

DISTRIBUSI KARAKTERISTIK FAKTOR PENYEBAB OBESITAS PADA SISWA SEKOLAH DASAR

^{1*}Firnaliza Rizona, ²Herliawati, ³Khoirul Latifin, ⁴Dwi Septiawati, ⁵Ledy Astridina, ⁶Utami Melyana Sari, ⁷Nisrina Farah Fadhilah

^{1,2,3,5,6,7} Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran, Universitas Sriwijaya,
⁴Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya

*E-mail: firnaliza.rizona@fk.unsri.ac.id

Abstrak

Tujuan: Penderita obesitas pada usia anak-anak khususnya anak sekolah mengalami peningkatan setiap tahunnya. Akibat yang akan dihadapi anak penderita obesitas dimasa mendatang adalah terserang berbagai penyakit *degenerative* hingga bisa menyebabkan kematian. Faktor yang menyebabkan terjadinya obesitas bersifat multifactor. Mengetahui faktor-faktor penyebab terjadinya obesitas pada anak usia sekolah menjadi tujuan pada penulisan ini.

Metode: Menggunakan pendekatan *explanatory study*. Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan di Sekolah dasar di wilayah kerja puskesmas Pembina Palembang dengan jumlah responden 40 siswa dengan status gizi obesitas. Pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Pengambilan data menggunakan kuesioner yang berisi pertanyaan tentang faktor penyebab obesitas yang diolah dengan analisis univariat.

Hasil: Hasil analisis yang diperoleh mayoritas anak obesitas sering mengkonsumsi junkfood (72.5%), tidak sarapan pagi (65%), Aktivitas fisik melalui hobi mayoritas bermain game pada *smart phone* (82.5%), cara berangkat kesekolah dengan menggunakan kendaraan (70%), dan durasi tidur kurang dari 7 jam (72.5%).

Simpulan: Faktor-faktor yang dapat menyebabkan terjadinya obesitas pada anak usia sekolah antara lain kebiasaan jajan makanan *junk food*, kurang aktivitas fisik dan kegiatan monoton seperti bermain *smartphone* (*sedentary life style*), tidak sarapan pagi, dan durasi tidur yang sedikit.

Kata kunci: Faktor, Penyebab, Obesitas, Anak

Abstract

Aim: Obese patients at the children especially school age was increased every year. The result can be faced by the obesity child in future is suffer from various degenerative diseases it could lead to death. The causes of the obesity is multifactor. Knowing the causes factor of obesity in school age children being the objectives.

Method: using the explanatory study. Activities conducted in primary school in the work area of the Pembina public health center of Palembang in the number of respondents was 40 students with Obesity. The sample used purposive sampling. The data was collected by using questioner which contains the questions about the causes of obesity and analyzed with univariate analysis

Result: The analysis results were the majority the consume junk food regularly (72.5%), not having breakfast (65 %), physical activity through hobby the majority playing games in smart phone (82.5%), go to school by a vehicle (70 %), and duration of sleep less than 7 hours (72.5 %).

Conclusion: factors that could be causing the occurrence of obesity in school age children were snacking junk food habit, less physical activity and the monotonous (sedentary life style), not having breakfast, and less duration of sleep.

Keywords: Causes Factor, Obesity, Children

PENDAHULUAN

Permasalahan status gizi khususnya pada anak merupakan masalah kesehatan yang menjadi perhatian dunia saat ini. Tidak hanya masalah gizi kurang, namun semakin meningkatnya angka obesitas juga menjadi perhatian dunia. Masalah obesitas juga dapat berdampak buruk bagi anak di masa mendatang.

Berlebihnya berat badan merupakan salah satu faktor resiko yang menyebabkan munculnya penyakit degenerative seperti penyakit jantung, diabetes mellitus, dan lain-lain hingga berakhir pada kematian. Adapun penyebab obesitas adalah multifactor antara lain faktor lingkungan, genetik, asupan energi yang meningkat, gaya hidup sehari-hari, aktifitas fisik dan perubahan struktur dinamis keluarga.¹

Dewasa ini banyak siswa yang suka mengkonsumsi jajanan junk food seperti makanan yang banyak mengandung gula ataupun gorengan yang dapat menyebabkan peningkatan obesitas. Anak juga cenderung suka tidur larut malam sehingga anak sering mengemil saat malam hari. Hal tersebut dapat menyebabkan resiko obesitas meningkat.

