

HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIFITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS DI SMPN 30 PADANG TAHUN 2018

Oleh;

Yuanita Ananda¹⁾

¹⁾ Staf Pengajar STIKes Alifah Padang, *Email: Yuanita_ananda88@yahoo.com*

ABSTRAK

Latar belakang; Menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2014 sekitar 3,4 juta orang dewasa meninggal setiap tahun sebagai akibat dari kelebihan berat badan atau obesitas. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2013, angka *overweight* dan obesitas pada penduduk usia di atas 18 tahun tercatat sebanyak 27,1%. Data Puskesmas Andalas menyatakan siswa yang mengalami obesitas yang terbanyak di SMPN 30 Padang yaitu 32 orang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola makan dan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas di SMPN 30 Padang tahun 2018

Metode; Jenis penelitian *analitik* dengan pendekatan *retrospektif* desain *case control*. Populasi pada penelitian ini adalah siswa yang mengalami obesitas sebanyak 44 orang. Teknik pengambilan sampel *total sampling*. Pengambilan sampel kasus dan kontrol menggunakan 1 : 1 dengan *matching* jenis kelamin. Data dianalisis secara univariat menggunakan tabel distribusi frekuensi dan bivariat menggunakan uji statistik *Chi-Square* dengan tingkat kemaknaan 95% $\alpha = 0,05$.

Hasil; Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 50,0% mengalami obesitas, 47,7% memiliki pola makan kurang baik, 45,6% tidak melakukan aktifitas fisik. Terdapat hubungan pola makan dengan kejadian obesitas di SMPN 30 Padang (*pvalue* = 0,016). Terdapat hubungan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas di SMPN 30 Padang (*pvalue* =0,034).

Kesimpulan; Diharapkan Kepala Sekolah dan guru-guru agar dapat lebih menjelaskan pada siswa tentang pola makan yang baik dan memberi informasi pada siswa untuk melakukan olah raga setiap hari > 30 menit dan menganjurkan untuk melakukan aktifitas fisik seperti mengadakan senam setiap pagi hari.

Kata kunci; Diet, Aktifivitas Fisik, Obesitas

**THE RELATIONSHIP & DIET AND PHYSICAL ACTIVITY WITH OBESITY IN
JUNIOR HIGH SCHOOL (SMPN) 30 PADANG 2018**

By;

Yuanita Ananda¹⁾

¹⁾Lecturer of STIKes Alifah Padang, Email: Yuanita_ananda88@yahoo.com

ABSTRACT

Background; According to the World Health Organization (WHO), about 3.4 million adults die each year as a result of being overweight or obese in 2014. Based on the results of Health Research (Riset Kesehatan Dasar) Indonesia in 2013, the rate of overweight and obesity of the population aged over 18 years was (27.1%). Data (Puskesmas Andalas) declared students who were obese were most, 32 people. The purpose of this study was to determine the relationship of diet and physical activity with obesity in (SMPN) 30 Padang in 2018.

Method; This type of research is retrospective analytic with case control design. The population in this study were students who were obese, was 44 people. The sampling technique is total sampling. Sampling of cases and controls using 1: 1 with matching gender. Data were analyzed using univariate and bivariate frequency distribution table using statistical test Chi-Square with a 95% significance level $\alpha = 0.05$.

Result; The results showed that there were 50.0% were obese at SMPN 30 Padang, 47.7% had a poor diet, 45.6% did not perform physical activity. There is a relationship of diet with the incidence of obesity in SMPN 30 Padang (pvalue = 0.016). An association of physical activity with obesity in SMPN 30 Padang (pvalue = 0.034).

Conclusion; It is expected that the headmaster and teachers in Junior High School (SMPN) 30 Padang will explain to the students about good diet and provide information to exercise every day at least 30 minutes and advocate them for physical activity such as running, every morning.

Keywords : Diet, Physical Activity, Obesity

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan hak dasar manusia dan merupakan salah satu faktor yang sangat menentukan kualitas sumber daya manusia. Oleh karena itu kesehatan perlu dipelihara dan ditingkatkan kualitasnya serta dilindungi dari ancaman yang merugikannya. Masalah gizi kurang masih belum teratasi sepenuhnya, sementara sudah muncul masalah gizi lebih. Kelebihan gizi yang menimbulkan obesitas dapat terjadi baik pada anak-anak hingga usia dewasa.

