

## HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA SISWA KELAS 5-6 DI SDN 1 MONGKONIT KECAMATAN LOLAK

Siska Sibua

Prodi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika,  
Kotamobagu

Email: siskasibua@stikesgrahamedika.ac.id

### ABSTRAK

Obesitas menjadi masalah di seluruh dunia, bahkan WHO (*World Health Organization*) menyatakan bahwa obesitas sudah merupakan suatu edemis global sehingga obesitas sudah merupakan suatu problem kesehatan yang harus segera ditangani. Anak yang mengalami obesitas pada umumnya mengalami gangguan pertumbuhan yang ditandai dengan kelebihan lemak yang dapat terlihat jelas pada permukaan tubuh yang melebihi proporsi tinggi badan dan usianya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada siswa kelas 5-6 di SDN 1 Mongkoinit Kecamatan Lolak. Jenis Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif yang menggunakan metode deskriptif analitik dengan pendekatan *crosssectional study* dimana peneliti akan memfokuskan penelitian pada hubungan variabel independen yaitu Aktifitas fisik, variabel dependen yaitu Obesitas. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 36 responden. Data dianalisa dengan menggunakan uji statistik *chi-square* dengan tingkat kemaknaan 95 % ( $\alpha$ ) : 0,05. Berdasarkan hasil peneltitian di dapatkan sebagian besar responden memiliki aktifitas fisik kurang baik sebanyak 21 responden (58,3%), dan responden yang termasuk dalam kategori gemuk yaitu sebanyak 18 responden (50,0 %), dan yang Obesitas sebanyak 18 responden (50,0 %). Berdasarkan Hasil uji aktifitas fisik dengan kejadian obesitas antara aktifitas fisik dengan kejadian obesitas didapat  $p$  value = 0,016. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah terdapat terdapat hubungan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa kelas 5-6 di SDN 1 Mongkoinit Kecamatan Lolak, sehingga Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada para guru sekaligus orang tua untuk dapat memperhatikan berat badan dengan melakukan aktivitas fisik.

### Kata kunci : Aktifitas fisik dan Obesitas

#### *RELATIONSHIP BETWEEN PHYSCALACTIVITY WITH OBESITY IN CLASS 5-6 STUDENTS IN SDN 1 MONGKONIT, LOLAK SUBDISTRICT*

### ABSTRACT

*Obesity is a problem worldwide, even the WHO (World Health Organization) states that obesity is a global edemic so obesity is a health problem that must be addressed immediately. Children who are obese generally experience growth disorders characterized by excess fat that can be clearly seen on the surface of the body that exceeds the proportion of height and age. The purpose of this study was to determine the relationship of physical activity with the incidence of obesity in students in grades 5-6 in SDN 1 Mongkoinit, Lolak District.*

*his type of research is a type of quantitative research that uses descriptive analytical methods with a crosssectional study approach where researchers will focus the study on the relationship of independent variables namely physical activity and, the dependent variable is obesity. The sample in this study amounted to 36 respondents. Data was analyzed using chi-square statistical test with a significance level of 95% ( $\alpha$ ): 0.05.*

*Based on the research results, 21 respondents had not good physical activity (58.3%). and respondents included in the fat category were 18 respondents (50.0%), and Obesity were 18 respondents*

(50.0%). Based on the test results of physical activity with the incidence of obesity between physical activity and the incidence of obesity obtained  $p$  value = 0.016.

the conclusion of this study is that there is a relationship between physical activity and obesity in students in grades 5-6 in SDN 1 Mongkoinit, Lolak Subdistrict, so that the Research This is expected to provide information to teachers and parents to be able to pay attention to body weight by carrying out physical activities.

**Keywords:** *physical activity and Obesity*

## PENDAHULUAN

Obesitas adalah suatu penyakit multifaktorial, yang terjadi akibat akumulasi jaringan lemak berlebihan, obesitas merupakan suatu kelainan kompleks pengaturan nafsu makan dan metabolisme energy yang dikendalikan oleh beberapa faktor biologi spesifik (Akbar, 2021).