Sebuah penelitian menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara mengkonsumsi junkfood dengan kejadian obesitas dengan P value 0,048 ($<\alpha 0,05$). Frekuensi mengkonsumsi junkfood paling

banyak pada kategori sering (75,7%), dan terdapat perbedaan frekuensi mengkonsumsi junkfood responden obesitas dan tidak obesitas P value=0,000 ($<\alpha 0,05$). Pada durasi tidur terdapat 46 (65,7%) anak SD memiliki durasi tidur pendek < 10 jam/hari, terdapat hubungan yang signifikan antara durasi tidur dengan obesitas dengan P value $< 0,05$, rata-rata durasi tidur anak obesitas 1 jam lebih pendek daripada anak yang tidak obesitas.²

Selain aspek diatas masalah kebiasaan anak sekolah mulai dari aktivitas fisik dan kebiasaan pola makan anak juga dapat memicu terjadinya obesitas. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa anak yang tidak sarapan saat pergi sekolah memiliki resiko terjadinya obesitas serta sedikit melakukan aktivitas fisik.³

Faktor penyebab terjadinya obesitas yang merupakan multifactorial tersebut masih banyak yang belum diketahui oleh anak dan orang tua. Mereka tidak menyadari tentang faktor yang mengakibatkan terjadinya obesitas sehingga baik anak maupun orang tua tidak dapat melakukan pola hidup yang mampu mengatasi terjadinya peningkatan berat badan.

Wilayah kerja Puskesmas Pembina merupakan wilayah yang memiliki angka obesitas tertinggi di Kota Palembang.⁴ Tujuan kegiatan ini untuk mengetahui distribusi frekuensi faktor penyebab obesitas pada anak sekolah di wilayah kerja puskesmas Pembina.

METODE

Desain penelitian ini adalah desain deskriptif (explanatory study) yaitu suatu metode penelitian yang dilakukan dengan tujuan utama untuk membuat gambaran atau deskripsi tentang suatu keadaan secara objektif.⁵ Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan di Sekolah dasar di wilayah kerja Puskesmas Pembina yang berada di kecamatan Jakabaring. Responden adalah siswa dan siswi di sekolah dasar berjumlah 40 orang dengan status gizi obesitas.

Pengumpulan data dilakukan dengan dua cara. Data primer diperoleh dari pengisian kuesioner terhadap responden sambil melakukan wawancara dan diskusi. Sedangkan data sekunder diperoleh dari dokumentasi Dinas Kesehatan dan Puskesmas.

Analisis ini dapat menggambarkan distribusi frekuensi dari faktor-faktor yang menyebabkan obesitas yaitu konsumsi jajanan (junkfood), aktivitas fisik dan hobi, kebiasaan sarapan pagi, cara berangkat ke sekolah, dan durasi tidur.

HASIL

Tabel 1. Deskripsi Karakteristik Peserta

Karakteristik	Total (N)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	26	65
Perempuan	14	35
TOTAL	40	100%
Usia		
9	6	15
10	18	45
11	12	30
12	4	10
TOTAL	40	100%

Berdasarkan tabel 1. yaitu karakteristik responden didapatkan hasil bahwa mayoritas responden adalah laki-laki (65%) dan usia terbanyak 10 tahun (45%).

