

GAMBARAN FAKTOR-FAKTOR RISIKO OBESITAS PADA ANAK SEKOLAH DASAR DI KALIMANTAN TENGAH

Rindy Oktaviana¹, Alexander Halim Santoso²

¹Program Studi Kedokteran, Universitas Tarumanagara

Email: rindy.405200048@stu.untar.ac.id

²Bagian Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara

Email: alexanders@fk.untar.ac.id

Masuk : 25-11-2023, revisi: 7-12-2023, diterima untuk diterbitkan : 14-12-2023

ABSTRAK

Kegemukan ialah suatu penyakit kompleks yang berhubungan dengan kelebihan berat tubuh serta dapat meningkatkan risiko penyakit lain semacam penyakit jantung, diabetes, tekanan darah tinggi serta kanker. Berdasarkan penelitian obesitas disebabkan oleh faktor tidak terkendali dan faktor terkendali. Faktor tidak terkendali seperti genetik dan jenis kelamin sedangkan faktor terkendali seperti lingkungan paling utama dari pola makan yang berlebihan dan aktivitas fisik yang kurang. Riset ini bertujuan untuk mengetahui prevalensi serta faktor-faktor risiko terjadinya obesitas pada Madrasah Ibtidaiyah Swasta Karya Pembangunan di Puruk Cahu Kalimantan Tengah 2022/2023. Penelitian ini bersifat deskriptif dan jumlah sampel sebanyak 57 responden. Penelitian memakai kuesioner dan timbangan berat badan (BB) serta mengukur tinggi badan (TB). Hasil penelitian ini dilaporkan 83% responden dengan obesitas dan faktor-faktor risiko obesitas seperti riwayat orang tua dengan obesitas didapatkan sebanyak 64,9%, mayoritas tidak mengonsumsi soft-drink sebanyak 54,4%, konsumsi fast-food dalam 1-3 kali/minggu sebanyak 91,2%, mengemil dalam 1-3 kali/minggu sebanyak 84,2%, mayoritas responden tidak melakukan olahraga sebanyak 64,9% dan seluruh responden bermain video game sebanyak 100%.

Kata Kunci: obesitas, anak-anak, siswa SD

ABSTRACT

Obesity is a complex disease associated with being overweight and can increase the risk of other diseases such as heart disease, diabetes, high blood pressure and cancer. Based on research, obesity is caused by uncontrollable and controllable factors. Uncontrollable factors such as genetics and gender while controllable factors such as the environment, especially from excessive diet and lack of physical activity. This study aims to determine the prevalence and risk factors for obesity at Madrasah Ibtidaiyah Swasta Karya Pembangunan in Puruk Cahu, Central Kalimantan 2022/2023. This research is descriptive and the sample size is 57 respondents. The study used a questionnaire and weighed body weight (BB) and measured height (TB). The results of this study reported 83% of respondents with obesity and risk factors for obesity such as parental history of obesity was found to be 64.9%, the majority did not consume soft-drinks as much as 54.4%, fast-food consumption in 1-3 times / week as much as 91.2%, snacking 1-3 times/week was 84.2%, the majority of respondents did not exercise 64.9% and all respondents played video games 100%.

Keywords: obesity, children, elementary school

1. PENDAHULUAN

Latar Belakang

Obesitas merupakan suatu penyakit kompleks berhubungan dengan kelebihan berat badan dan bisa meningkatkan risiko penyakit lainnya semacam penyakit jantung, diabetes, tekanan darah tinggi dan kanker. (Mayo Foundation Education and Research, 2023) Prevalensi overweight dan kegemukan pada anak usia 5-12 tahun di Indonesia berdasarkan Riskesdas sebanyak 18,8% dengan persentase gemuk 10% dan obesitas 8,8% (Cegah Obesitas Pada Anak, 2022)

Berdasarkan penelitian obesitas disebabkan oleh faktor tidak terkontrol dan faktor terkontrol. Faktor tidak terkontrol seperti genetik dan jenis kelamin sedangkan faktor terkontrol seperti lingkungan terutama dari pola makan yang berlebihan serta aktivitas fisik yang kurang. Anak dan remaja dengan obesitas cenderung lebih menderita obesitas dan penyakit kardiovaskular serta depresi akibat stigmatisasi. (Indonesia Obesity Rates Among Adults Double Over Past Two Decades, 2021) Anak-anak dengan obesitas pun mempunyai risiko yang lebih untuk menjadi orang dewasa dengan obesitas. Berdasarkan hal tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui mengenai Pemetaan Obesitas dan Faktor-Faktor Risiko Terjadinya Obesitas Pada Anak Usia 6-12 tahun Pada Madrasah Ibtidaiyah Swasta Karya Pembangunan di Puruk Cahu, Kalimantan Tengah dikarenakan belum banyak peneliti mengenai obesitas pada anak di Puruk Cahu, Kalimantan Tengah.

