

**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN  
AKTIVITAS FISIK PADA ANAK KEGEMUKAN  
DI SD MUHAMMADIYAH WIROBRAJAN 3  
YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**



**Disusun oleh :  
Meriana Iswati  
201210201116**



**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2016**

**HALAMAN PERSETUJUAN**  
**HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN**  
**AKTIVITAS FISIK PADA ANAK KEDEMUKAN**  
**DI SD MUHAMMADIYAH WIROBRAJAN 3**  
**YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**

**Disusun oleh:**  
**MERIANA ISWATI**  
**20121020116**

Telah Disetujui oleh Pembimbing

Pada Tanggal:

11 Agustus 2016

Pembimbing



*Ery Khusnal*  
Ery Khusnal, MNS.

# HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN AKTIVITAS FISIK PADA ANAK KEGEMUKAN DI SD MUHAMMADIYAH WIROBRAJAN 3 YOGYAKARTA<sup>1</sup> Meriana Iswati<sup>2</sup>, Ery Khusnal<sup>3</sup>

## INTISARI

**Latar Belakang:** Salah satu faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik adalah pola makan, pola makan berlebihan cenderung dimiliki oleh orang yang kegemukan. Pola makan yang berlebihan inilah yang menyebabkan kegemukan.

**Tujuan:** Untuk mengetahui hubungan antara pola makan dengan aktivitas fisik pada anak kegemukan di SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta.

**Metodologi:** Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasi dengan pendekatan waktu *cross-sectional*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 43 anak kegemukan. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner pada variabel pola makan dan aktivitas fisik. Metode analisis yang digunakan adalah uji korelasi *Spearman Rank*.

**Hasil Penelitian:** Ada hubungan antara pola makan dengan aktivitas fisik pada anak kegemukan di SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta. Hasil penelitian diperoleh nilai probabilitas ( $p$ ) = 0,034 dengan nilai *Spearman Rank* = 0,324.

**Simpulan:** Ada hubungan antara pola makan dengan aktivitas fisik pada anak kegemukan di SD Muhammadiyah wirobrajan 3 Yogyakarta.

**Saran:** Bagi anak-anak kegemukan di SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta dianjurkan untuk meningkatkan aktivitas fisiknya, mengurangi makanan siap saji, lebih banyak mengkonsumsi sayur-sayuran dan mengkonsumsi air putih serta mengurangi makanan yang banyak mengandung lemak.

**Kata Kunci** : Pola makan, aktivitas fisik, kegemukan

**Daftar Pustaka** : 34 buku (tahun 2000-2014), 2 jurnal, 4 Skripsi, 3 websites

**Jumlah Halaman** : xiv, 91halaman, 16 tabel, 2 gambar, 11 lampiran

---

<sup>1</sup>Judul Skripsi.

<sup>2</sup>Mahasiswa PSIK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta.

<sup>3</sup>Dosen PSIK Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta.

# THE CORRELATION BETWEEN DIETARY HABIT AND THE PHYSICAL ACTIVITY OF OVERWEIGHT STUDENTS IN PRIMARY SCHOOL MUHAMMADIYAH WIROBRAJAN 3 YOGYAKARTA

Meriana Iswati<sup>2</sup>, Ery Khusnal<sup>3</sup>

## ABSTRACT

**Background:** One of the factors that influence physical activity is dietary habit, excessive dietary habit patterns tend to be owned by people who are overweight . Excessive dietary habit is what causes obesity.

**Research Objective:** To determine the correlation between dietary habit to the physical activity of students in SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta.

**Research Method:** This study used correlation quantitative with cross-sectional approach. Sampels in the research are 43 overweight students in SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta. Instruments used questionnaire with dietary habit and physical activity. The analytical method used Spearman rank correlation test.

**Research Result:** There is a correlation between dietary habit to the physical activity of students in SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta. The result of the research is probability (p) = 0,034 with *Spearman Rank* = 0,324.