Obesitas disebabkan oleh ketidakseimbangan antara jumlah energi yang masuk dengan yang dibutuhkan oleh tubuh untuk berbagai fungsi biologis seperti pertumbuhan fisik, perkembangan, aktivitas, pemeliharaan kesehatan (Kemenkes RI, 2014).

Obesitas dinyatakan sebagai salah satu dari sepuluh masalah kesehatan utama di dunia dan kelima teratas di negara berkembang seperti di Indonesia. Obesitas adalah keadaan dimana seseorang memiliki berat badan lebih berat dari pada berat badan ideal karena adanya penumpukan lemak di tubuhnya (Proverawati, 2010). Obesitas telah menjadi masalah epidemi global di seluruh dunia dan cenderung meningkat tajam. Menurut data dari WHO prevalensi obesitas di negara maju dan negara

berkembang telah meningkat tiga kali lipat (Pujiati, 2010).

Berdasarkan data dari *World Health Organisation* (WHO) obesitas merupakan risiko bagi kematian global terkemuka. Sekitar 3,4 juta orang dewasa meninggal setiap tahun sebagai akibat dari kelebihan berat badan atau obesitas. Pada tahun 2008 lebih dari 1,4 miliar orang dewasa mengalami obesitas. Dari jumlah tersebut 200 juta orang laki-laki dan hampir 300 juta orang wanita mengalami obesitas (WHO, 2014).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2013, angka *overweight* dan obesitas pada penduduk usia di atas 18 tahun tercatat sebanyak 27,1%. Prevalensi obesitas pun lebih tinggi di daerah perkotaan dibanding dengan pedesaan. Berdasarkan jenis kelamin prevalensi obesitas pada perempuan lebih tinggi (32,9%) dibanding laki-laki (19,7%) (Riskesdas, 2013).

Prevalensi nasional obesitas umum pada penduduk usia 15 tahun lebih adalah 2,5% terdiri dari laki-laki 2,9%, perempuan 2,0%. Sedangkan, prevalensi berat badan berlebih untuk remaja umur 16-18 tahun yaitu 1,4% terdiri dari remaja laki-laki sebanyak 1,3% dan pada remaja perempuan 1,5% (Mendrofa, 2012).

Obesitas meningkat pada usia remaja, karena penurunan aktifitas fisik dan peningkatan konsumsi tinggi lemak,

tinggi karbohidrat dimana memiliki gizi rendah.

Pada remaja hal ini dapat disebabkan faktor yang bersifat multifaktorial baik yang bersifat genetik, lingkungan maupun faktor psikologis. Masa remaja atau masa *Adolesensi* adalah suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seorang individu.

Masa ini merupakan periode transisi dari masa anak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional dan sosial yang berlangsung pada dekade kedua masa kehidupan. Remaja apabila mencapai umur 10 – 18 tahun untuk anak perempuan dan 10 – 12 tahun untuk anak laki-laki (Proverawati, 2010).

Menurut Wulandari (2010) faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas yaitu genetik, lingkungan, pola makan, psikis, kesehatan, perkembangan, aktifitas fisik, ras dan hormon. Penyebab kegemukan yang tidak bisa diabaikan adalah faktor pola makan. Terlalu banyak makan akan menyebabkan penambahan berat badan terutama jika makanan yang dikonsumsi banyak mengandung lemak dan gula, misalnya makanan siap saji, makanan yang di goreng dan manisan.

Kurangnya aktifitas fisik kemungkinan merupakan salah satu penyebab utama dari memingkatkan angka kegemukan di tengah masyarakat yang

makmur. Orang-orang yang tidak aktif memerlukan lebih sedikit kalori. Kegemukan dapat diturunkan dari generasi sebelumnya pada generasi berikutnya didalam sebuah keluarga. Itulah sebabnya seringkali dijumpai orang tua yang gemuk cenderung memiliki anak-anak yang gemuk pula. Dalam hal ini tampaknya faktor genetik telah ikut campur dalam menentukan jumlah unsur sel lemak dalam tubuh (Wulandari, 2010).