Rumusan Masalah

Apa saja faktor-faktor risiko obesitas dan berapa prevalensi obesitas pada siswa di Madrasah Ibtidaiyah Swasta Karya Pembangunan di Puruk Cahu, Kalimantan Tengah?

2. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif, dengan analisis univariat menggunakan kuesioner yang disebarkan kepada orang tua siswa serta melakukan pengukuran berat badan dan tinggi pada siswa di sekolah dasar. Penelitian dilakukan pada bulan Januari - April tahun 2023 dan subyek penelitian ini ialah siswa dan siswi di Madrasah Ibtidaiyah Swasta Karya Pembangunan yang masih aktif, berusia 6-12 tahun dengan total responden sebanyak 57 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah non-random sampling. Penelitian ini disetujui oleh Komisi Etik Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. Kriteria inklusi penelitian ini adalah kesediaan untuk menimbang berat badan (BB) dan mengukur tinggi badan (TB) serta status kesehatan yang baik. Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah siswa yang menjawab kuesioner tidak lengkap, siswa berusia di bawah 6 tahun dan siswa dengan gangguan postur tubuh seperti lordosis, kifosis dan skoliosis.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini didapatkan 57 responden merupakan seluruh siswa Madrasah Ibtidaiyah Swasta Karya Pembangunan di Puruk Cahu Kalimantan Tengah Tahun Ajaran 2022/2023. Menurut temuan, 64,9% responden berjenis kelamin laki-laki, dan 35,1% adalah perempuan. Hal ini sesuai dengan data Badan Sensus Penduduk dan Statistik Provinsi Kalimantan Tengah tahun 2020 yang mengatakan bahwa jumlah penduduk laki-laki lebih banyak dibandingkan penduduk perempuan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Mochamad Heri, Komang Gde Trisna Purwantara, Ni Made Dwi Yunica Astriani dan Dewa Ayu Rismayanti, dimana responden didapatkan 53,3% responden laki-laki dan 46,7% responden perempuan (Sensus Penduduk et al., n.d.). Laki-laki memiliki tingkat metabolisme basal yang lebih tinggi dibandingkan perempuan. Laki-laki juga lebih aktif dibandingkan perempuan sehingga laki-laki membutuhkan lebih banyak kalori. Anak laki-laki berusia antara 10 sampai 12 tahun memiliki kebutuhan gizi yang lebih besar dibandingkan anak perempuan hal ini karena anak laki-laki tumbuh lebih cepat (Ryantama & Subanada, 2021).

Pada penelitian ini didapatkan mayoritas responden sebanyak 75,4% memiliki rentang usia 10-12 tahun. Hal ini sesuai pada penelitian yang dilakukan oleh Irma Rachmawati dan Istiqomah mengatakan mayoritas responden sebanyak 56,4% adalah rentang usia 10-12 tahun. (rachmawati, n.d.) Hasil ini sesuai karena tingkatan usia sekolah responden untuk tingkat SD kelas 1 sampai 6 berada pada rentang usia 6 sampai 12 tahun. Kegemukan tidak hanya terjadi pada orang dewasa, namun juga pada anak-anak. Banyak anak-anak di negara-negara berkembang mengalami obesitas

dan angka ini lebih tinggi dibandingkan di negara-negara maju. Pendapatan rumah tangga yang tinggi dapat mempengaruhi tingkat obesitas pada anak karena pola makan akan berubah dan meningkatnya asupan lemak, protein hewani dan gula. Anak-anak berusia antara 6 sampai 12 tahun berisiko tinggi mengalami obesitas (Heri & Ariana, 2018).(Heri et al., 2021)

