

## POLA MAKAN DAN POLA AKTIFITAS PADA ANAK OBESITAS DI SD ISLAM AL-HIKMAH SELOKERTO KECAMATAN SEMPOR

Ning Iswati <sup>1)\*</sup>, Neza Desyarti <sup>2)</sup>, Nurlaila <sup>3)</sup>

<sup>123</sup> Program Studi Keperawatan

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong

email: [wise.ning@gmail.com](mailto:wise.ning@gmail.com) \*

---

### Abstract

*Key word : Obesity, dietary habit , activity patterns*

*Obesity has become a worldwide health problem. Obesity is the impact of energy imbalances over a period of time. Many factors cause excessive obesity, but these can be simplified into eat more and move less. The research to know dietary habit and activity pattern towards obesity of elementary school children in Al-Hikmah Islamic Elementary School at Selokerto, Sempor, Kebumen. This research is an analytic research with total sampling technique as many as 34 respondents. Data collection was done by filling out the questionnaires with univariat analysis. Based on the research conducted, finding out 61,8% of children have good dietary habit and 41,2% of them have less activity. The Conclusion that children with obesity have good dietary habit and children have less activity. Since there is it is possibly related by other factors, such as genetic, socioeconomic, environment, hormonal, psikologis and gender. There should be next reseach on the other factors, such as genetics, socioeconomic, environmental, hormonal, psychological and gender.*

---

### PENDAHULUAN

Obesitas sudah menjadi masalah kesehatan diseluruh dunia, bahkan WHO menyatakan bahwa obesitas sudah merupakan suatu epidemik global. Obesitas dan kegemukan merupakan dua hal yang berbeda, namun demikian keduanya sama-sama menunjukkan penumpukan lemak yang berlebih dalam tubuh, ditandai dengan peningkatan Indeks Masa Tubuh (IMT) diatas normal (Misnadiarly, 2007)

Menurut Dr.Arisman (2008:3) secara garis besar, obesitas merupakan dampak dari ketidakseimbangan energi atau dalam jangka waktu tertentu. Banyak sekali faktor yang menunjang kelebihan ini.

Namun dapat disederhanakan menjadi dua hal, yaitu terlalu banyak makan tetapi sedikit bergerak. Diet kini semakin terbukti sebagai kontributor utama pada obesitas pada khususnya dan gangguan kesehatan menahun pada umumnya.

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 172 anak menyimpulkan bahwa anak usia 8 tahun yang obesitas menunjukkan sejumlah tanda atau gejala terkait faktor resiko penyakit jantung saat mereka mencapai usia remaja (15 tahun). Resiko tersebut antara lain tekanan darah tinggi, kadar kolesterol yang buruk, peningkatan kadar gula darah dan penurunan insulin (hormon pengatur kadar gula darah).

Keseluruhan gejala tersebut merupakan komponen yang disebut sindrom metabolik, dalam jangka panjang dapat meningkatkan resiko penyakit jantung dan diabetes melitus tipe 2. Menurut Program Edukasi Diabetes Nasional (*National Diabetes Education Program / NDEP*), beberapa klinik melaporkan bahwa sepertiga sampai setengah insiden pada *adolescent* (anak usia 6-12 tahun) adalah diabetes tipe 2 dan jumlahnya meningkat secara signifikan (Palilingan, 2008).

Menurut Nirwana (2012:7) penyakit-penyakit yang timbul seperti tekanan darah tinggi, kadar kolesterol yang buruk, peningkatan kadar gula darah dan penurunan insulin akibat timbunan lemak, kolesterol, dan gula yang mengendap pada tubuh anak. Selain itu gangguan pernafasan atau asma juga termasuk salah satu penyakit yang menyerang anak-anak obesitas. Gangguan pernafasan atau asma beresiko lebih besar dialami oleh anak yang mengalami obesitas.

Masalah psikososial juga akan muncul seperti rendah diri dan depresi, misalnya karena diolok-olok temanya (Proverawati, 2010: 76).

Obesitas pada anak usia 6-7 tahun juga dapat menurunkan tingkat kecerdasan karena aktivitas dan kreativitas anak menjadi menurun. Anak obesitas menunjukkan penurunan kinerja eksekutif pada evaluasi neuropsikologis, temuan berkontribusi terhadap gagasan bahwa ada hubungan antara BMI, kinerja kognitif eksekutif dan struktur otak (C.Bauer, 2013)

Ada beberapa faktor penyebab obesitas yaitu individu, sosial, genetik, perilaku, dan lingkungan. Faktor genetik dapat mempengaruhi metabolisme, dengan mengubah kandungan lemak tubuh dan asupan

energi atau pengeluaran energi. Hereditas obesitas dari orang tua juga mempengaruhi obesitas pada anak-anak (Moraeus L, 2012).

