health Efforts Program (UKS) that already exists. It is re

**Keywords:** Physical Activity, Obesity, School Children, Parents' Income, Students commended for school children to frequently do activities and exercise regularly.

**Abstrak :** WHO menyatakan obesitas telah menjadi epidemi global. Inggris menjadi negara nomor satu kasus obesitas terbanyak pada anak, yaitu 36 % disusul Spanyol prevalensi 27%. Data Riskesdas 2013 anak umur 6-12 tahun sangat tinggi yaitu 18,8%. Obesitas pada anak menurunkan tingkat kecerdasan karena aktivitas dan kreativitas anak menjadi menurun dan cenderung malas akibat kelebihan berat badan. Aktivitas fisik memengaruhi terjadi resiko obesitas pada anak. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan obesitas pada anak Sekolah Dasar N 1 Bengkalis kota tahun 2017.

Penelitian ini menggunakan *desain cross sectional*. Sampel berjumlah 65 responden. Pengambilan sampel yang digunakan adalah *Simple Random Sampling*. Pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner dan tahapan analisis yaitu analisis univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi Square* dengan program SPSS 20,0.

Hasil Analisis Univariat karakteristik responden terdiri dari umur siswa dan jenis kelamin. Mayoritas responden berumur tahun 11 tahun yaitu 33 responden (50,8%) dan minoritas responden 12 tahun yaitu 32 (49,2%). Mayoritas responden laki-laki sebanyak 41 responden (63,1%) dan responden perempuan sebanyak 24 siswa (36,9%). Mayoritas responden aktivitas ringan sebanyak 43 orang (66,2 %) dan siswa dengan aktivitas fisik berat sebanyak 22 orang (33,8%). Hasil analisis bivariat dari 65 siswa yang aktivitas fisik ringan mengalami tidak obesitas sebanyak 24 siswa (55,8%) dan mengalami obesitas sebanyak 19 siswa (95,5%) serta dari 22 siswa yang aktivitas fisik tidak mengalami obesitas sebanyak 21 siswa (44,2%) dan mengalami obesitas sebanyak 1 siswa (4,5%). Uji statistik nilai p value = 0,001, artinya ada hubungan aktivitas fisik dengan obesitas nilai PR = 16,625 dengan 95% CI 2,047-135,008.

Disarankan kepada pihak sekolah menggiatkan kembali monitoring gizi anak sekolah untuk memantau pertumbuhan dan perkembangan status gizi. Melalui Program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) yang telah ada. Disarankan bagi anak sekolah untuk sering beraktivitas dan berolahraga secara teratur.

**Kata Kunci :** Aktifitas Fisik, Obesitas, Anak Sekolah, Pendapatan Orang Tua, Siswa

## A. PENDAHULUAN

Obesitas merupakan permasalahan serius yang mulai menjadi perhatian di seluruh dunia (Hadi,2013). WHO menyatakan obesitas telah menjadi epidemi global, sehingga merupakan suatu masalah kesehatan yang harus ditangani segera. Prevalensi obesitas merupakan salah satu masalah yang meningkat secara tajam dekade terakhir ini pada beberapa negara di dunia (Depkes,2012). Saat ini diseluruh dunia terdapat peningkatan prevalensi obesitas hingga mencapai tingkat yang membahayakan.

Di benua Eropa, Inggris menjadi negara nomor satu yang memiliki kasus obesitas terbanyak pada anak-anak, yaitu mencapai angka prevalensi 36 % disusul oleh Spanyol dengan prevalensi 27% (Hadi,2013). Berdasarkan catatan Badan Kesehatan Dunia (WHO) overweight dan obesitas merupakan faktor resiko penyakit kematian nomor lima. Sedikitnya 2,8 juta penduduk meninggal pertahun akibat obesitas. Obesitas memiliki angka kematian tinggi di dunia dibandingkan dengan underweight. Ada 42 juta anak mengalami obesitas dan 35 juta diantaranya berasal dari negara-negara berkembang. Di Indonesia orang yang mengalami kelebihan berat badan overweight mencapai 21,7 % dan terus meningkat setiap tahunnya. Di perkirakan pada tahun 2015 akan terdapat 2,3 milyar dewasa memiliki berat badan berlebih. Dari data diperkirakan lebih dari 700 orang dewasa yang obesitas (WHO 2011).

Masalah obesitas menjadi masalah yang melanda dunia, termasuk Indonesia. Di Indonesia prevalensi obesitas pada usia anak 5-11 tahun terjadi peningkatan dua kali lipat. Hampir 43 juta anak mengalami overweight pada tahun 2010 (WHO 2000). Prevalensi kegemukan pada anak secara nasional berdasarkan indikator berat badan menurut tinggi badan mencapai 14%.