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	N (%)	Mean $\pm$ SD
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	64,9	
Perempuan	35,1	
Usia		
6-9 Tahun	24,6	10,12 $\pm$ 1,39
10-12 Tahun	75,4	

Pada penelitian ini didapatkan 64,9% responden yang memiliki orang tua dengan riwayat obesitas. Hal ini sesuai penelitian yang dilakukan oleh Nourmayansa Vidya Anggraini, Ritanti dan Diah Ratnawati yang mengatakan responden dengan riwayat orang tua obesitas sebanyak 14,9% artinya pada penelitian ini dikatakan anak yang mempunyai orang tua dengan obesitas lebih sedikit (Vidya Anggraini et al., 2022). Tidak sejalannya penelitian ini kemungkinan karena adanya faktor lain seperti faktor lingkungan dengan banyaknya restoran cepat saji yang lebih cepat dan praktis. Faktor genetik yang diketahui memiliki peranan yang kuat adalah *parental fitness* (Anik Puryatni et al., 2014). Obesitas cenderung bersifat keturunan, hal ini karena keluarga tidak hanya membawa gen tetapi juga memiliki kebiasaan gaya hidup yang serupa dalam satu keluarga memiliki kesamaan yang menyebabkan cenderung terjadinya obesitas (Jannah & Utami, 2018).

Pada penelitian ini dikatakan sebanyak 54,4% responden tidak mengonsumsi *soft drink* dikarenakan hasil dari penelitian mayoritas responden mengonsumsi minuman lain seperti susu sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh Khayyu Hanifah mengatakan anak lebih jarang mengonsumsi *soft drink* dengan persentase 76,6%. Pada penelitian yang dilakukan oleh Khayyu Hanifah mengatakan tidak ada hubungan konsumsi *soft drink* dengan perkembangan obesitas karena *soft drink* hanya memiliki efek lemah terhadap penambahan berat badan (Padaruth, 2019). (Kejadian Kegemukan pada Anak Khayyu Hanifah et al., 2020)

Pada penelitian ini dikatakan sebanyak 91,2% responden mengonsumsi makanan cepat saji 1-3x/minggu. Hal ini sesuai penelitian yang dilakukan oleh Riswanti Septian dan Bambang Budi Rahrjo mengatakan anak dengan obesitas maupun overweight sebanyak 64,4% paling banyak mengonsumsi makanan cepat saji dengan frekuensi >2x/minggu (Septiani et al., 2017). Menurut Khosman (2004) Makanan cepat saji merupakan makanan bergizi tinggi, dan anak-anak yang mengonsumsi makanan cepat saji dapat memicu terjadinya obesitas. Kegemukan pada anak-anak bisa disebabkan akibat makan yang berlebihan dan kurangnya aktivitas fisik (Studi et al., 2013).

Pada penelitian ini dikatakan bahwa sebanyak 64,9% responden tidak melakukan olahraga dalam penelitian yang dilakukan sebagian besar responden tidak melakukan olahraga mempunyai kemungkinan lebih besar untuk menderita obesitas dibandingkan yang berolahraga hal ini sesuai penelitian yang dilakukan oleh Nilasari, Setiawan dan Wuryanto yang mengatakan bahwa anak yang kurang berolahraga mempunyai risiko lebih tinggi mengalami obesitas dibandingkan anak yang berolahraga. Hal ini sesuai dengan penelitian yang menunjukkan bahwa penurunan pengeluaran energi harian tanpa penurunan total pengeluaran energi merupakan faktor peningkatan olahraga (Nilasari et al., 2015).

Pada penelitian ini seluruh responden memiliki kebiasaan main game hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nilasari, Setiawan dan Wuryanto mengatakan bahwa anak yang sering bermain game memiliki risiko obesitas lebih tinggi dibandingkan anak yang jarang bermain game. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian oleh Popkin tahun 2007 mengatakan bahwa jika seseorang memiliki kebiasaan bermain game, aktivitas fisiknya akan berkurang. Ketidakseimbangan antara pengeluaran energi dan aktivitas fisik merupakan salah satu penyebab terjadinya obesitas pada anak (Nilasari et al., 2015).

