

FAKTOR-FAKTOR GAYA HIDUP YANG BERHUBUNGAN DENGAN OBESITAS ANAK SEKOLAH DASAR SWASTA BERNARDUS DAN HJ ISRIATI KELAS 4-6 DI SEMARANG

Griska Erfiana Nilasari, Henry Setiawan, Arie Wuryanto

Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Diponegoro
email : griska.erfiana@gmail.com

Abstract:

Obesity in children is a complex problem. Currently, excessive nutrients and obesity is an epidemic in Australia, New Zealand and Singapore and rapidly spread in the population of Pacific islands and in a certain Asian country. Obesity can result in varied chronic diseases. The purpose of this case control study is to find out the relation of pattern of heredity, consumption, and physical activity, to the incident of obesity in the students of elementary school Bernardus and Hj Isriati in Semarang. The samples for this study were (72 students for case group and 72 students for control group) from grades 4-6 from Bernardus and Hj Isriati elementary schools selected through quota sampling technique. The data obtained were analyzed by using univariate and bivariate. The results of study shows that there is a significant influence between IMT of parents (OR =8,13), exercise habits (OR =9,83), the habit of playing game (OR =4,28), the habit of eating fast food (=15,78), the habit of drinking soft drink (OR = 6,79), and the habit of eating fruits and vegetables (OR = 2,7) and the incident of obesity in the students of elementary students in Bernardus and Hj Isriati schools in Semarang.

Key words : Obesity, Pattern of Consumption, Physical Activity, Heredity

PENDAHULUAN

Obesitas adalah penimbunan kelebihan lemak di dalam tubuh yang berlebihan pada seseorang. Kelebihan berat badan dan obesitas pada anak-anak didefinisikan berada pada persentil ke-85 dan ke-95 indeks massa tubuh untuk usia dan jenis kelamin berdasarkan data survei nasional. Saat ini terdapat bukti bahwa prevalensi kelebihan berat badan (overweight) dan obesitas meningkat sangat tajam di seluruh dunia yang mencapai tingkatan yang membahayakan. Faktor penyebab obesitas adalah kurangnya aktivitas fisik baik kegiatan harian maupun latihan fisik terstruktur. Aktivitas fisik yang dilakukan sejak masa anak sampai lansia akan mempengaruhi kesehatan seumur hidup. Obesitas

pada usia anak akan meningkatkan risiko obesitas pada saat dewasa. Penyebab obesitas dinilai sebagai 'multikausal' dan sangat multidimensional karena tidak hanya terjadi pada golongan sosio-ekonomi tinggi, tetapi juga sering terdapat pada sosio-ekonomi menengah hingga menengah ke bawah.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *case control*.

Subyek untuk penelitian ini adalah anak sekolah dasar Bernardus dan Hj Isriati. Jumlah subyek penelitian adalah sebanyak 72 anak kasus dan 72 anak kontrol.

Dalam penelitian ini, data dikumpulkan dengan memberikan

angket dan pengukuran berat dan tinggi badan secara langsung. Angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket untuk mengetahui pola makan dan aktifitas anak.

HUBUNGAN OBESITAS ANAK DENGAN IMT AYAH DAN IBU

Hasil uji statistik diketahui bahwa ada pengaruh yang bermakna secara statistik kondisi IMT Ayah dengan kejadian obesitas pada anak (p value=0,001). Selain itu didapatkan OR=8,13 yang berarti responden yang memiliki Ayah dan Ibu dengan IMT obesitas merupakan faktor resiko untuk kejadian obesitas pada anak. Perhitungan *odds ratio* sebesar 8,13 berarti responden yang memiliki Ayah dan Ibu dengan IMT obesitas beresiko terjadinya obesitas pada anak sebesar 8 kali dibandingkan dengan responden yang memiliki IMT Ayah dan Ibu normal.

Hasil penelitian tersebut sesuai dengan penelitian yang menyatakan bahwa *Parenteral fatness* merupakan faktor genetik yang berperan besar, bila kedua orang tua obesitas, 80% anaknya menjadi obesitas, bila salah satu orang tua obesitas, kejadian obesitas menjadi 40% dan bila kedua orang tua tidak obesitas, prevalensi menjadi 14%.¹

HUBUNGAN OBESITAS DENGAN KEBIASAAN OLAHRAHA

Berdasarkan hasil analisis bivariat diketahui bahwa ada pengaruh yang bermakna secara statistik antara kondisi kebiasaan olahraga dengan kejadian obesitas pada anak (p value=0,001). Dan anak yang memiliki kebiasaan olahraga dengan kategori buruk memiliki resiko untuk terkena obesitas 9 kali lebih besar

dibandingkan anak yang memiliki kebiasaan olahraga dengan kategori baik (OR=9,83).