Obesitas menjadi masalah di seluruh dunia, bahkan WHO (*World Health Organization*) menyatakan bahwa obesitas sudah merupakan suatu edemis global sehingga obesitas sudah merupakan suatu problem kesehatan yang harus segera ditangani. Prevalensi obesitas menurut data WHO terus meningkat dan saat ini diperkirakan sebanyak 2,3 miliar orang mengalami *overweight* dan obesitas. Di Eropa ditemukan 23,9% perempuan mengalami obesitas dan laki-laki sebesar 22% mengalami obesitas, sedangkan di Asia tercatat sekitar sekitar 10,6 juta jiwa yang mengalami obesitas, (WHO, 2013).

Anak yang mengalami obesitas pada umumnya mengalami gangguan pertumbuhan yang ditandai dengan kelebihan lemak yang dapat terlihat jelas pada permukaan tubuh yang melebihi proporsi tinggi badan dan usianya. Akibatnya terdapat komplikasi kesehatan yang disebabkan ketidakseimbangan sistem *endokrin* (sistem yang menghasilkan hormon yang tersirkulasi di tubuh melalui aliran darah untuk memengaruhi organ-organ lain) serta gangguan sistem kardiovaskuler (sistem peredaran darah), serta pertumbuhan tulang dan otot anak yang tidak optimal. Dampak lain yang dialami anak-anak jika obesitas yakni komplikasi kesehatan seperti anak mengalami asma, gangguan tidur, sulit menggerakkan anggota tubuhnya dan kurang memiliki kemampuan keseimbangan tubuh saat berlari, melompat dan berdiri dengan

satu kaki. Sedangkan dampak psikososial yakni anak menjadi minder, depresi karena bentuk tubuhnya, bau badan yang kurang sedap, kesulitan gerak dan berisiko tinggi mendapat perlakuan *bully* baik verbal maupun fisik di sekolah (Kemenkes RI, 2016).

Terdapat beberapa faktor yang berhubungan dengan obesitas namun dapat dibedakan menjadi dua bagian yakni untuk obesitas primer disebabkan oleh asupan gizi yang terlalu berlebihan sedangkan untuk obesitas sekunder berhubungan dengan suatu kelainan atau penyakit seperti hipotiroid (kadar hormon tiroksin sangat tinggi), hipogonadisme (hormon kelenjar seksual) dan hiperkortisolisme (penyakit yang disebabkan oleh kadar hormon kortisol). Sedangkan faktor risiko yang berkontribusi menyebabkan obesitas antara lain faktor genetik, kuantitas dan kualitas makanan, status sosial ekonomi, kemajuan teknologi, lingkungan dan aspek psikologis. Dari beberapa faktor yang berhubungan dengan obesitas di atas menunjukkan adanya kecenderungan faktor pengaturan pola makan dan aktivitas fisik pada anak merupakan faktor primer obesitas (Nugraha, 2016).

Hasil penelitian Meutia (2017) tentang Hubungan obesitas terhadap aktivitas fisik pada siswa SD Negeri 6 dan SD Negeri 18 Banda Aceh bahwa responden yang mengalami obesitas cenderung lebih banyak memiliki aktivitas ringan yakni 23%, sedangkan yang memiliki tingkat aktivitas berat sebesar 7%.

Berdasarkan hasil observasi awal di dapatkan data bahwa di SDN 1 Mongkoinit Kecamatan Lolak Kabupaten Bolaang mongondow jumlah anak yang berada di kelas 5-6 berjumlah 125 orang. Sedangkan Jumlah anak yang memiliki berat badan lebih berjumlah 36 orang. Dari hasil wawancara kepada 10 orang siswa yang berumur 9-12 dan memiliki

berat badan lebih, 4 orang anak di antaranya mengatakan suka mengkonsumsi nasi disertai dengan daging olahan, nasi goreng, dan mie instan serta makanan manis sebagai pengisi waktu sebelum makan siang atau makan malam, 6 diantaranya mengatakan dalam 1 hari mereka makan lebih dari 4 kali, serta kurang tertarik untuk melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga. Berdasarkan uraian tersebut maka peneliti tertarik untuk meneliti "Hubungan Aktifitas Fisik dan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa Kelas 5-6 di SDN 1 Mongkoinit Kecamatan Lolak".

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah observasional analitik dengan rancangan *cross sectional study*. Penelitian dilaksanakan di di SDN 1 Mongkoinit Kecamatan Lolak Kabupaten Bolaang Mongondow dilaksanakan pada bulan Agustus tahun 2019. Populasi dalam penelitian ini yaitu adalah orang tua anak Kelas 5-6 di SDN 1 Mongkoinit Kecamatan Lolak yang berjumlah 36 orang. Jumlah sampel penelitian sebanyak 36 orang anak. Teknik pengambilan sampel *total sampling*.