Tabel 2. Faktor-Faktor Risiko Obesitas

Variabel	N (%)	Mean ± SD
Genetik		
Ya	64,9	
Tidak	35,1	
Konsumsi <i>soft drink</i>		
Tidak pernah		
1-3 kali/minggu	54,4	
Konsumsi makanan cepat saji	45,6	
1-3 kali/minggu		
≥4-6 kali/minggu	91,2	
Olahraga	8,8	
Ya		
Tidak	35,1	
Main video game	64,9	
	100	

Status Gizi

Pada penelitian ini didapatkan sebanyak 93% responden dengan obesitas dan 7% responden dengan kelebihan berat badan (*Overweight*). Sebanyak 89,2% responden laki-laki dengan obesitas dan 100% responden perempuan dengan obesitas. Seluruh responden memiliki rata-rata IMT 26.49, laki-laki memiliki rata-rata IMT 26.28 dan perempuan memiliki rata-rata IMT 26.87. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Aprilia bahwa responden laki-laki dengan obesitas lebih banyak dibandingkan responden perempuan dengan obesitas (Aprilia, 2015) Pada penelitian yang dilakukan oleh Anak Agung Wira Ryantama dan Ida Bagus Subanada menjelaskan hasil ini menunjukkan bahwa gender secara tidak langsung dapat mempengaruhi total energi dan asupan karbohidrat. Laki-laki cenderung memiliki tingkat metabolisme basal yang lebih tinggi dibandingkan perempuan, sehingga kebutuhan kalori pada laki-laki jauh lebih tinggi dibandingkan perempuan (Ryantama & Subanada, 2021). Hal ini sesuai dengan teori bahwa anak laki-laki lebih cenderung mengalami kelebihan berat badan (*overweight*) dibandingkan anak perempuan. Menurut data Survey Pemeriksaan Kesehatan dan Gizi Nasional, prevalensi kelebihan gizi pada anak laki-laki 14% sampai 18%, dan pada anak perempuan dari 13,8% sampai 16%. Penelitian Dupuy membuktikan bahwa laki-laki lebih besar kemungkinan untuk meningkatkan status gizinya dibandingkan perempuan (Dupuy, Vignes, Godeau & Ahluwalia, 2011 dalam Azzahra et al., 2022)

Tabel 3. Indeks Massa tubuh dan Status Gizi

Karakteristik	N (%)	Laki-Laki (LK)	Perempuan (PR)	Mean ± SD
Indeks Massa Tubuh (IMT)				26,49±3,18
		26,28	26,87	LK:26,28±3,26 PR: 26,87±3,07
Klasifikasi IMT (kg/m ²)				
-3 SD sd < -2 SD				
-2 SD sd +1 SD				
+1 SD sd +2 SD	4 (7%)	4 (10,8%)		
> + 2 SD	53 (93%)	33 (89,2%)	20 (100%)	

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Pada penelitian ini didapatkan 64,9% responden laki-laki dan 35,1% responden perempuan dengan mayoritas seluruh responden berusia 10 tahun. Pada penelitian ini didapatkan faktor-faktor risiko obesitas seperti riwayat orang tua dengan obesitas didapatkan sebanyak 64,9%, mayoritas tidak mengkonsumsi soft-drink sebanyak 54,4%, konsumsi fast-food dalam 1-3 kali/minggu sebanyak 91,2%, mayoritas responden tidak melakukan olahraga sebanyak 64,9% dan seluruh responden bermain video game sebanyak 100%. Pada penelitian ini didapatkan 83% responden dengan obesitas, dimana 33 orang (89,2%) adalah laki-laki dan 20 orang (100%) adalah perempuan.

Ucapan Terima Kasih

Puji syukur saya panjatkan kehadirat Allah SWT berkat rahmat dan karunia-Nya dalam menyelesaikan makalah penelitian ini. Dalam proses penyusunan makalah ini, penulis mengucapkan terima kasih atas dukungan dan bimbingan kepada dr. Alexander Halim Santoso, M. Gizi selaku dosen pembimbing, kepada diri saya sendiri yang sudah sabar, ikhlas serta selalu berusaha dan tidak menyerah walaupun terkadang merasa lelah, kepada orang tua yang selalu memberikan dukungan, motivasi dan doa yang tak henti-hentinya serta selalu memberikan cinta dan kasih sayang yang luar biasa. Penulis juga berterima kasih kepada kepala sekolah, guru dan siswa/i MISKP yang bersedia mendukung dalam pengambilan data sebagai responden dari peneliti.