Pola makan juga merupakan faktor pencetus terjadinya obesitas karena mengkonsumsi makanan dalam porsi besar, makanan tinggi energi, makanan tinggi lemak, tinggi karbohidrat sederhana dan rendah serat. Sedangkan perilaku makanan yang salah adalah tindakan memilih makanan yang siap saji, makanan dalam kemasan dan minuman ringan. Selain pola makan dan perilaku makan, kurangnya aktivitas fisik juga merupakan faktor penyebab obesitas pada anak sekolah. Adanya perubahan gaya hidup yang menyebabkan penurunan aktivitas pada anak (Kemenkes RI, 2012).

Aktivitas fisik adalah suatu pergerakan tubuh yang melibatkan otot secara aktif dan dapat mengeluarkan energi, gaya hidup yang kurang menggunakan aktivitas fisik akan berpengaruh terhadap kondisi tubuh seseorang. Kurangnya aktivitas dan olahraga merupakan penyebab utama kejadian obesitas ditengah masyarakat yang makmur. Seseorang yang cenderung mengonsumsi makanan yang kaya lemak dan tidak melakukan aktivitas yang seimbang akan mengalami obesitas (El Baz, 2009). Data beberapa tahun terakhir terlihat adanya perubahan hidup yang menjurus pada penurunan aktivitas anak, seperti ke sekolah menggunakan kendaraan, jarang bermain di luar rumah, sehingga anak lebih sering bermain komputer, game, dan menonton televisi. Penelitian di Amerika menunjukkan bahwa anak yang menonton televisi selama 5 jam sehari akan mengalami resiko kegemukan 5,3 kali lebih besar

daripada anak yang menonton televisi hanya 2 jam perhari saja (Hidayati dkk, 2006).

Pravelensi obesitas pada anak meningkat dari tahun ke tahun, baik di negara maju atau negara yang sedang berkembang. Pravelensi obesitas pada anak usia 10-18 tahun di Rusia adalah 10 %, di Cina 3,4%, di Singapura meningkat dari 9% menjadi 19% tergantung pada usia dan jenis kelamin (Yussac dkk, 2007).

Kemenkes RI (2012) menunjukkan pravelensi kegemukan dan obesitas pada anak usia 6-12 tahun sebesar 9,2%. Data baru yang dikumpulkan oleh Himpunan Obesitas Indonesia yakni tahun 2008 menunjukkan bahwa pravelensi obesitas untuk anak-anak sekolah dasar di Indonesia adalah 12% menderita obesitas dan 9% kegemukan dari 1.730 anak (Zulfa, 2011).

Dari data yang telah diperoleh di SD Islam Al-Hikmah yang terletak di desa Selokerto Kecamatan Sempor, dari kelas satu sampai kelas enam ada 252 siswa dan yang mengalami obesitas ada 34 siswa. Berdasarkan kondisi tersebut, peneliti akan meneliti bagaimana pola makan dan pola aktivitas pada anak obesitas di SD Islam Al-Hikmah Selokerto dengan menggunakan alat ukur yaitu kuesioner. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pola makan dan pola aktivitas pada anak obesitas di SD Islam Al-Hikmah Selokerto, Kecamatan Sempor, Kabupaten Kebumen.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 34 siswa, dengan teknik total sampling.

Analisis menggunakan analisis univariat.

### Kriteria Inklusi:

1. Siswa SD Islam Al-Hikmah Selokerto kelas 1-6
2. Siswa yang bersedia menjadi responden
3. Siswa yang nilai IMT nya sesuai dengan kriteria yang ada yaitu  $>2$  SD

### Kriteria Eksklusi:

1. Siswa yang tidak berangkat sekolah saat penelitian.
2. Siswa yang sedang sakit

### Uji Validitas

Penelitian ini juga melakukan Uji Validitas sebelum penelitian yang dilakukan di SD Kreatif Muhammadiyah Gombong pada tanggal 25 April 2017 dengan 20 responden. Dari hasil uji validitas yang dinyatakan valid ada 20 soal untuk pola makan dan 18 soal untuk pola aktivitas.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian pola makan dan pola aktifitas pada anak obesitas di SD Islam Al-Hikmah Selokerto Kecamatan Sempor Kabupaten Kebumen sebanyak 34 siswa, telah dilaksanakan pada bulan Mei 2017. Hasil penelitian ini akan diuraikan sebagai berikut:

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Pola Makan pada anak obesitas**

No	Pola makan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Baik	21	61,8
2	Cukup	11	32,4
3	Kurang	2	5,9
<b>Jumlah</b>		<b>34</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1 ditemukan bahwa mayoritas pola makan pada anak obesitas paling banyak masuk kategori baik yaitu ada 21 anak (61,8%).