Penelitian Sartika (2011) tentang faktor risiko obesitas pada anak 5 – 15 tahun di Indonesia ditemukan hasil riwayat orang tua yang obesitas 83,7%, tidak melakukan aktifitas fisik 91,6% dan sering mengkonsumsi makanan 85%. Ada hubungan riwayat orang tua, aktifitas fisik dan riwayat obesitas orang tua dengan kejadian obesitas. Hasil penelitian Sumira (2012) tentang faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas di Kelurahan PAI Kecamatan Biringkanaya Makaasar ditemukan hasil pola makan baik 41,6%, aktifitas fisik ringan 45,5%, tidak stres 67,4% dan tidak ada hubungan pola makan, aktifitas fisik dan stres dengan kejadian obesitas.

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2015, dari 22 Puskesmas yang ada di Kota Padang, Puskesmas Andalas merupakan urutan pertama yang terbanyak siswanya yang obesitas yaitu sebanyak 111 orang. Dari 13

SMP yang ada di wilayah kerja Puskesmas Andalas, SMPN 30 merupakan angka terbanyak siswanya mengalami obesitas 32 orang.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan di SMPN 30 Padang dengan melakukan wawancara terhadap 10 orang murid yang mengalami berat badan lebih, 6 orang (60%) mengatakan sering mengkonsumsi makanan olahan serba instan, minuman *soft drink*, memakan makanan jajanan cepat saji, 4 orang (40%) mengatakan melakukan olah raga hanya disekolah saja sekali seminggu dan pada saat di rumah tidak ada melakukan olah raga.

Berdasarkan latar balakang diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang hubungan pola makan dan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas di SMPN 30 Padang tahun 2018.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah analitik dengan menggunakan pendekatan *retrospektif* yaitu rancang bangun dengan melihat kebelakang dari suatu kejadian yang berhubungan dengan obesitas yang diteliti. Desain penelitian ini membandingkan antara kelompok kasus

dan kelompok kontrol untuk mengetahui proporsi kejadian berdasarkan riwayat ada tidaknya paparan yaitu desain *case control*. Penelitian ini telah dilaksanakan tahun 2018 di SMPN 30 Padang dengan jumlah sampel sebanyak 44 orang. . Teknik pengambilan sampel *total sampling*.

HASIL

Tabel 1; Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pola Makan di SMPN 30 Padang

Kejadian	Kasus		Kontrol	
	f	%	f	%
Obesitas	15	68,2	6	9,5
Tidak Obesitas	7	31,2	16	72,3
Jumlah	22	100	100	100

Tabel 2; Distribusi Frekuensi Berdasarkan Aktifitas Fisik di SMPN 30 Padang

Aktifitas Fisik	Kasus		Kontrol	
	f	%	f	%
Tidak Dilakukan	14	63,6	6	27,3
Dilakukan	8	36,4	16	72,7
Jumlah	22	100	100	100

Tabel 3; Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas di SMPN 30 Padang

Pola Makan	Kejadian Obesitas				Jumlah		p-value	OR
	Kasus		Kontrol		f	%		
	F	%	f	%				
Kurang Baik	15	68,2	6	9,5	21	100		
Baik	7	31,8	16	72,3	23	100	0,016	5,714
Jumlah	22	100,0	22	100,0	68	100		

Tabel 4; Hubungan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Obesitas di SMPN 30 Padang

Pola Makan	Kejadian Obesitas				Jumlah		p-value	OR
	Kasus		Kontrol		f	%		
	F	%	f	%				
Tidak dilakukan	14	63,6	6	27,3	20	100	0,034	4,667
Dilakukan	8	36,4	16	72,7	24	100		
Jumlah	22	100,0	22	100,0	44	100		

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 21 orang (47,7%) memiliki pola makan kurang baik. Hasil penelitian ini hampir sama dengan penelitian yang dilakukan Sumira (2012) tentang faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas di Kelurahan PAI Kecamatan Biringkanaya Makasar ditemukan hasil pola makan baik 41,6%.

Pola makan ialah tingkah laku manusia atau sekelompok manusia dalam memenuhi kebutuhan akan makanan yang meliputi sikap, kepercayaan, dan pilihan makanan yang menggambarkan konsumsi makan harian meliputi (jenis, jumlah dan frekuensi). Orang-orang yang biasa makan

pada waktu sore dan malam hari merupakan penyebab penambahan intake kalori. Demikian juga ada orang yang terbiasa makan terlalu sering (ngemil) (Wulandari, 2010).

