

HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA ANAK DI KELURAHAN KAYUJATI KECAMATAN PANYABUNGAN KABUPATEN MANDAILING NATAL TAHUN 2018

Oleh :

Nur Aliyah Rangkuti¹, Yenni Farida Siregar²,

¹ Dosen D-III Kebidanan Stikes Aufa Royhan Padangsidempuan

² Dosen Kesehatan Masyarakat Stikes Aufa Royhan Padangsidempuan

Email : nuraliyahrangkuti88@gmail.com

Abstrak

Kegiatan fisik adalah semua gerakan tubuh yang dihasilkan oleh kontraksi otot rangka yang meningkatkan pengeluaran energi hingga di atas level basal dan menjaga kesehatan. Aktivitas fisik pada anak membawa banyak manfaat di samping mengurangi risiko obesitas, penyakit pembuluh darah, dan keganasan di kemudian hari. Survey awal pada tanggal 25 Mei 2018 yang dilakukan Di Kelurahan Kayujati Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal ada 10 orang anak yang mengalami obesitas. 6 orang tua mengatakan obesitas karena keturunan, kebiasaan makan yang tidak teratur, banyak mengonsumsi makanan kemasan, kurang melakukan aktifitas fisik, menonton tv dan bermain *gadge* dan 4 orang tua mengatakan terlalu jajan di luar. Jenis penelitian ini merupakan penelitian *observasional* bersifat *Deskriptif* yaitu metode *cross sectional korelasi*. Penelitian ini dilakukan di Kelurahan Kayujati Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal, sampel penelitian sebanyak 10 orang dengan teknik *total sampling*. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan uji statistik *Chi-Square* $p = <0,05$, dapat disimpulkan bahwa karakteristik responden mayoritas yang berumur 8-10 dan 11-13 tahun sebanyak 5 responden (50%), Pendidikan orang tua SMA sebanyak 7 responden (70%), Jenis kelamin laki-laki dan perempuan sebanyak 5 responden (50%). Berdasarkan hasil penelitian frekuensi aktifitas fisik diperoleh bahwa aktifitas fisik ringan sebanyak 5 orang (50%) dan aktifitas fisik sedang sebanyak 5 orang (50%), dengan nilai korelasi spearman rank (r_s) yaitu 0,729. Sehingga $r_{hitung} (0,729) > r_{tabel} (0,205)$ pada taraf signifikansi 5% dengan nilai *V* *palue* ($0,017 < 0,05$) menyatakan bahwa H_0 diterima atau H_0 di tolak, yang artinya ada hubungan yang signifikan antara Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas.

Kata kunci : Aktifitas Fisik, Kejadian Obesitas, Anak

1. PENDAHULUAN

Kegiatan fisik adalah semua gerakan tubuh yang dihasilkan oleh kontraksi otot rangka yang meningkatkan pengeluaran energi hingga di atas level basal dan menjaga kesehatan. Aktivitas fisik pada anak membawa banyak manfaat di samping mengurangi risiko obesitas, penyakit pembuluh darah, dan keganasan di kemudian hari. Pertumbuhan tulang dan otot dapat berlangsung dengan baik. Keterampilan gerak, interaksi sosial, dan perkembangan otak juga terasah saat bermain. Anak yang aktif akan belajar dengan lebih efektif, baik di dalam maupun di luar lingkungan sekolah. Anak akan merasa gembira dan percaya diri, serta memiliki pola tidur yang baik. Aktivitas fisik yang dilakukan sejak dini akan membentuk anak menjadi seorang dewasa dengan gaya hidup yang aktif (Idai, 2016).

Kebiasaan makan yang terbentuk sangat erat kaitannya dengan kebiasaan makan seseorang. Secara umum ada beberapa faktor yang mempengaruhi terbentuknya pola makan antara lain faktor ekonomi, sosial, budaya, agama, pendidikan, dan lingkungan. Keberadaan iklan/promosi makanan atau pun minuman melalui media elektronik maupun cetak sangat besar

pengaruhnya dalam membentuk pola makan. Tidak sedikit orang tertarik untuk mengonsumsi atau membeli jenis makanan tertentu setelah melihat promosinya melalui iklan televisi. Akan sangat mendukung jika seruan mengonsumsi makanan seimbang dapat dipromosikan melalui media massa terutama televisi, sehingga masyarakat dapat memilih bahan makanan yang diinginkan dengan tetap menerapkan prinsip gizi seimbang (Sulistyoningih, 2011).

Menurut WHO pada awal tahun 2000-an sekitar 1 miliar orang mengalami kegemukan dan 30% diantaranya mengalami kegemukan lebih atau obesitas. Amerika menunjukkan bahwa obesitas pada anak usia 1-2 tahun dengan orang tua normal sekitar 8% menjadi obesitas dewasa.