**Conclusion:** There is a correlation between dietary habit to the physical activity of students in SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta.

**Suggestion:** For overweight students in SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta encouraged to increase their physical activity , reducing fast food , eating more vegetables and consume water and reduce food containing fat.

**Keywords** : Dietary habit, physical activity, overweight

**Bibliography** : 34 books (2000-2014), 2 journals, 4 essays, 3 websites

**The Number of Pages** : xiv, 91 pages, 16 tables, 2 pictures, 11 attachments

---

<sup>1</sup>Title of the thesis.

<sup>2</sup>Student of School of Nursing, Faculty of Health Sciences, 'Aisyiyah University of Yogyakarta.

<sup>3</sup>Lecturer of School of Nursing, Faculty of Health Sciences, 'Aisyiyah University of Yogyakarta.

## PENDAHULUAN

Anak sekolah dasar adalah anak yang berusia 6-12 tahun, memiliki fisik lebih kuat mempunyai sifat individual serta aktif dan tidak bergantung dengan orang tua. Banyak ahli menganggap masa ini sebagai masa tenang atau masa laten, di mana apa yang telah terjadi dan dipupuk pada masa-masa sebelumnya akan berlangsung terus untuk masa-masa selanjutnya (Gunarsa, 2006). Anak sekolah merupakan golongan yang mempunyai karakteristik mulai mencoba mengembangkan kemandirian dan menentukan batasan-batasan norma. Di sinilah variasi individu mulai lebih mudah dikenali seperti pertumbuhan dan perkembangannya, pola aktivitas, kebutuhan zat gizi, perkembangan kepribadian, serta asupan makanan (Yatim, 2005).

Pada usia sekolah ini kebiasaan makan pada anak tergantung pada kehidupan sosial, kadang-kadang anak malas makan di rumah karena kondisi yang tidak disukai. Pada usia ini kemampuan makan dengan menggunakan sendok, piring, dan garpu sudah baik. Pada usia sekolah, tata cara dalam makan yaitu seperti makan dengan posisi duduk, mencuci tangan sebelum makan, tidak mengisi mulut secara penuh dan mengambil makanan secara bersamaan. Kadang-kadang anak usia sekolah juga malas untuk makan akibat stress atau sakit sehingga perlu pemantauan dan anak sekolah juga cenderung suka makan secara bersamaan dengan teman sekolahnya (Hidayat, 2005).

Ketidakeimbangan antara asupan dan keluaran energi mengakibatkan penambahan berat badan yang tidak terkendali (*overweight*). Kegemukan atau *overweight* adalah salah satu penyakit gaya hidup masa kini. Kegemukan merupakan istilah yang digunakan untuk menyebut kelebihan lemak dalam tubuh. Kegemukan merupakan akibat langsung dari kebiasaan makan yang tidak sehat dan gaya hidup yang santai. Kegemukan didefinisikan sebagai kelebihan jaringan adiposa (lemak) di dalam tubuh. Kelebihan 20% dari berat badan ideal disebut "kegemukan", sedangkan kelebihan 30% dari berat badan ideal disebut "obesitas" (Anjali, 2008). Sementara itu kegemukan merupakan salah satu faktor risiko penyakit degeneratif seperti penyakit kardiovaskular, diabetes mellitus, arthritis, penyakit kantong empedu, beberapa jenis kanker, gangguan fungsi pernapasan, dan berbagai gangguan kulit (Arisman, 2004).

Kegemukan pada anak dan remaja berisiko tinggi terus menetap di usia dewasa. Anak yang gemuk mempunyai kecenderungan untuk menjadi obesitas pada masa dewasanya (Friedman et al., 2005). Secara garis besar kegemukan disebabkan oleh beberapa faktor antara lain faktor genetik dan faktor lingkungan. Pengaruh faktor genetik misalnya anak yang kedua orangtuanya mengalami kegemukan maka anak itu mempunyai risiko gemuk lebih besar dibandingkan anak yang tidak mengalami kegemukan. Sedangkan yang termasuk faktor lingkungan antara lain faktor diet dan nutrisi, aktivitas fisik, pola hidup (*lifestyle*) dan sosial ekonomi.