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pola Aktivitas pada anak obesitas**

No	Pola Aktifitas	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1	Baik	12	35.3
2	Cukup	8	23.5
3	Kurang	14	41.2
	Jumlah	34	100

Berdasarkan tabel 2 ditemukan bahwa mayoritas pola aktivitas pada anak obesitas paling banyak masuk kategori kurang yaitu ada 14 anak (41,2%), pola aktivitas baik ada 12 responden (35,3%), pola aktivitas cukup ada 8 responden (23,5%).

Berdasarkan hasil penelitian yang tercantum pada tabel 1 pola makan pada siswa obesitas di SD Islam Al-Hikmah Selokerto menunjukkan sebagian besar pada kategori baik. Di SD Islam Al-Hikmah Selokerto siswa dan siswinya mendapatkan snack ringan dan makan siang, snack ringan diberikan pada pukul 09.10 WIB dan makan siang diberikan setelah shalat duhur pukul 12.30 WIB. Snack yang diberikan kepada siswa dan siswinya tergolong jenis makanan ringan dan makan siang yang diberikan tergolong jenis sayur mayur tumis atau berkuah, disertai buah setiap harinya. Kebiasaan makan siang dilakukan setelah solat duhur berjama'ah dan makan secara bersamaan setiap kelasnya. Pada saat di rumah sebagian besar siswa dan siswinya jarang mengkonsumsi mie instan, gorengan,

dan juga minuman kemasan, sebagian besar dari mereka mengkonsumsi susu walaupun tidak setiap hari dan mengkonsumsi air putih 8 gelas perhari.

Pola makan yang merupakan pencetus terjadinya kegemukan dan obesitas adalah mengkonsumsi makanan porsi besar (melebihi dari kebutuhan), makanan tinggi energi, tinggi lemak, tinggi karbohidrat sederhana dan rendah serat (Kemenkes RI, 2011).

Menurut Sulistyoningih (2011) pola makan yang terbentuk sangat erat kaitannya dengan kebiasaan makan seseorang. Secara umum faktor-faktor yang mempengaruhi terbentuknya pola makan ada faktor ekonomi, sosial budaya, agama, pendidikan, dan lingkungan.

Ekonomi merupakan faktor yang mempengaruhi pola makan karena sebagian besar orangtua siswa SD Islam Al-Hikmah Selokerto termasuk kedalam golongan menengah keatas sehingga asupan nutrisi pada anak terpenuhi. Sebagian besar siswa saat di rumah mengkonsumsi susu walaupun tidak setiap hari, mengkonsumsi sayur mayur dan buah (Sulistyoningih 2011).

Faktor sosial budaya merupakan kebiasaan makan setiap keluarga dan susunan hidangnya berbeda-beda itu merupakan salah satu manifestasi kebudayaan keluarga yang disebut gaya hidup. Pada siswa SD Islam Al-Hikmah Selokerto saat disekolah selalu mendapatkan snack ringan dan makan siang. Hidangannya dibuat seperti prasmanan dan siswa siswinya bisa mengambil makanannya sendiri-sendiri sesuai keinginan, makan secara bersama-sama di dalam kelas (Sulistyoningih 2011).

Agama juga sangat mempengaruhi jenis makanan yang dikonsumsi, sebagai contoh agama islam dan yahudi yang mengharamkan daging babi. SD Islam Al-Hikmah Selokerto merupakan sekolah Islam jadi makanan yang diberikan kepada siswanya pasti masuk kriteria halal (Sulistyoningsih 2011).

Pendidikan dapat mempengaruhi kemampuan menyerap pengetahuan gizi yang diperoleh tetapi perlu diikuti oleh kemauan untuk menerapkan pengetahuan yang diperolehnya dalam rangka peningkatan status gizi. Sehingga pola makan dan status gizi di SD Islam Al-Hikmah Selokerto ditentukan juga oleh pemilihan makanan bergizi tinggi. Snack yang diberikan tergolong snack yang bergizi seperti jus buah, susu kedelai, puding, agar-agar dll. Begitu juga makan siangnya dipilih jenis makanan yang bergizi seperti sayuran, telur, daging, dan selalu disertai buah (Sulistyoningsih 2011).