Hasil diatas sesuai dengan penelitian yang menunjukkan bahwa penurunan pengeluaran energi sehari-hari tanpa penurunan bersamaan dalam konsumsi energi total merupakan faktor yang mendasari dalam peningkatan obesitas. Studi ini menyimpulkan bahwa memperbanyak kegiatan aktivitas fisik (olah raga) di sekolah sampai setidaknya lima jam per minggu dapat mengurangi 9,8-5,6% anak perempuan yang *overweight*. Saat ini, sekolah mengurangi jumlah bermain atau aktivitas fisik yang diterima anak selama jam sekolah. Hanya sekitar sepertiga anak-anak SD memiliki kegiatan aktivitas fisik (olah raga) harian, dan kurang dari seperlima memiliki program ekstrakurikuler olah raga di sekolah mereka.²

HUBUNGAN OBESITAS DENGAN KEBIASAAN BERMAIN GAME ELEKTRONIK

Berdasarkan hasil analisis bivariat diketahui bahwa ada pengaruh yang bermakna secara statistik antara kebiasaan bermain game komputer dengan kejadian obesitas pada anak (p value=0,001). Dan anak dengan kebiasaan bermain komputer dengan kategori sering ini memiliki resiko untuk terkena obesitas 4kali lebih besar dibandingkan anak yang jarang bermain game komputer (OR=4,28).

Hasil diatas sesuai dengan penelitian Popkin pada tahun 2007, yang menyatakan bahwa kebiasaan anak menonton televisi, bermain game, dan saat belajar adalah kegiatan yang merupakan aktivitas fisik yang sangat rendah. Sehingga terjadi tidak seimbangya antara

konsumsi energi dengan aktivitas fisik yang dilakukan, dan ini adalah merupakan salah satu penyebab obesitas pada anak.³

HUBUNGAN OBESITAS ANAK DENGAN KEBIASAAN MENGGONSUMSI FASTFOOD

Berdasarkan hasil analisis bivariat diketahui bahwa ada pengaruh yang bermakna secara statistik antara kondisi kebiasaan mengonsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada anak ($p\ value=0,001$). Anak yang memiliki kebiasaan mengonsumsi *fast food* dengan kategori sering memiliki resiko untuk terkena obesitas 15 kali lebih besar dibandingkan anak yang memiliki kebiasaan mengonsumsi *fast food* dengan kategori jarang (OR=15,78). Hasil penelitian diatas sesuai dengan penelitian yang menyatakan bahwa *Fast food* atau *ready-to-eat-food* jadi pilihan utama orang tua yang sibuk atau konsumsi ketika menghabiskan waktu bersama keluarga pada masyarakat modern. Hal ini disebabkan karena pengolahannya yang cenderung cepat karena menggunakan tenaga mesin, terlihat bersih karena penjamahnya adalah mesin, restoran yang mudah ditemukan serta karena pelayanannya yang selalu sedia setiap saat, bagaimanapun cara pemesanannya.⁴

HUBUNGAN OBESITAS ANAK DENGAN KEBIASAAN MENGGONSUMSI SOFTDRINK

Berdasarkan hasil analisis bivariat diketahui bahwa ada pengaruh yang bermakna secara statistik antara kondisi kebiasaan minum *soft drink* dengan kejadian obesitas pada anak

($p\ value=0,001$). Dan anak yang memiliki kebiasaan minum *soft drink* dengan kategori sering memiliki resiko untuk terkena obesitas 6 kali lebih besar dibandingkan anak yang memiliki kebiasaan minum *soft drink* dengan kategori jarang (OR=6,79) Hasil penelitian tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Cornell University pada tahun 2003 yang menyatakan bahwa anak-anak yang minum lebih dari 12 oz *soft drink* meningkat berat badannya secara signifikan dibandingkan dengan anak-anak dengan konsumsi kurang dari 6 ons per hari. Hal ini disebabkan karena anak-anak tidak mengurangi makanan utama yang dimakan dan ditambah dengan peningkatan kalori yang berasal dari minuman tersebut. Semakin banyak minuman yang dikonsumsi, maka semakin besar asupan kalori dan semakin tinggi pertambahan berat badannya.⁵