Negara-negara berkembang seperti ASEAN, terdapat overweight di Singapura 2,17% untuk anak usia 7-12 tahun. Di Bangkok–Thailand terdapat 3,4% overweight pada anak usia 6-12 tahun. Di Philipina terdapat kecenderungan overweight dari 2,7% pada tahun 1987 menjadi 3,4% pada tahun 1996 (Wahyu 2009). Hasil Riskesdas tahun 2013 menunjukkan secara nasional masalah gemuk pada anak umur 6-12 tahun sangat tinggi yaitu 18,8% terdiri dari gemuk 10,8% dan obesitas 8,8%.

Obesitas berpotensi mengalami gangguan fungsi tubuh, baik kardiovaskuler, pernafasan, endokrin, neurologi, integumen, sistem imunitas, serta gangguan psikologis dan gangguan perkembangan (Rudolph, 2006, kliegman et al, 2006 dalam Budiayati 2011). Menurut Syarif 2003 dalam penelitian Sartika, 2011 menyebutkan obesitas pada anak usia 5-11 tahun dapat menurunkan tingkat kecerdasan karena aktivitas dan kreativitas anak menjadi menurun dan cenderung malas akibat kelebihan berat badan. Ahsan, 2008, dari 40 anak yang obesitas didapatkan 29 anak (72,5%) dengan tingkat perkembangan normal, 6 anak (15%) dengan tingkat perkembangan meragukan dan 5 anak (12,5) dengan tingkat perkembangan abnormal.

Aktivitas fisik pada anak juga mempengaruhi terjadinya obesitas. Dulu permainan anak yang umumnya dilakukan adalah permainan fisik yang mengharuskan anak berlari, melompat atau gerakan lainnya namun kini digantikan permainan anak yang kurang melakukan gerakan badannya seperti game elektronik, komputer, internet dan televisi yang cukup dilakukan hanya duduk didepan nya dan tanpa harus bergerak (Almatsier, 2003). Faktor aktivitas, menurut Hidayati Hidayat, 2006 anak yang beraktivitas bermain diluar rumah kurang dari 2 jam perhari beresiko 3,4 kali dibandingkan anak yang bermain >2 jam perhari.

Data Dinas Kesehatan Kabupaten Bengkalis tahun 2013 pada anak umur 6-12 tahun yang gemuk 10,9% dan obesitas yaitu 5,7% yang mengalami peningkatan.

Berdasarkan data laporan hasil pemantauan status gizi anak baru masuk sekolah di wilayah Puskesmas Bengkalis Kecamatan Bengkalis menggunakan IMT/U, disebutkan bahwa total keseluruhan presentase status obesitas pada tahun 2015 sebesar 12%. Terlihat pada pemantauan tahun 2015 di Sekolah Dasar SDN 1 Bengkalis yang ada di kota Bengkalis, berada di urutan pertama pada 26,7 %. Dari survey pendahuluan yang telah dilakukan di SD N 1 Bengkalis diperoleh 20 siswa yang obesitas dari 183 siswa.

## **B. METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang di gunakan adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode *Cross Sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di SD N 1 Bengkalis Kecamatan Bengkalis Kabupaten Bengkalis. Populasi dalam penelitian adalah seluruh anak sekolah kelas V dan kelas VI yang berjumlah 183 anak sekolah. Sampel penelitian ini berjumlah 65 anak sekolah. Pengumpulan data dilakukan dengan data primer dan data sekunder. Data primer dilakukan dengan cara wawancara dan data sekunder dilakukan dengan cara melihat catatan di bagian administrasi yang ada di Sekolah Dasar N 1 Bengkalis. Variabel penelitian ini adalah aktivitas fisik dan obesitas.

Aktivitas fisik di ukur dengan cara besarnya aktivitas fisik yang dilakukan seseorang selama 24 jam dinyatakan dalam PAL (Physical Activity Level) atau tingkat aktivitas fisik. PAL merupakan besarnya energi yang dikeluarkan (kkal) per kilogram berat badan dalam 24 jam.

## **C. HASIL**

### **Karakteristik Responden**

Berdasarkan tabel 1 di bawah dari 65 responden di SD Negeri 1 Bengkalis diketahui bahwa mayoritas responden berumur tahun 11 tahun yaitu 33 responden (50,8%) dan minoritas responden 12 tahun yaitu 32 (49,2%). Pada penelitian ini responden laki-laki lebih banyak dibandingkan responden perempuan. Responden laki-laki sebanyak 41 responden (63,1%) dan responden perempuan sebanyak 24 siswa (36,9).