Variabel dependen dalam penelitian ini yaitu kejadian obesitas, sedangkan variable independent yaitu aktifitas fisik. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Penelitian ini menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Sedangkan analisis bivariat digunakan untuk menganalisa hubungan antara 2 variabel berdasarkan hipotesis. Analisis bivariat menggunakan uji *Chi-square*.

## HASIL

1. Analisis Univariat
  - a. Berat badan Anak

Tabel 1 Distribusi Responden berdasarkan Berat badan Anak

Berat badan Anak	Frekuensi	%
≤ 23,6 Kg	6	45,8%
≥ 23,6 Kg	30	54,2%
<b>Total</b>	<b>36</b>	<b>100%</b>

Sumber: Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa dari 36 responden dalam penelitian ini, sebagian responden memiliki berat badan lebih dari 23,6 Kg yaitu sebanyak 30 responden (54,2%), dan yang memiliki berat badan kurang dari 23,6 Kg sebanyak 6 responden (45,8%).

- b. Umur Anak

Tabel 2 Distribusi Responden berdasarkan Umur Anak

Umur Anak	Frekuensi	%
9 Tahun	6	16,7 %
10 Tahun	17	47,2 %
11 Tahun	8	22,2%
12 Tahun	5	58,6%
<b>Total</b>	<b>36</b>	<b>100%</b>

Sumber: Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel 2 di atas dapat diketahui bahwa dari 36 responden dalam penelitian ini, yang Berusia 9 Tahun sebanyak 6 responden (16,7%), Usia 10 Tahun sebanyak 17 responden (47,2%), sedangkan yang usia 11 Tahun sebanyak 8 responden (22,2%) dan yang usia 12 Tahun sebanyak 5 responden (13,9%).

- c. Tinggi badan Anak

Tabel 3 Distribusi Responden berdasarkan Tinggi badan Anak

Tinggi Badan Anak	Frekuensi	%
≤ 139 cm	21	58,3 %

≥ 139 cm	15	41,7 %
<b>Total</b>	<b>36</b>	<b>100%</b>

Sumber: Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel 3 di atas dapat diketahui bahwa dari 36 responden dalam penelitian ini, responden memiliki tinggi badan kurang dari 139 cm yaitu sebanyak 21 responden (58,3 %), dan yang memiliki tinggi badan lebih dari 139 cm sebanyak 15 responden (41,7 %).

d. Indeks Masa Tubuh

Tabel 4 Distribusi Responden berdasarkan Indeks Masa Tubuh

<b>Indeks Masa Tubuh</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>%</b>
Gemuk	18	50,0 %
Obesitas	18	50,0 %
<b>Total</b>	<b>36</b>	<b>100%</b>

Sumber: Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel 4 di atas dapat diketahui bahwa dari 36 responden dalam penelitian ini, responden yang memiliki termasuk dalam kategori gemuk yaitu sebanyak 18 responden (50,0 %), dan yang Obesitas sebanyak 18 responden (50,0 %).

e. Aktifitas Fisik

Tabel 5 Distribusi Responden berdasarkan Aktifitas Fisik

<b>Aktifitas Fisik</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>%</b>
Kurang baik	21	58,3%
Baik	15	41,7 %
<b>Total</b>	<b>36</b>	<b>100%</b>

Sumber: Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel 5 di atas dapat diketahui bahwa dari 36 responden dalam penelitian ini, responden yang memiliki aktifitas fisik kurang baik sebanyak 21 responden (58,3%), dan yang memiliki aktifitas fisik baik sebanyak 15 responden (41,7 %).