Lingkungan termasuk faktor yang mempengaruhi pola makan. Pada masyarakat pedesaan di Indonesia pada umumnya diwarnai oleh jenis-jenis bahan makanan yang umum dan dapat diproduksi setempat. Misalnya, pada masyarakat nelayan didaerah-daerah pantai, ikan merupakan makanan sehari-hari yang dipilih karena dapat dihasilkan sendiri. Daerah-daerah pertanian padi, masyarakatnya berpola pangan pokok beras. Pola makan pokok menggambarkan salah satu ciri dari kebiasaan makan. Didaerah dengan pola makan pokok beras biasanya belum puas atau mengatakan belum makan nasi, meskipun perut sudah kenyang oleh makanan non beras. SD Islam Al-Hikmah Selokerto termasuk

dalam lingkungan perkotaan sehingga bahan makanan apapun bisa ditemukan secara mudah (Sulistyoningsih 2011).

Untuk mengurangi angka kejadian obesitas, The United States Dietary Guidelines for Americans merekomendasikan agar anak-anak sekolah dapat melakukan aktivitas fisik selama 60 menit setiap hari (Aprilia, 2015)

Berdasarkan hasil penelitian yang tercantum pada tabel 2 pola aktivitas fisik pada siswa obesitas di SD Islam Al-Hikmah Selokerto menunjukkan sebagian besar pada kategori kurang. Hal ini sejalan dengan jadwal belajar di SD Islam Al-Hikmah yang mulai dari pukul 07.00 sampai dengan 14.00, waktu belajar siswa lebih banyak daripada waktu bermain. Pada saat jam istirahat siswa dan siswinya hanya bermain di halaman sekolah itu pun hanya beberapa menit saja karena waktu istirahat dihabiskan untuk solat duhur dan makan siang. Sebagian besar siswa dan siswinya juga diantar jemput oleh orangtuanya atau menggunakan kendaraan umum karena letak rumah mereka yang jauh. Saat dirumah siswa dan siswinya sudah merasa lelah karena jam pulang sekolah yang sudah hampir sore, yang dilakukan setelah pulang sekolah yaitu menonton televisi sambil tiduran dan bermain game, jarang sekali yang melakukan aktivitas seperti bermain sepeda, bermain bola dengan teman sebayanya.

Selain pola makan, kurangnya aktivitas fisik juga merupakan faktor penyebab terjadinya kegemukan dan obesitas pada anak sekolah. Keterbatasan lapangan untuk bermain, kurangnya fasilitas untuk beraktivitas fisik juga menyebabkan anak lebih suka memilih untuk

bermain di dalam rumah. Kemajuan teknologi berupa alat elektronik seperti video games, playstation, televisi dan komputer menyebabkan anak malas untuk melakukan aktivitas fisik.

Hampir sebagian besar anak memiliki aktivitas fisik dalam kegiatan ringan, hal ini disebabkan faktor kemajuan teknologi dan kegiatan sehari-hari yang selalu dilakukan. Menurut Damayanti (2011) kemajuan teknologi seperti televisi, komputer, dan internet juga mengakibatkan anak menjadi anak malas bergerak. Anak-anak lebih tertarik untuk menghabiskan sebagian besar waktunya dengan melakukan aktivitas pasif, antara lain bermain *game online*, berinternet, dan menonton televisi yang setiap hari anak bisa menghabiskan waktu sekitar 3 jam untuk menonton siaran televisi. Berbagai aktivitas pasif tersebut tidak membutuhkan banyak energi. Akibatnya, mereka pun beresiko mengalami obesitas.

Aktivitas yang minim akan meningkatkan risiko kegemukan dan obesitas pada anak. Dalam jangka waktu yang panjang kebiasaan anak yang minim gerak ini akan berdampak buruk bagi kesehatannya karena berpotensi menimbulkan kegemukan dan obesitas (Hasdianah, 2014).

## KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan pada siswa obesitas di SD Islam Al-Hikmah Selokerto pada bulan Mei 2017 dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Dari 256 siswa SD Islam Al-Hikmah Selokerto terdapat 34 siswa yang mengalami obesitas

2. Berdasarkan pola makan pada anak obesitas mayoritas pola makan kategori baik.

3. Berdasarkan pola aktivitas pada anak obesitas mayoritas pada pola aktivitas kategori kurang

Berdasarkan hasil yang diperoleh pada penelitian ini, peneliti ingin memberikan saran diantaranya:

1. Bagi SD Islam Al-Hikmah Selokerto

- a. Lebih rutin dalam memantau tumbuh kembang anak dengan pendataan antropometrik untuk mengetahui indeks masa tubuh (IMT) dapat mengetahui status gizi masing-masing anak dalam kriteria normal, *overweight* maupun obesitas sehingga dalam penyediaan makan siang memperhatikan gizi seimbang sesuai umur anak, hal ini bisa disampaikan kepada orangtua wali siswa.

- b. Unit UKS dapat menyusun program kesehatan anak khususnya dalam hal aktivitas anak, karena aktivitas siswa dan siswi SD Islam Al-Hikmah Selokerto saat dirumah sangat minim.

2. Bagi Institusi Stikes Muhammadiyah Gombong

Menambah edukasi tentang obesitas dengan cara penyuluhan terutama pada anak usia SD

3. Bagi Peneliti Lainnya

Peneliti selanjutnya, hendaknya dapat meneliti tentang faktor-faktor yang lainya seperti genetik, sosial ekonomi, lingkungan, hormonal, psikologis dan jenis kelamin.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Arisman. (2007). *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Buku Kedokteran.
- Aprilia. A (2015). *Obesitas pada anak sekolah dasar*. MAJORITY Volume 4 Nomor 7 Juni 2015
- Budiyati. (2011). Analisis Faktor Penyebab Obesitas Pada Anak Usia Sekolah Di SD Islam Al-Azhar 14 Kota Semarang. *Tesis*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Farida, El Baz. (2009). Impact Of Obesity and Body Fat Distribution on Pulmonary Function Of Egyptian Children. *Egyptian Jurnal Of Brounchology*. 3 (1) 49-58.
- Farida Soetiarto & Dkk. (2010). *Hubungan Diabetes Mellitus dengan Obesitas Berdasarkan Indeks Massa Tubuh & Lingkar*. Jakarta: Penerbit buku Kedokteran EGC.
- Fatmawati, Dwi Suci. (2015). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Pada Anak di SDN Nusawangi 3 Desa Nusawangi Kecamatan Cisayong Kabupaten Tasikmalaya. *Skripsi*. Tasikmalaya: STIKES Mitra Kencana.
- Hidayat, Aziz Alimul. (2008). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hidayati, Siti Nurul, dkk. (2006). *Obesitas Pada Anak*. Diakses pada tanggal 15 November 2013 dari <http://old.pediatrik.com/buletin/06224113652-048900C.pdf>.
- Irwan. (2016). *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Yogyakarta: Deepublish.
- Kementrian Kesehatan. RI. (2011). *Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak*. Jakarta.
- Kementrian Kesehatan. RI. (2012). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Kegemukan dan Obesitas pada Anak Sekolah*. Jakarta.
- \_\_\_\_\_. (2013). *Petunjuk Teknis Pemantauan Status Gizi Orang Dewasa dengan Indeks Massa Tubuh*. Jakarta.
- Moraesus L, Lissner L, Yngve A, Poortvliet E, Al-Ansari U, Sjoberg A. Multi-level Influences on Childhood Obesity in Sweden: Societal Factors, Parental Determinants and Child's Lifestyle. *Int J Obes (Lond)*. (2012). 36: 396-976.
- Mumpuni, Y., dan Wulandari, A, (2010). *Cara Mengatasi Kegemukan*. Yogyakarta: Andi.

- Nirwana, Ade Benih. (2012). *Obesitas Anak dan Pencegahannya*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Notoatmodjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Proverawati, Atikah. (2010). *Obesitas dan Gangguan Perilaku Makan Pada Remaja*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Saryono. (2008). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jogjakarta: Mitra Medika.
- Simatupang, M.R. (2008). Pengaruh Pola Konsumsi, Aktivitas Fisik, dan Keturunan Terhadap Kejadian Obesitas pada Siswa Sekolah Dasar Swasta Di Kecamatan Medan Baru Kota Medan. *Skripsi*. Medan: Universitas Sumatra Utara.
- Suci Melfika<sup>1</sup>, Evawany Y Aritonang<sup>2</sup>, Fitri Ardiani<sup>2</sup>. (2012). *Gambaran konsumsi buah dan sayur serta kontribusinya terhadap kebutuhan serat pada nelayan di PT. Usaha Jaya, PT. Maju Jaya, PT. Usaha Keramat Jaya Kota*