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur dan Jenis kelamin Siswa di Sekolah Dasar Negeri 1 Bengkalis tahun 2017**

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
<b>Umur Siswa (Tahun)</b>		
11	33	50,8
12	32	49,2
<b>Total</b>	<b>65</b>	<b>100.0</b>
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	41	63,1
Perempuan	24	36,9
<b>Total</b>	<b>65</b>	<b>100.0</b>

Berdasarkan tabel 2 di bawah ini dari 65 responden di Sekolah Dasar Negeri 1 Bengkalis dapat diketahui bahwa siswa dengan aktivitas ringan lebih banyak dibandingkan dengan siswa dengan aktivitas berat. Siswa dengan aktivitas ringan sebanyak 43 orang (66,2 %) dan siswa dengan aktivitas fisik berat sebanyak 22 orang (33,8%).

**Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Responden di Sekolah Dasar Negeri 1 Bengkalis tahun 2017**

Aktivitas Fisik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ringan	22	33,8
Berat	43	66,2
<b>Total</b>	<b>65</b>	<b>100.0</b>

#### Hasil Analisa Bivariat

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa dari 65 siswa yang aktivitas fisik ringan mengalami tidak obesitas sebanyak 24 siswa (55,8%) dan mengalami obesitas sebanyak 19 siswa (95,5%) serta dari 22 siswa yang aktivitas fisik tidak mengalami obesitas sebanyak 21 siswa (44,2%) dan mengalami obesitas sebanyak 1 siswa (4,5%).

Hasil uji statistik diperoleh nilai  $p = 0,001$  artinya bahwa ada hubungan aktivitas fisik dengan obesitas. Dari hasil analisa juga diperoleh nilai  $PR = 16,625$  dengan 95% CI 2,047-135,008, ini berarti bahwa siswa yang aktivitas fisik ringan memiliki peluang berisiko 16,625 kali mengalami obesitas. Dapat dilihat pada tabel 4.3

**Tabel 4.3 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Obesitas di SD N 1 Bengkalis Tahun 2017**

Aktivitas Fisik	Tidak Obesitas		Obesitas		Total		P	PR CI 95%
	n	%	n	%	N	%		
Berat	21	95,5	1	4,5	22	100	0,001	4,966
Ringan	24	55,8	19	44,2	43	100		(1,019- 24,186

Dari tabel 4.3 menunjukkan responden nilai rata-rata aktivitas fisik responden dari 65 responden nilainya yaitu 1,64 yang berarti secara mayoritas responden pada SD N 1 Bengkalis pergi ke sekolah diantar orang tua menggunakan kendaraan. setelah pulang

sekolah mereka dirumah menggunakan waktu untuk aktivitas fisik kegiatan sehari-hari seperti istirahat, menonton tv dan beribadah.

Minoritas responden yang aktivitas fisik untuk kegiatan rumah tangga seperti kegiatan membantu ibu, menyapu rumah dan membersihkan kamar. Untuk kegiatan olahraga hanya dilakukan pada saat di sekolah yaitu mata pelajaran olahraga yang dilakukan 1 minggu sekali selama  $\geq 1$  jam dan senam pagi setiap hari sabtu selama  $\geq 30$  menit.

## PEMBAHASAN

Obesitas yang parah terjadi karena tidak adanya keseimbangan energi, dimana energi konsumsi jauh lebih besar dibandingkan energi *expenditure* atau energi yang terpakai dalam aktivitas fisik. Konsumsi energi ialah energi yang dikonsumsi sebagai makanan dan minuman yang dapat dimetabolisme dalam tubuh kita. (WHO,2010)

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Romauli (2010) mengatakan bahwa aktivitas yang buruk berpengaruh terhadap kejadian obesitas. Analisa besar pengaruh penggunaan waktu untuk aktivitas fisik terhadap obesitas khususnya aktivitas berat, menunjukkan adanya hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas sebesar 17 kali.

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Trisna dan Hamid (2012), menemukan hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan obesitas, dilandaskan dengan teori yang mendukung dari Wirakusuma (1994) bahwa gerak badan yang teratur akan membantu menurunkan berat badan. Hasil penelitian dari FINRISK

*Studies* didapatkan bahwa orang dengan aktivitas ringan mempunyai peluang yang lebih besar mengalami obesitas. Contoh dari pada orang dengan aktivitas ringan yaitu pada orang yang lebih menghabiskan waktu luangnya dengan membaca atau menonton televisi dan juga pada orang yang lebih memilih menggunakan kendaraan seperti motor, mobil dan lainnya dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Aktivitas fisik yang secara nyata mempengaruhi status obesitas adalah lama menonton televisi, lama waktu tidur dan lama kegiatan yang dilakukan diluar rumah. Menonton televisi termasuk dalam gaya hidup santai dan meminimalisasikan aktivitas fisik berarti tidak banyak energi yang terpakai. Menonton televisi dalam waktu yang lama dapat berkontribusi terhadap kejadian obesitas (Dwi Oktaviani,2012).

Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan obesitas disebabkan karena faktor asupan gizi, besaar keluarga, gaya hidup, genetik, gangguan hormonal dan faktor psikologi. Hal ini diduga dapat disebabkan meskipun aktivitas fisik mereka rendah maupun tinggi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Pradeep Sing, 2014 menyatakan bahwa aktivitas fisik berhubungan dengan risiko obesitas. WHO dan pelayanan kesehatan menyarankan bahwa untuk kesehatan yang baik. Salah satu penyebab kelebihan berat badan dan obesitas pada anak-anak menurunnya energi harian yang digunakan. Banyak bukti yang mengatakan bahwa aktivitas yang teratur membantu menurunkan persentase lemak tubuh.

Anak-anak lebih aktif dibandingkan orang dewasa dan jumlah signifikan dari anak-anak yang tidak dianjurkan. Anak-anak menjadi tidak aktif meningkat karena beberapa faktor, seperti tergantung pada mobil sebagai transportasi, bertambahnya waktu untuk menonton, bermain game, internet dan keadaan lingkungan (berkurangnya fasilitas area bermain, keamanan bertetangga). Aktivitas fisik juga mempunyai pengaruh positif pada anak-anak dengan obesitas seperti meningkatkan metabolisme dan psikologis yang lebih

bahagia. Pada beberapa tahun terakhir pelajaran yang menggunakan fisik telah menurun pada sekolah yang mengakibatkan anak menjadi tidak aktif saat sekolah dan banyak anak-anak yang tidak bergerak. Pendidikan fisik menghasilkan aktivitas fisik yang berarti pada anak-anak. Olahraga merupakan komponen penting dalam mengatur berat badan. Olahraga secara teratur merupakan pencegahan terhadap penambahan berat badan dan memelihara kesehatan jantung.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat di kemukakan kesimpulan sebagai berikut :

Permasalahan di lokasi penelitian telah mengarah ke masalah obesitas, oleh sebab itu disarankan :

1. Menggiatkan kembali monitoring gizi anak sekolah terutama siswa sekolah dasar untuk memantau pertumbuhan dan perkembangan status gizinya. Hal ini dapat dilakukan melalui Program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) yang telah ada.
2. Disarankan kepada sekolah untuk memperhatikan jadwal olahraga yang teratur.
3. Disarankan kepada siswa untuk sering beraktivitas dan berolahraga secara teratur setiap hari.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Depkes, 2012 Penanganan Obesitas pada Anak, Pusdatin
- Depkes, 2011 Pola Jajanan pada Anak Sekolah, Pusdatin
- Depkes, 2010 Obesitas dan Efek Samping, Pusdatin
- Dieny, F. 2007 *Hubungan Body Image, Aktivitas Fisik, Asupan Energi dan Protein dengan Status Gizi pada Siswi SMA* (6 Mei 2017).
- DwiOktaviani, 2012. *Jurnal Kesehatan Masyarakat. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik, Pola Konsumsi, Karakteristik Remaja dan Orang tua dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) (Studi Kasus pada Siswa SMA Negeri 9 Semarang Tahun 2012)*. Semarang: Universitas Diponegoro.
- FAO/WHO/UNU (2005)
- Hadi, 2013 *Hubungan Pendapatan Perkapita, Pengetahuan Gizi Ibu dan Aktivitas Fisik dengan Obesitas Anak SD N 34 Surabaya* (11 April 2017)
- Hanifah, N. 2011 *Hubungan Kontribusi Glikemik Makanan dan Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Gizi Lebih pada Remaja di SMP FULL DAY Surabaya* (6 Mei 2017).
- Hidayati, dkk. (2006). Obesitas pada Anak. (<http://www.pediatrik.com> /diakses tanggal 3 April 2017).
- Husaini, 2009 Hubungan Pendapatan Orangtua, Aktivitas Fisik dan Frekuensi Konsumsi Fastfood dengan Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar Muhammadiyah Ketelan Surakarta.
- Kartika, Y. 2015 *Hubungan Pendapatan Orangtua, Aktivitas Fisik dan Frekuensi Konsumsi Fastfood dengan Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar Muhammadiyah Ketelan Surakarta* (9 Mei 2017).
- Mujur, A. 2011 Hubungan antara Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Berat Badan Lebih pada Remaja (6 Mei 2017).
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Paradep Singh, 2014, Physical Activity : A Key for The Preculision of Obesity in Children
- Sastroasmoro, S. & Ismael, S. (2011). *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis Edisi 4*. Jakarta: Sugung Seto
- Wahyu, Genis, Ginanjar. 2009. *Obesitas pada Anak*. Yogyakarta. B Frist