Menurut asumsi peneliti pola makan yang kurang baik pada penelitian ini dapat dilihat dari pengisian kuesioner dimana 45% siswa tidak mengkonsumsi makanan sarapan pagi setiap hari, 43% siswa memiliki jarak makan dengan jam tidur anda < 3 jam, 48% siswa memiliki kebiasaan makan malam pada pukul > 18.00 WIB.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 20 orang (45,6%) siswa tidak melakukan aktifitas fisik.. Hasil penelitian

ini hampir sama dengan penelitian yang dilakukan Sumira (2012) tentang faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas di Kelurahan PAI Kecamatan Biringkanaya Makasar ditemukan hasil tidak melakukan aktifitas fisik 41,6%. Kurangnya aktifitas fisik kemungkinan merupakan salah satu penyebab utama dari meningkatkan angka kegemukan di tengah masyarakat yang makmur.

Orang-orang yang tidak aktif memerlukan lebih sedikit kalori. Seseorang yang cenderung mengonsumsi makanan kaya lemak dan tidak melakukan aktifitas fisik yang seimbang akan mengalami kegemukan. Olah raga sangat penting dalam penurunan berat badan tidak saja karena dapat membakar kalori, melainkan juga karena sapat membantu mengatur fungsinya metabolisme tubuh secara normal (Wulandari, 2010).

Menurut asumsi peneliti kurangnya siswa melakukan aktifitas fisik setiap hari ini dikarenakan siswa sibuk dengan proses belajar dan mengajar, dimana jam masuk sekolah pada 07.30 – 15.00 WIB, sepulang sekolah siswa melakukan istirahat makan dan tidur sehingga tidak ada waktu untuk melakukan kegiatan olah raga. Jam olah raga di sekolah hanya dilakukan sekali seminggu. Untuk melakukan aktifitas fisik olah raga setiap hari > 30 menit siswa sangat susah karena tidak adanya waktu

yang digunakan dalam melakukan olah raga tersebut.

Hasil penelitian menunjukkan menunjukkan bahwa proporsi yang memiliki pola makan kurang baik lebih banyak mengalami obesitas (68,2%) dibandingkan dengan yang baik (31,8%) dan. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0,016$ ($p < 0,05$) dengan OR 5,714 yang menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian obesitas di SMPN 30 Padang. Berarti pola makan yang kurang baik berpeluang 5,7 kali mengalami obesitas. Obesitas meningkat pada usia remaja, karena penurunan aktifitas fisik dan peningkatan konsumsi tinggi lemak, tinggi karbohidrat dimana memiliki gizi rendah. Pada remaja hal ini dapat disebabkan faktor yang bersifat multifaktorial baik yang bersifat genetik, lingkungan maupun faktor psikologis.

Masa remaja atau masa *Adolesensi* adalah suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seorang individu. Masa ini merupakan periode transisi dari masa anak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional dan sosial yang berlangsung pada dekade kedua masa kehidupan. Remaja apabila mencapai umur 10 – 18 tahun untuk anak perempuan dan 10 – 12 tahun untuk anak laki-laki (Proverawati, 2010).

Menurut asumsi peneliti mengurangi asupan lemak dan garam yang selanjutnya akan menurunkan tekanan darah dan mencegah peningkatan berat badan. Berbagai intervensi dalam mencegah obesitas termasuk meningkatkan konsumsi sayur dan buah dapat menggantikan makanan dengan densitas energi tinggi yang sering dikonsumsi anak dan remaja, sehingga secara tidak langsung dapat menurunkan berat badan.

Selain itu ditemukan juga 31,8% yang memiliki pola makan tetapi tetap mengalami obesitas. Ini dikarenakan remaja memiliki faktor keturunan, lingkungan, psikis, kesehatan, perkembangan, hormon dan ras.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa proporsi kejadian obesitas yang tidak melakukan aktifitas fisik lebih banyak mengalami obesitas (63,6%) dibandingkan dengan yang dilakukan (36,4%). Hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0,034$ ($p < 0,05$) dengan OR 4,667 yang berarti ada hubungan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas di SMPN 30 Padang. Berarti yang tidak melakukan aktifitas fisik berpeluang 4,6 kali mengalami obesitas.