HUBUNGAN OBESITAS DENGAN KEBIASAAN MENGGONSUMSI SAYUR ATAU BUAH

Berdasarkan hasil analisis bivariat diketahui bahwa ada pengaruh yang bermakna secara statistik antara kebiasaan Mengonsumsi Sayur atau Buah dengan kejadian obesitas pada anak ($p\ value=0,001$). Dan kebiasaan mengonsumsi sayur atau buah dengan kategori sering merupakan faktor resiko (OR=2,697) sehingga responden dengan kebiasaan kebiasaan mengonsumsi sayur atau buah dengan kategori jarang memiliki faktor resiko terkena obesitas. Hasil diatas sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh RISKESDAS pada tahun 2007, yang menyatakan bahwa penduduk dikategorikan 'cukup' konsumsi

sayur dan buah apabila makan sayur dan/atau buah minimal 5 porsi per hari selama 7 hari dalam seminggu. Dikategorikan 'kurang' apabila konsumsi sayur dan buah kurang dari ketentuan di atas. Secara keseluruhan, penduduk umur 10-14 tahun yang kurang mengonsumsi buah dan sayur sebesar 93,6% (<5 porsi per hari). Berdasarkan tingkat pengeluaran per kapita, dengan meningkatnya strata juga tampak pengurangan prevalensi kurang konsumsi buah dan sayur, dengan perkataan lain, semakin tinggi tingkat pengeluaran per kapita perbulan semakin tinggi konsumsi buah dan sayur.⁶

KESIMPULAN

Dari penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Ada hubungan antara keturunan dengan kejadian obesitas pada anak (OR = 8,128)
2. Ada hubungan antara kebiasaan olahraga dengan kejadian obesitas anak (OR = 9,828)
3. Ada hubungan antara kebiasaan bermain game dengan kejadian obesitas pada anak(OR = 4,283)
4. Ada hubungan antara kebiasaan mengonsumsi fastfood dengan kejadian obesitas pada anak(OR = 15,783)
5. Ada hubungan antara kebiasaan mengonsumsi softdrink dengan kejadian obesitas pada anak(OR = 6,786)
6. Ada hubungan antara kebiasaan mengonsumsi buah dan sayur dengan kejadian obesitas pada anak(OR = 2,697)
7. Faktor kebiasaan mengonsumsi fast food merupakan faktor resiko yang mempunyai nilai OR tertinggi (OR=15,783) terhadap kejadian obesitas pada anak.

8. Faktor yang merupakan faktor risiko dengan kejadian obesitas pada anak antara lain adalah kondisi IMT ayah, kondisi IMT ibu kebiasaan olahraga, kebiasaan main game elektronik, konsumsi *fastfood*, konsumsi *softdrink*, kebiasaan mengonsumsi sayur atau buah.

SARAN

1. Bagi dinas maupun instansi terkait Bekerjasama dengan fakultas kesehatan masyarakat untuk melakukan program-program promotif dan preventif terhadap pencegahan obesitas pada anak sejak dini.
2. Dinas dan instansi terkait hendaknya dapat membuat kebijakan yang berupa kegiatan olahraga pagi (senam) sebelum mengawali kegiatan belajar mengajar didalam kelas yang bertujuan untuk membiasakan anak rutin berolahraga di pagi hari.
3. Bagi para orang tua Diharapkan mampu menjadi panutan untuk anak baik dalam gaya hidup sehat, pola konsumsi, aktifitas dan pemberian uang jajan.
4. Bagi Peneliti Lain Dalam penelitian ini, karena keterbatasan waktu, dana dan tenaga, maka peneliti hanya mengumpulkan data dengan menggunakan angket penelitian. Oleh karena itu perlu direncanakan adanya penelitian lebih lanjut dengan menggunakan metode pengambilan data dengan wawancara mendalam agar diperoleh hasil yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ashurst, P.R. *Chemistry and Technology of Soft Drinks and Fruit Juice*, 2nd ed. USA : Blacwell publishing. 2005.

2. Mariana. *Pengaruh Pola Konsumsi Makanan Modern terhadap Kejadian Obesitas pada Remaja SLTP Kesatrian Bogor*. Provinsi Jawa Barat. Tesis. FKM UI. Depok. 2003.
3. Darmono. *Obesitas pada Anak bisa Turunkan Kecerdasan*. 2004., (online), (<http://www.litbang.depkes.co.id> di akses 22 Juli 2014)
4. Musaiger, A.O. *Overweight and Obesity in the Eastern Mediterranean Region : Can We Control It?*. Eastern Mediterranean Health Journal. 2004.
5. Simatupang MR. *Pengaruh Pola Konsumsi terhadap kejadian Obesitas pada siswa Sekolah Dasar Swasta di Kecamatan Medan Baru*. Tesis di publikasikan. Medan : Universitas Sumatera Utara. 2008.
6. Intan, Melisa B Wijayanti. *Obesitas dan Sindroma Metabolik*. Forum Diagnostikum. Laboratorium Klinis Prodia. 2011.