Tabel 2. Distribusi Karakteristik Faktor Penyebab Obesitas

Faktor	Total (N)	Persentase (%)
Kebiasaan Jajan (Junkfood)		
Tidak Pernah	0	0
Jarang	11	27.5
Sering	29	72.5
TOTAL	40	100%
Sarapan Pagi		
Iya	14	35
Tidak	26	65
Total	40	100%
Hobi		
Olah raga	6	15
Bermain smartphone	33	82.5
Menari	1	2.5
lainnya	1	2.5
TOTAL	40	100%
Cara Berangkat ke sekolah		
Menggunakan kendaraan	28	70
Berjalan kaki	12	30
Total	40	100%
Durasi Tidur		
<7 jam	29	72.5
≥ 7 jam	11	27.5
Total	40	100%

Tabel 2. Menunjukkan mayoritas anak sering mengkonsumsi *junk food* (72.5%), tidak sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah (65%), memiliki hobi bermain smartphone (82.5%), menggunakan kendaraan untuk berangkat ke sekolah (70%), dan durasi tidur kurang dari 7 jam (72.5%)

PEMBAHASAN

Faktor yang menyebabkan obesitas adalah multifactorial baik yang berasal dari internal dan maupun eksternal anak. Berdasarkan hasil data yang diperoleh bahwa mayoritas anak berjenis kelamin laki-laki. Belum terdapat kaitan ilmiah antara jenis kelamin dengan kejadian obesitas, namun beberapa penelitian menunjukkan mayoritas penderita obesitas pada usia anak adalah laki-laki.

Sebuah penelitian menganalisis ada kemungkinan hubungan antara aktivitas berbasis layar seperti bermain game pada smartphone dan computer dimana anak laki-laki lebih cenderung menyukai aktivitas berbasis layar bermain game, game online, komputer, dan lain-lain dibandingkan dengan anak perempuan.⁶ Aktivitas yang cenderung kurang gerak ini lah yang memicu tidak terpakainya energi yang dimiliki anak sehingga dapat membuat terjadinya timbunan lemak yang terakumulasi menjadi peningkatan berat badan.

Kebiasaan mengkonsumsi *junk food* atau jajanan tidak sehat yang mengandung bahan seperti pemanis buatan, minyak goreng yang digunakan berkali-kali, dan bahan penyedap rasa lainnya merupakan jajanan yang dapat menjadi salah satu penyebab peningkatan berat badan. Pada penelitian kali ini anak didapati dalam kategori sering dalam mengkonsumsi junkfood. Selama 1 minggu anak bisa jajan 4-5 kali dengan frekuensi 2-3 kali setiap harinya. Cukup banyak penelitian yang menunjukkan bahwa mengkonsumsi jajanan (*junk food*) seperti mie goreng, goreng-gorengan, minuman bersoda, minuman manis sachet, dan lain-lain memiliki hubungan dengan peningkatan berat badan.

Menurut Marhamah dkk dalam penelitiannya bahwa kebiasaan jajan makanan dan minuman yang berenergi tinggi namun

kekurangan zat gizi lainnya menjadi salah satu faktor yang perlu mendapat perhatian, karena kelebihan energi memicu anak mengalami kelebihan berat badan dan berpotensi menderita obesitas.⁷

Beberapa anak menyatakan sering jajan di sekolah juga disebabkan karena mereka tidak sarapan di rumah sehingga membuat mereka merasa lapar saat di sekolah. Hal ini terbukti dengan hampir sebagian besar anak (65%) tidak sarapan ketika sebelum berangkat ke sekolah. Hal ini sejalan dengan penelitian Kurdanti dkk yang berjudul Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja menyampaikan bahwa terdapat hubungan antara tidak sarapan pagi dengan terjadinya obesitas pada remaja.³