Hasil penelitian ini hampir sama dengan penelitian yang dilakukan Sumira (2012) tentang faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas di Kelurahan PAI Kecamatan Biringkanaya Makasar, dimana ditemukan adanya hubungan yang

signifikan antara aktifitas fisik dengan kejadian obesitas ($p \text{ value} = 0,000$).

Kurangnya aktifitas fisik kemungkinan merupakan salah satu penyebab utama dari memingkatkan angka kegemukan di tengah masyarakat yang makmur. Orang-orang yang tidak aktif memerlukan lebih sedikit kalori. Kegemukan dapat diturunkan dari generasi sebelumnya pada generasi berikutnya didalam sebuah keluarga. Itulah sebabnya seringkali dijumpai orang tua yang gemuk cenderung memiliki anak-anak yang gemuk pula. Dalam hal ini tampaknya faktor genetik telah ikut campur dalam menentukan jumlah unsur sel lemak dalam tubuh (Wulandari, 2010).

Menurut asumsi peneliti aktivitas fisik didefinisikan sebagai pergerakan tubuh khususnya otot yang membutuhkan energi dan olahraga adalah salah satu bentuk aktivitas fisik. Rekomendasi dari *Physical Activity and Health* menyatakan bahwa 'aktivitas fisik sedang' sebaiknya dilakukan sekitar 30 menit atau lebih dalam seminggu. Aktivitas fisik sedang antara lain berjalan, jogging, berenang, dan bersepeda. Aktivitas fisik yang dilakukan setiap hari bermanfaat bukan hanya untuk mendapatkan kondisi tubuh yang sehat tetapi juga bermanfaat untuk kesehatan mental, hiburan dalam mencegah stres.

KESIMPULAN

1. Kurang dari separuh 47,7% memiliki pola makan kurang baik.
2. Kurang dari separuh 45,6% tidak melakukan aktifitas fisik.
3. Terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kejadian obesitas di SMPN 30 Padang.
4. Terdapat hubungan yang bermakna antara aktifitas fisik dengan kejadian obesitas di SMPN 30 Padang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arisman, 2014. *Obesitas, Diabetes Melitus dan Dislipidemia*, Jakarta : EGC
- Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. 2012. *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*, Jakarta : FKM UI
- Hastono, 2006. *Basic Data Analysis For Health Research Training*, Jakarta : FKUI
- Hidayat, 2010. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*, Jakarta : Salemba Media.
- Mendrofa, 2012. *Faktor yang berhubungan dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMA Negeri 1 Medan*, Jurnal Skripsi
- Misnadiarly, 2007. *Obesitas Sebagai Faktor Risiko Beberapa Penyakit*, Jakarta : Pustaka Obor Pustaka
- Nurmalina, 2011. *Pencegahan dan Manajemen Obesitas*, Bandung : Elex Media Komputindo
- Karim, 2012. *Panduan Kesehatan Olah Raga Bagi Petugas Kesehatan*, Jakarta : Tim Departemen Kesehatan.
- Proverawati, 2010. *Obesitas dan Gangguan Perilaku Makan Pada Remaja*, Jakarta : Nuha Medika
- Pujiati, 2010. *Prevalensi dan Faktor Risiko Obesitas Sentral pada Penduduk Dewasa Kota dan Kabupaten Indonesia*, Tesis Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indoneia
- Rahmawati, 2009. *Faktor Resiko Terhadap Obesitas Pada Orang Dewasa*, Indonesian Journal of Clinical Nutrition
- Sartika, 2011. *Faktor Risiko Obesitas Pada Anak 5 – 15 tahun di Indonesia*, Jurnal Skripsi
- Sumira, 2012. *Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas di Kelurahan Pai Kecamatan Biringkanaya Makassar*, Jurnal Skripsi
- Setiadi, 2013. *Konsep dan Penulisan Riset Perawatan*, Yogyakarta : Graha Ilmu
- Soekidjo Notoatmodjo, 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta : Rineka Cipta.
- Wiramihardja, 2009. *Obesitas Permasalahan dan Terapi Praktis*, Jakarta : Sagung Seto
- Wulandari, 2010. *Cara Jitu Mengatasi Kegemukan*, Yogyakarta : Andi Offset
- Yatim, 2010. *Kendalikan Obesitas dan Diabetes, Mengatur Pola Hidup dan Pola Makan*, Jakarta : Indocomp