2. Analisis Bivariat

Tabel 6. Hasil Analisis Bivariat

<b>Variabel Independen</b>	<b>IMT</b>				<b>Total</b>		<b>p value</b>
	<b>Obesitas</b>		<b>Gemuk</b>		<b>N</b>	<b>%</b>	
	<b>n</b>	<b>%</b>	<b>n</b>	<b>%</b>			
<b>Aktivitas Fisik</b>							
Kurang baik	8	38,1%	13	61,9%	21	100.0%	0,016
Baik	10	66,7%	5	33,3%	15	100.0%	
Total	18	50,0%	18	50,0%	36	100,0%	

Sumber: Data Primer, 2019

Berdasarkan data pada tabel 6 menunjukkan bahwa dari 36 responden, jumlah responden dengan aktivitas fisik kurang baik berjumlah 21 responden (100.0%), di mana untuk aktivitas fisik yang kurang baik dengan kategori obesitas berjumlah 8 responden (38,1%) dan untuk aktivitas fisik Kurang baik dengan kategori gemuk berjumlah 13 responden (61,9%). Sedangkan untuk aktivitas fisik baik berjumlah 15 responden (100.0%), di mana untuk responden dengan aktivitas fisik yang baik dengan kategori

obesitas berjumlah 10 responden (66,7%) dan untuk aktivitas fisik baik dengan kategori gemuk berjumlah 5 responden (33,3%).

Hasil uji *Chi-Square* dari variabel hubungan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa kelas 5-6 di SDN 1 Mongkoinit Kecamatan Lolak. Hasil uji statistika didapat  $p\ value = 0,016$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa Kelas 5-6 di SDN 1 Mongkoinit

Kecamatan Lolak atau  $H_0$  diterima dan  $H_0$  ditolak.

## PEMBAHASAN

### Aktifitas Fisik

Berdasarkan tabel 5 di atas dapat diketahui bahwa dari 36 responden dalam penelitian ini, responden yang memiliki aktifitas fisik kurang baik sebanyak 21 responden (58,3%), dan yang memiliki aktifitas fisik baik sebanyak 15 responden (41,7 %).

Aktivitas fisik adalah kebiasaan seseorang untuk melakukan aktivitas yang memerlukan sistem gerak baik berupa pekerjaan fisik maupun olahraga (Akbar, 2018). Jumlah energi yang dibutuhkan tubuh tergantung pada berapa banyak otot yang bergerak, berapa lama dan berapa berat pekerjaan yang dilakukan. Hasil penelitian ini sejalan penelitian Dewintami, menunjukkan bahwa aktivitas fisik pada hari kerja berhubungan signifikan dengan status IMT dan komposisi lemak tubuh. Semakin tinggi aktivitas fisik seseorang, maka status gizinya semakin baik. Aktivitas fisik berkaitan dengan persentasi lemak tubuh terutama lemak visceral.

Beberapa faktor penentu peningkatan berat badan pada anak-anak dan remaja selain kebiasaan konsumsi makanan yang cenderung tinggi lemak dan kurang serat serta kurangnya aktivitas fisik. Beberapa penelitian di Asia telah menunjukkan hubungan yang berkebalikan antara aktivitas fisik dengan kelebihan berat badan dan obesitas. Makan berlebihan dan waktu bermain game yang lebih lama pada anak-anak di Jepang kurangnya aktivitas fisik dan rendahnya konsumsi buah pada anak-anak di Srilanka, dan juga konsumsi makanan cepat saji dan aktivitas yang kurang pada anak-anak di China menjadi penyebab peningkatan obesitas secara signifikan.

### Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa Kelas 5-6 Di SDN 1 Mongkoinit Kecamatan Lolak

Berdasarkan data pada tabel 6 menunjukkan bahwa dari 36 responden, jumlah responden dengan aktivitas fisik kurang baik berjumlah 21 responden (100.0%), di mana

untuk aktivitas fisik yang kurang baik dengan kategori obesitas berjumlah 8 responden (38,1%) dan untuk aktivitas fisik Kurang baik dengan kategori gemuk berjumlah 13 responden (61,9%). Sedangkan untuk aktivitas fisik baik berjumlah 15 responden (100.0%), di mana untuk responden dengan aktivitas fisik yang baik dengan kategori obesitas berjumlah 10 responden (66,7%) dan untuk aktivitas fisik baik dengan kategori gemuk berjumlah 5 responden (33,3%). Hasil uji *Chi-Square* dari variabel hubungan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa kelas 5-6 di SDN 1 Mongkoinit Kecamatan Lolak. Hasil uji statistika didapat  $p \text{ value} = 0,016$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa Kelas 5-6 di SDN 1 Mongkoinit Kecamatan Lolak atau  $H_0$  diterima dan  $H_0$  ditolak.