Berdasarkan data dari National Health and Nutrition Examinations Survey (NHNES) tahun 1967-1980 dan 2003-2006 dalam (Center of Disease Control) CDC menunjukkan bahwa prevalensi terjadinya kegemukan meningkat untuk anak usia 6-11 tahun, prevalensinya meningkat dari 6,5% sampai 17%, dan usia 12-19 tahun prevalensinya meningkat 5% sampai 17,6%. Prevalensi terjadinya kegemukan di Amerika Serikat dalam 30 tahun terakhir telah menjadi 2 kali lipat yaitu dari 15% menjadi 32% pada anak usia 5-14 tahun. Begitu juga di Jepang prevalensi kegemukan yang terjadi pada anak usia 6-14 tahun yaitu berkisar 5-

11% (Soegondo, 2005). Menurut survei WHO tahun 2000 di Indonesia sendiri didapatkan prevalensi kegemukan sebesar 9,7% di Yogyakarta, 10,6% di Semarang dan 15,8% di Denpasar.

Pemerintah dalam menangani ini menerapkan program khusus untuk menekankan angka kelebihan berat badan dan obesitas. Program yang lebih diarahkan ke upaya mengubah perilaku, membudayakan pola hidup sehat melalui kegiatan promosi kesehatan. Karena masalah ini bisa diatasi dengan pengaturan asupan gizi dan aktivitas fisik yang baik. Pemerintah juga menyiapkan fasilitas pelayanan kesehatan, tenaga kesehatan serta sistem surveilans kasus obesitas di tingkat akar rumput melalui posyandu, puskesmas dan unit kesehatan sekolah (Nirmala, 2010).

Program dari setiap sekolah untuk mengaktifkan anak-anak beraktivitas yaitu dengan memberikan jadwal tetap setiap minggunya untuk bidang studi pendidikan jasmani dan kesehatan, setiap hari Jumat di beberapa sekolah juga diadakan senam pagi, serta kegiatan ekstrakurikuler seperti drumband, pramuka, voli maupun sepak bola. Anak-anak semangat mengikuti kegiatan sekolah ini namun tetap saja masih ada anak-anak yang mengalami kegemukan. Pola aktivitas fisik yang tidak baik akan menyebabkan gangguan keseimbangan energi, dimana energi yang masuk lebih besar dari pada energi yang keluar sehingga akan menyebabkan terjadinya penumpukan lemak dan anak-anak akan kelihatan lebih gemuk. Karena dengan beraktivitas akan terjadi pembakaran kalori (Anjali, 2008). Kurang aktivitas juga akan berpengaruh pada pertumbuhan tulang, masa tulang dan kelenturan tulang, sehingga anak-anak yang aktivitasnya kurang akan terjadi gangguan dalam pertumbuhan tulangnya dapat dikatakan bahwa pertumbuhan tulang tidak maksimal, karena aktivitas fisik akan memicu hormon pertumbuhan tulang. Gangguan yang lain tulang akan mudah terjadi fraktur dan pengeroposan tulang karena komposisi tulang yang kurang (Miftah, 2010).

Salah satu faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik adalah pola makan. Pola makan berlebihan cenderung dimiliki oleh orang yang kegemukan. Orang yang kegemukan biasanya lebih responsif dibanding dengan orang yang memiliki berat badan normal terhadap isyarat lapar eksternal, seperti rasa dan bau makanan, atau saatnya waktu makan. Mereka cenderung makan bila ia merasa ingin makan, bukan makan pada saat ia lapar. Pola makan yang berlebihan inilah yang menyebabkan mereka sulit untuk keluar dari kegemukan apabila tidak memiliki kontrol diri dan motivasi yang kuat untuk mengurangi berat badan (Wikipedia, 2010).