Berdasarkan laporan Tim Obesitas Internasional, Panama dan Kuwait tercatat sebagai dua Negara dengan angka prevalensi obesitas tertinggi di dunia yaitu 37%, di ikuti oleh Peru dan Amerika Serikat dengan tingkat prevalensi 32% dan 31%. 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% (Fadjar, 2014.)

Kejadian obesitas juga dihadapi oleh Negara-negara berkembang. Thailand yang memiliki angka prevalensi obesitas pada anak umur 5-12 tahun yang meningkat dari 12,2% menjadi 15,6% dalam waktu 2 tahun. Selain itu angka prevalensi obesitas juga terjadi pada anak usia sekolah, di Singapura meningkat dari 9% menjadi 19% pada tahun 2000. Pada tahun 2000 Cina juga mengalami peningkatan obesitas mencapai 7,1% di kota Beijing dan 8,3% di kota Shangh (Fadjar, 2014).

Komite Keselamatan Makanan, Kesehatan Masyarakat dan Lingkungan Hidup di parlemen Eropa menyatakan hampir 22 juta anak Eropa mengalami kegemukan dan obesitas. Jumlah ini diperkirakan akan terus bertambah sebanyak 1,3 juta anak pada tahun 2010. Tingkat prevalensi kegemukan dan obesitas pada anak di Perancis berada pada kategori menengah dibandingkan dengan negara Eropa lainnya. Prevalensi kegemukan pada anak sebesar 18% dan 4% diantaranya mengalami obesitas. Pada tahun 2001, Kementerian Kesehatan Perancis menetapkan kegemukan dan obesitas pada anak menjadi salah satu dari sembilan sasaran utama program kesehatan di Perancis (Budiyati, 2011).

Fadjar (2014), Mengutip data Riset Kesehatan Dasar Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2013, secara Nasional masalah gemuk pada anak usia 5-12 tahun masih tinggi, yakni 18,8%, terdiri atas gemuk 10,8% dan obesitas 8,8%. Sedangkan prevalensi gemuk pada remaja usia 13-15 tahun sebesar 10,8%, terdapat 8,3% gemuk dan 2,5% obesitas. Sebanyak 14 provinsi di Indonesia yang memiliki prevalensi sangat gemuk di atas Nasional yakni Kalimantan Tengah, Jawa Timur, Banten, Kalimantan Timur, Bali, Kalimantan Barat, Sumatera Utara, Kepulauan Riau, Jambi, Papua, Bengkulu, Kepulauan Bangka Belitung, Lampung, dan DKI Jakarta (Fadjar, 2014).

Kegemukan adalah kondisi akumulasi lemak yang abnormal atau berlebihan di jaringan adipose. Obesitas pada anak merupakan masalah kesehatan karena prevalensi di dunia semakin meningkat. Di Indonesia berdasarkan data Riskesda oleh Kementerian Kesehatan Indonesia tahun 2013 prevalensi overweight dan obesitas pada anak usia 5-12 tahun mencapai 18%. Provinsi yang memiliki di atas rata-rata nasional salah satunya adalah Jawa Timur (Kemenkes RI, 2013).

2. BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian *observasional* bersifat *Deskriptif* yaitu metode penelitian yang di gunakan dengan tujuan utama untuk membuat deskripsi tentang suatu keadaan secara objektif yang bertujuan menerangkan atau menggambarkan masalah (Notoatmodjo, 2010). Pada penelitian ini menggunakan desain penelitian

Deskriptif korelatif yaitu untuk mengetahui hubungan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak

3. HASIL

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Karakteristik Responden Di Kelurahan Kayujati Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2018

No	Karakteristik	Jumlah	Persentase
1.	Umur		
	8-10	5	50%
	11-13	5	50%
Total		10	100%
2.	Pendidikan orang tua		
	SMA	7	70%
	PT	3	30%
Total		10	100%
3.	J.Kelamin		
	Laki-laki	5	50%
	Perempuan	5	50%
Total		10	100%

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan Kelurahan Kayujati Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2018 mayoritas yang berumur 8-10 dan 11-13 tahun sebanyak 5 responden (50%), Pendidikan orang tua SMA sebanyak 7 responden (70%). Jenis kelamin laki-laki dan perempuan sebanyak 5 responden (50%).

Tabel 3

Distribusi Frekuensi Aktifitas Fisik Sedang Dengan Kejadian Obesitas Di Kelurahan Kayujati Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2018

Aktifitas fisik	Frekuensi	Persentase
Ringan	5	50%
Sedang	5	50%
Total		100%

4.