REFERENSI

- Anik Puryatni, D. Sp. A., Aryono Hendarto, D. D. Sp. A., Boerhan Hidajat, P. D. D. Sp. A., Conny Tanjung, D. Sp. A., Conny Tanjung, D. Sp. A., & Endang Dewi Lestari, D. M. Sp. A. (2014). *Buku Ajar Nutrisi Pediatrik dan Penyakit Metabolik* (D. R. Sjarif, E. D. Lestari, M. Mexitalia, & S. S. Nasar, Eds.; Vol. 2). Badan Penerbit IDAI .
- Aprilia, A. (2015). Obesitas pada Anak Sekolah Dasar. In *Ayu Aprilia | Obesitas pada Anak Sekolah Dasar MAJORITY* (Vol. 4).
- Azzahra, P. S., Setiawati, S., & Novikasari, L. (2022). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kegemukan pada balita. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 16(6), 568–573. <https://doi.org/10.33024/hjk.v16i6.5179>
- Cegah Obesitas pada Anak*. (2022, August 3). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes Indonesia).
- Heri, M., Purwantara, K. G. T., Astriani, N. M. D. Y., & Rismayanti, I. D. A. (2021). Sikap Orang Tua dengan Kejadian Obesitas pada Anak Usia 6-12 Tahun. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 3(1), 95–102. <https://doi.org/10.31539/joting.v3i1.2114>

- Indonesia Obesity Rates Among Adults Double Over Past Two Decades*. (2021, March 4). World Health Organization (WHO).
- Jannah, M., & Utami, T. N. (2018). FAKTOR YANG MEMENGARUHI TERJADINYA OBESITAS PADA ANAK SEKOLAH DI SD N 1 SIGLI KABUPATEN PIDIE TAHUN 2018. *The Affecting Factors Of Obesity On Student In Sigli State I Elementary Shool Pidi District*. In *Jurnal Kesehatan Global* (Vol. 1, Issue 3).
- Kejadian Kegemukan pada Anak Khayyu Hanifah, F., Ilmu Kesehatan Masyarakat, J., Ilmu Keolahragaan, F., & Negeri Semarang, U. (2020). *Sejarah Artikel: Diterima 8 Januari*. <https://doi.org/10.15294/higeia.v4iSpecial%203/31041>
- Mayo Foundation Education and Research. (2023, July 22). *Obesity*.
- Nilasari, G. E., Setiawan, H., Fakultas, A. W., & Masyarakat, K. (2015). FAKTOR-FAKTOR GAYA HIDUP YANG BERHUBUNGAN DENGAN OBESITAS ANAK SEKOLAH DASAR SWASTA BERNARDUS DAN HJ ISRIATI KELAS 4-6 DI SEMARANG (Vol. 3, Issue 2). <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Rachmawati, I. (n.d.). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Berat Badan Berlebih Pada Anak Usia Sekolah di MI Al-Hidayah Bekasi Tahun 2018*.
- Ryantama, A. A. W., & Subanada, I. B. (2021). *Prevalensi dan Karakteristik Obesitas pada Anak di Poliklinik Anak Rumah Sakit Umum Pusat Sanglah Denpasar Periode Januari Desember 2016*. 10, 92–96.
- Sensus Penduduk, H., Tengah, P. K., Penduduk, J., Tengah, K., Penduduk, P., Produktif, U., & Kelamin, R. J. (n.d.). *Berita Resmi Statistik*.
- Septiani, R., Raharjo, B. B., & Artikel, I. (2017). Pola Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik dan Faktor Keturunan Terhadap Kejadian Obesitas (Studi Kasus pada Siswa SD Negeri 01 Tonjong Kecamatan Tonjong Kabupaten Brebes). In *Public Health Perspective Journal* (Vol. 2, Issue 3). <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/phpj>
- Studi, P., Keperawatan, I., Kedokteran, F., Sam, U., & Manado, R. (2013). HUBUNGAN KONSUMSI FASTFOOD DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA ANAK SD DI KOTA MANADO WINARSI DAMOPOLII NELLY MAYULU GREITY MASI (Vol. 1).
- Vidya Anggraini, N., Ratnawati, D., & Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, F. (2022). Genetik Mempengaruhi Kejadian Obesitas Pada Anak Usia Sekolah Kontak. *Journal of Health, Education and Literacy (J-Healt) Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta*, 5.