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan di sekolah dasar Muhammadiyah Wirobrajan 3 kelas IV dan V didapatkan lebih dari 30 anak mengalami kegemukan. Selain itu hasil wawancara pada 4 orang siswa yang kegemukan mengatakan bahwa mereka merasa jarang melakukan aktivitas fisik yang berat, mereka hanya mengikuti olahraga di sekolah satu minggu sekali, saat di rumah juga mereka banyak menghabiskan waktunya untuk menonton televisi. Siswa yang kegemukan juga mengatakan bahwa mereka terbiasa makan dengan porsi yang banyak, sering menghabiskan waktu luang di rumah dengan menonton televisi dan mengonsumsi cemilan, lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) yang mengandung lemak tinggi, seperti *hamburger*, *pizza*, ayam goreng (yang di goreng beserta kulitnya) serta cemilan-cemilan seperti kentang goreng bermentega (*french fries*), keripik kentang keju, biskuit gurih, dan manis, serta minuman bersoda. Anak-anak usia sekolah dasar ini belum mengerti akan pentingnya penampilan bagi diri mereka, dibandingkan dengan anak-anak SMP

dan SMA yang sudah ada rasa ketertarikan antar lawan jenisnya sehingga mereka akan menjaga penampilannya

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah anak kegemukan di kelas IV dan V SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta yang berjumlah 43 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling didapatkan 43 anak kegemukan kelas IV dan V. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan skala *Likert*. Analisa data menggunakan uji statistik *spearman rank*, yang sebelumnya dilakukan uji normalitas menggunakan uji *Shapiro Wilk*.

## HASIL

Tabel 4.1  
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Kelas IV dan V SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta 2016

Karakteristik Responden		Frekuensi	Presentase (%)
Umur	10	28	65%
	11	15	35%
	Total	43	100%
Kelas	IV	27	63%
	V	16	37%
	Total	43	100%
Jenis Kelamin	Laki-laki	26	60%
	Perempuan	17	40%
	Total	43	100%

Sumber: data primer, 2016

Berdasarkan tabel 4.1 distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan umur, kelas, dan jenis kelamin siswa Sekolah Dasar Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta 2016, diketahui bahwa responden dalam penelitian ini paling banyak adalah umur 10 tahun yaitu 28 orang siswa (65 %) dan yang paling sedikit adalah umur 11 tahun yaitu 15 orang siswa (35 %). Karakteristik responden berdasarkan kelas, diketahui bahwa siswa yang mengikuti pengukuran antropometri adalah kelas IV dan V berjumlah 43 orang siswa dan siswa yang paling banyak adalah kelas IV yang berjumlah 27 orang siswa (63 %) dan yang paling sedikit adalah kelas V berjumlah 16 orang siswa (37 %). Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, maka diketahui bahwa responden laki-laki lebih banyak yaitu 26 orang siswa (60 %) daripada perempuan 17 orang siswa (40 %).

Tabel 4.10  
 Tabulasi Silang Pola Makan dengan Aktivitas Fisik Anak Kegemukan  
 Kelas IV dan V di SD Muhammadiyah Wirobrajan 3  
 Yogyakarta 2016

Pola Makan	Aktivitas Fisik							
	Berat		Sedang		Ringan		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Baik	3	7 %	15	34,9 %	5	11,6 %	23	53,5 %
Cukup	0	0	7	16,3 %	12	27,9%	19	44,2 %
Rendah	0	0	1	2,3 %	0	0	1	2,3 %
Total	3	7%	23	53,5 %	17	39,5 %	43	100 %

Berdasarkan tabel 4.10 di atas, diketahui bahwa responden dengan pola makan yang baik pada aktivitas fisik yang berat sebanyak 3 responden (7 %) dan pola makan yang baik pada aktivitas fisik sedang sebanyak 15 responden (34,9 %), pola makan yang baik pada aktivitas fisik ringan 5 (11,6 %).