Berdasarkan tabel distribusi di atas diperoleh bahwa Aktifitas fisik ringan sebanyak 5 orang (50%) dan aktifitas fisik sedang sebanyak 5 orang (50%).

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Aktifitas Fisik Ringan Dengan Kejadian Obesitas Di Kelurahan Kayujati Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2018

Aktifitas fisik	Frekuensi	Persentase
Ringan	0	0
Sedang	10	100%
Total		100%

Berdasarkan tabel distribusi di atas diperoleh bahwa Aktifitas fisik Ringan mayoritas berada pada kategori sedang sebanyak 10 orang (100%).

Tabel 5
Distribusi frekuensi Aktifitas fisik Dengan Kejadian Obesitas Di Kelurahan Kayujati Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2018

Pengetahuan	status gizi				
	Nor mal	Gizi kur ang	Gizi lebi h	P vale u	
	F %	F %	F %		
Baik	7 -	-			
Cukup	-	-	10%		
Kurang	1 -	-		0,00	
Total	8 -	-	100 %	3	

Dari tabel 5 di atas di peroleh dari 10 respon yang mengalami obesitas (100%) Di Kelurahan Kayujati Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2018. Berdasarkan tabel distribusi di peroleh bahwa Hubungan Aktifitas fisik dengan kejadian obesitas 2018 mayoritas berada ada kategori gizi Gizi lebih 10 orang (100%).

Nilai kolerasi spearman rank (r_s) yaitu 0,729. Sehingga $r_{hitung} (0,729) > r_{tabel} (0,205)$ pada taraf signifikansi 5% dengan nilai $V_{palue} (0,017 < 0,05)$ menyatakan bahwa H_a diterima atau H_0 di tolak, yang artinya ada hubungan yang signifikan antara Hubungan Aktifitas Fisik Degan Kejadian Obesitas Di Sekilah Dasar 76 Panyabunagan Tahun 2018.

4. PEMBAHASAN

Aktifitas Fisik Di Kelurahan Kayujati Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2018

Hasil penelitian menunjukan bahwa aktifitas fisik di Kelurahan Kayujati manyoritas akfitas fisik sedang. Namun ditemukan bahwa anak mengalami obesitas. Hal ini di lihat dari berat badan dan tinggi badan degan menggunakan Indeks

Massa Tubuh (IMT). Menurut Ariani (2016), jika menggunakan IMT dikategorikan normal ($>18,5-25,0$), dan kurus ($18,5$) dan gemuk (>25).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aan Fitria yang berjudul Hubungan Aktifitas fisik Degan Kejadian Obesitas Pada SD Negri 2 Redin, Gerdang Purworejo. Dengan hasil terdapat hubungan Terdapat Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada SD Negri 2 Redin Gerdang, Purwarego dengan nilai signifikansi 0,000.

Obesitas Pada Anak Di Kelurahan Kayujati

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mengalami obesitas pada anak karena kurangnya melakukan aktifitas fisik

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aan Fitria yang berjudul Hubungan Aktifitas fisik Degan Kejadian Obesitas Pada SD Negri 2 Redin, Gerdang Purworejo. Dengan hasil terdapat hubungan Terdapat Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada SD Negri 2 Redin, Gerdang, Purwarego dengan nilai signifikansi 0,000

Obesitas adalah kelebihan berat badan sebagai akibat dari penimbunan lemak tubuh yang berlebihan berdasarkan beberapa pengukuran tertentu. Obesitas pada anak adalah kondisi medis pada anak yang ditandai dengan berat badan di atas rata-rata dari Indeks Massa Tubuhnya (*Body Mass Index*) yang di atas normal. Indeks Massa Tubuh (IMT) di hitung dengan cara mengalikan berat badan anak kemudian dibagi dengan kuadrat dari besar tinggi anak. Jika seorang anak memiliki IMT di atas 25 kg/m^2 , maka anak tersebut menderita obesitas (Sudarmoko, 2011).

Hubungan Aktifitas Fisik Degan Kejadian Obesitas di Kelurahan Kayujati

Nilai kolerasi spearman rank (r_s) yaitu 0,729. Sehingga $r_{hitung} (0,729) > r_{tabel} (0,205)$ pada taraf signifikansi 5% dengan nilai $V_{palue} (0,017 < 0,05)$ menyatakan bahwa H_a diterima atau H_0 di tolak, yang artinya ada hubungan yang signifikan antara Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Di Kelurahan Kayujati Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2018.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

a. Kesimpulan

Setelah di lakukan penelitian : Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Kelurahan Kayujati Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2018 dapat di ambil kesimpulan sebagai berikut : Aktifitas Fisik anak di Kelurahan Kayujati mayoritas aktifitas fisik sedang. Kejadian obesitas anak di Kelurahan Kayujati mayoritas mengalami obesitas. Ada Hubungan Aktifitas Fisik dengan kejadian obesitas anak di Kelurahan Kayujati Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2018.

b. Saran

Diharapkan dapat menjadi informasi untuk pihak sekolah setempat dan orang tua murid khususnya dengan judul Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Di Kelurahan Kayujati Kecamatan Panyabungan Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2018. Diharapkan hasil penelitian ini bisa menjadi bahan bacaan dan menambah wawasan dan meningkatkan kemampuan berfikir bagi mahasiswa/i. Diharapkan dapat memperluas dan mengembangkan judul ini menjadi lebih baik, dengan jumlah sampel yang lebih banyak dan wilayah berbeda.