Gerakan perilaku keluarga sehat Obesitas yang tinggi pada remaja akan meningkatkan resiko penyakit degeneratif saat dewasanya. Obesitas di pengaruhi oleh faktor yang tidak bisa di modifikasi yaitu genetik, etnik, jenis kelamin dan umur serta faktor yang bisa di modifikasi yaitu asupan nutrisi, gaya hidup dan aktivitas fisik. Diantara faktor yang bisa dimodifikasi aktivitas fisik merupakan faktor yang paling dominan terjadinya obesitas. Kemajuan teknologi yang semakin maju dari tahun ketahun memberikan kemudahan terhadap gaya hidup remaja serta menurunkan angka aktivitas fisik dalam kegiatan sehari-hari. Aktivitas fisik yang dilakukan tidak teratur dan kurang akan menimbulkan penyakit di kemudian hari seperti penyakit jantung, hipertensi, diabetes melitus tipe 2, osteoporosis, obesitas dan penyakit degeneratif saat dewasa. Aktivitas fisik yang ringan seperti duduk atau berbaring, berbicara, membaca, bermain games serta menonton televisi lebih sering menimbulkan resiko penyakit jantung dan pembuluh darah.

Banyak hal yang menyebabkan masih banyaknya aktivitas fisik ringan terjadi pada anak-anak salah satunya adalah anak-anak sekarang ini lebih banyak memilih diantar jemput orang tuanya menggunakan kendaraan bermotor atau mobil baik ketika akan pergi sekolah ataupun pulang sekolah dari pada berjalan kaki yang lebih menggunakan banyak

energi untuk beraktivitas. Hal ini mungkin disebabkan jarak tempuh dari rumah ke sekolah yang cukup memakan waktu jika dilakukan berjalan kaki, sehingga siswa lebih mudah dan cenderung tidak peduli dengan aktivitas. Penyebab lainnya bisa dikarenakan sebagian besar responden adalah anak-anak yang kebanyakan tinggal dengan orang tuanya sehingga semua aktivitas lebih mengarah ke aktivitas ringan saja.

## KESIMPULAN

Berdasarkan Hasil uji statistika didapat  $p$  value = 0,016, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa kelas 5-6 di SDN 1 Mongkoinit Kecamatan Lolak.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada seluruh staf STIKES Graha Medika dan kepada orang tua, serta guru dan para siswa yang telah berpartisipasi pada penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, H. (2018). Determinan Epidemiologis Kejadian Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Jatisawit. *Hibualamo: Seri Ilmu-Ilmu Alam Dan Kesehatan*, 2(2), 41–47.
- Akbar, H. (2021). Pemberian Edukasi Mengenai Obesitas pada Remaja di Madrasah Aliyah Negeri 1 Indramayu. *Community Engagement & Emergence Journal*, 2(1), 1–5.
- Atika Maulida Sari. (2017). Hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa SMPN di Pekanbaru dalam hal ini telah dipilih secara cluster sampling yaitu SMPN 4 Pekanbaru, SMPN 10 Pekanbaru dan SMPN 13 Pekanbaru.
- Fatimah N. (2018). *Perbedaan antara obesitas dan non obesitas terhadap kejadian depresi pada ibu rumah tangga di daerah kelurahan cililitan jakarta timur*. Karya Tulis Ilmiah strata satu, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta.
- Kemenkes RI. (2016). *Hasil Riset Kesehatan Dasar 2016*. Jakarta. Kemenkes RI.
- Notoatmodjo S. (2012). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta. EGC.
- Nugraha, G. I. (2016). *Etiologi dan Patofisiologi Obesitas*. Jakarta. Sagung Seto.
- Nurmalina Lina. (2011). *Pencegahan dan Manajemen Obesitas*. Bandung. Elex Media Komputindo.
- Olivia G. Mokolensang & Aaltje E. Manampiring. (2016). *Skripsi pencegahan dan penanggulangan kegemukan dan obesitas pada anak sekolah*. Skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D*. Bandung. Alfabeta
- Tuti Restuastuti. (2016). *Hubungan Pola makan dan aktifitas fisik terhadap Obesitas pada Anak di SD Negeri 05 Pekanbaru*. Fakultas Kedokteran Universitas Riau. 2016
- WHO. (2013). *Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic*. Geneva: WHO Technical Report Series. Translate.