Selain faktor diatas, aktivitas fisik anak juga dapat mempengaruhi terjadinya obesitas. Kurangnya aktivitas fisik atau dikenal dengan *sedentary life style* (gaya hidup bermalas-malasan) dapat mengakibatkan tidak terpakainya energy sehingga proses metabolisme tidak terjadi optimal yang berakibat menumpuknya cadangan energy. Lama kelamaan akan menjadi timbunan lemak dan terjadilah peningkatan berat badan yang tidak terkontrol.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas anak suka bermain smartphone (82.5%) dan mereka menggunakan kendaraan saat kesekolah baik diantar oleh orang tua ataupun menggunakan ojek online. Pada zaman saat ini yang penuh dengan kemajuan teknologi, anak tidak terbiasa melakukan kegiatan yang dapat mengeluarkan keringat termasuk hobi atau kegiatan lain yang digunakan untuk mengisi waktu luang. Anak lebih memilih bermain *game*, social media, dan aplikasi lainnya di smartphone hingga berjam-jam. Bahkan ke sekolah pun anak masih menggunakan kendaraan walaupun beberapa anak memiliki jarak tempuh sekolah dan rumah yang tidak terlalu jauh.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian mengenai hubungan penggunaan waktu *sedentary life style* dengan kejadian obesitas dimana responden yang memiliki status gizi obesitas tidak aktif melakukan aktifitas fisik sebesar 70.59%.⁸ oleh karena itu terlihat bahwa melakukan aktivitas fisik dapat mengurangi resiko terjadinya obesitas pada anak.

Sebuah penelitian menyimpulkan bahwa anak obesitas lebih banyak mengonsumsi junkfood dengan jenis *junk food* yang banyak dikonsumsi adalah gorengan. Anak yang obesitas juga memiliki durasi tidur lebih pendek daripada anak yang tidak obesitas.² Kondisi ini terlihat dari hasil bahwa durasi tidur anak mayoritas adalah kurang dari 7 jam sebesar 72.5%. Berdasarkan keterangan anak, anak mengisi kegiatan dengan bermain handphone atau mengemil saat sebelum tidur. Aktivitas diatas dapat memperberat resiko anak menderita kelebihan berat badan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Hasil analisis yang diperoleh mayoritas anak sering mengonsumsi *junk food* (72.5%), anak tidak sarapan pagi (65%), Aktivitas fisik anak melalui hobi mayoritas bermain *game* pada *smart phone* (82.5%), cara berangkat kesekolah dengan menggunakan kendaraan (70%), dan durasi tidur kurang dari 7 jam (72.5%).

Saran

Kepada anak usia sekolah agar dapat meningkatkan kembali pemahamannya tentang faktor yang dapat menyebabkan obesitas dan untuk peneliti lainnya untuk dapat melakukan intervensi yang dapat merubah sikap dan perilaku anak agar dapat menghindari faktor penyebab obesitas agar dapat menekan terjadinya peningkatan berat badan.

REFERENSI

1. Hasdianah, Siyoto S, Paristyowati Y. (2014). *Pemanfaatan gizi, diet dan obesitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
2. Ekawaty, F. and Rizona, F. (2019). February. Hubungan Frekuensi Mengonsumsi Junkfood dan durasi tidur dengan obesitas pada anak sekolah dasar di wilayah kerja puskesmas Aurduri Kota Jambi Tahun 2017. In *Seminar Nasional Keperawatan* (No. 2, pp. 63-73).
3. Kurdanti, W., Suryani, I., Syamsiatun, N.H., Siwi, L.P., Adityanti, M.M., Mustikaningsih, D. and Sholihah, K.I., (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(4), pp.179-190.
4. Dinas Kesehatan Kota Palembang. (2017). Profil Kesehatan Kota Palembang
5. Notoatmojo S. (2005). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
6. Marshall SJ, Biddle SJ, Gorely T, Cameron N, Murdey I. Relationships between media use, body fatness and physical activity in children and youth: a meta-analysis. *International journal of obesity*. 2004 Oct; 28(10):1238
7. Marhamah., Abzeni., Juwita. Perilaku Konsumsi dan Status Gizi Anak Sekolah Dasar di Kota Serang. *Jurnal Matematika, Sains, dan Teknologi*, (2014). Volume 15.. Nomor 2, September 2014, 97-105
8. Setyoadi S, Rini IS, Novitasari T. Hubungan Penggunaan Waktu Perilaku Kurang Gerak (*Sedentary Behaviour*) dengan Obesitas Pada Anak Usia 9-11 Tahun Di SD Negeri Beji 02 Kabupaten Tulungagung. *Jurnal Ilmu Keperawatan*. 2016 May 27; 3 (2):155-67.)