6. DAFTAR PUSTAKA

Budyati. Analisis faktor penyebab obesitas pada anak usia sekolah di SD islam Al-Azhar 14 kota semarang. Jurnal Akademi: FIK-UI: 2011.

Dianita Dia, 2013. *Aktifitas Fisik Anak Usia Sekolah*, <http://diadianita.blogspot.co.id/2013/09/aktivitas-fisik-anak-usia-sekolah.html>. (Diakses 12 Februari, 2018).

Dinkes, 2017. *Data Dinas Kesehatan Kabupaten Mandailing Natal Tahun 2017*.

Fadjar A, 2014. *Provinsi di Indonesia dengan prevalensi obesitas*. Rineka Cipta, Jakarta.

Galuh, 2015. *Etika Penelitian*, <http://galuhyandindape11.blogspot.co.id/2015/10/etika-penelitian.htm>. (Diakses 13 Februari, 2018)

IDAI, 2016. *Aktifitas Fisik Pada Anak*. Harian Kompas tgl 14 April 2013.<http://www.idai.or.id/artikel/seputar-kesehatan-anak/aktivitas-fisik-pada-anak>.(Diakses tanggal 13 Februari, 2018).

IDAI, 2014. *Pencegahan Obesitas pada Anak dan Remaja* <http://www.stikesindramayu.ac.id/read/159/pencegahan-obesitas-pada-anak-dan-remaja.html>. (Diakses 12 Februari, 2018).

Jeannie, 2013. *Pola makan anak obesitas*. Jakarta [jurnal].

Kemkes RI, 2012. *Pedoman pencegahan dan pengulangan kegemukan dan obesitas pada anak sekolah*. Jakarta: Menkes RI.

Kresna,2017.*Pengertian Kerangka Konsep Penelitian*. <http://konsultaskripsi.com/2017/08/24/pengertian-kerangka-konsep-penelitian-skripsi-dan-tesis/>. (Diakses 12 Januari, 2018).

Nirwana A, 2012. *Obesitas anak dan pencegahannya*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Notoadmodjo S, 2010. *Metode penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Nuranimahabbah, 2011. *Obesitas pada anak*. Jakarta: Graha ilmu.

Pratiwi Arni, 2013. *Manfaat Aktifitas Fisik*. <http://arnipratiwi90.blogspot.co.id/2013/01/manfaat-aktivitas-fisik.html>. (Diakses 14 Februari, 2018).

Ranti A, 2009. *Kesehatan dan gizi*. Jakarta: Rineka cipta.

Safa,2011.*Pengertian Kerangka Konsep*. <http://id.sivoong.com/exact-sciences/veterinary/2007278-kerangka-konsep-hipotesis-definisi-operasional/#ixzz1NGnkL5hp>. (Diakses 10 Februari, 2018).

Saputra H, 2014. *Obesitas di Indonesia kian mengkhawatirkan*. <http://lifestyle/okezone.com/red/2014/04/17/482/972012/kondisi-obesitas-di-indonesia-kian-mengkhawatirkan>. Diakses 10 Februari 2018).

Sarasvati T, 2010. *Cara holistic dan praktis atasi obesitas*. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer.

Soetjioningsih, 1995.*Tumbuh kembang anak*. Surabaya: EGC.

Sudarmoko A, 2011. *Mengenal, Mencegah Dan Mengobati Gangguan Kesehatan Pada Balita*. Yogyakarta: Titano;.

Sugeng,(2014).*Konsep Dasar Aktifitas Fisik Sehari-hari*.<http://warungbidan.blogspot.co.id/2016/08/konsep-dasar-aktifitas-fisik-sehari-hari.html>. (Diakses 20 Januari, 2018).

Sulistyoningsih H, 2011. *Gizi Untuk Kesehatan Ibu Dan Anak*. Yogyakarta: Graha ilmu.

Wijayanti, 2013. *Analisis Faktor Penyebab Obesitas Dan Cara Mengatasi Obesitas Pada Remaja Putri*. Semarang [jurnal];.