Hasil uji statistik menggunakan koefisien korelasi *Spearman Rank* bahwa nilai signifikan p sebesar 0,034. Karena nilai  $p < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima dengan hasil nilai koefisien korelasi 0,324, sehingga dapat diambil simpulan terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dengan aktivitas fisik pada anak kegemukan di SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta kategori rendah.

Tabel 4.12  
 Hubungan Pola Makan dengan Aktivitas Fisik Pada Anak  
 Kegemukan Kelas IV dan V di SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta

Aktivitas Fisik	Correlation Coefficient	Pola Makan
	Sig. (2-tailed)	0,324
	N	0,034
		43

Sumber: data primer, 2016

Dari tabel 4.12 dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi skor kuesioner pola makan yang diperoleh maka akan semakin tinggi pula skor kuesioner aktivitas fisik. Semakin baik pola makan anak kegemukan maka akan semakin baik pula aktivitasnya. Hasil uji statistik menggunakan koefisien korelasi *Spearman rank* bahwa nilai signifikan p sebesar 0,034. Karena nilai  $p < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima dengan hasil nilai koefisien korelasi 0,324, sehingga dapat diambil simpulan terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dengan aktivitas fisik pada anak kegemukan di SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta. (Sugiyono, 2013)

## PEMBAHASAN

### Pola Makan

Pola makan adalah cara atau perilaku yang ditempuh seseorang atas sekelompok orang dalam memilih, menggunakan bahan makanan dalam konsumsi pangan setiap hari yang meliputi jenis makanan, jumlah makanan dan frekuensi makan yang berdasarkan pada faktor-faktor sosial, budaya dimana mereka hidup.



Menurut khumaidi (1994) terdapat lima faktor yang berpengaruh terhadap pola makan atau kebiasaan makan seseorang, yaitu a) faktor prilaku, b) faktor lingkungan sosial, c) faktor ekonomi, d) faktor kesediaan bahan makanan, dan e) faktor perkembangan teknologi. Adanya perilaku yang baik dari responden, lingkungan sosial yang baik dan mendukung, tingkat ekonomi yang tinggi dan mendukung, ketersediaan bahan makanan yang baik, dan teknologi yang mendukung yang bisa didapatkan dari media-media yang ada maka dapat dimungkinkan pola makan anak akan baik tetapi sebaliknya adanya prilaku yang buruk, lingkungan sosial yang tidak mendukung, tingkat ekonomi yang rendah atau pas-pasan, ketersediaan bahan makanan yang buruk atau kurang, dan teknologi yang tidak mendukung maka dimungkinkan pola makan anak akan terganggu atau buruk.

### **Aktivitas Fisik**

Aktivitas fisik merupakan gerak tubuh terdiri dari semua hal yang membuat kita bergerak dan dapat membakar kalori tubuh. Aktivitas fisik membantu meningkatkan kelenturan otot dan kekuatan otot (Gibney et al., 2005).

Pada sebuah studi yang dilakukan Ball di pra sekolah menemukan tingginya persentase lemak tubuh dihubungkan dengan rendahnya tingkat aktivitas fisik baik pada anak laki-laki maupun pada anak perempuan (Ball, 2001). *The American Academy of pediatrics* telah merekomendasikan pembatasan untuk menonton televisi tidak lebih dari 2 jam per hari. Setiap penambahan 1 jam menonton televisi setiap hari memiliki peluang 1,2 kali lebih besar untuk menjadi obesitas (Gortmaker, 1996). Aktivitas fisik anak tidak harus berupa program olahraga yang terstruktur. Aktivitas apapun yang membuat mereka tetap bergerak aktif dapat menjadi cara yang tepat untuk membakar kalori dan meningkatkan stamina. Bila orang tua menginginkan anaknya menjadi remaja yang aktif, maka orang tua harus menjadi contoh sebagai individu yang aktif. Salah satu contoh mudah yang dapat dilakukan adalah dengan membiasakan diri menggunakan tangga, bukan lift atau eskalator. Biarkan anak secara bergantian memilih aktivitas apa yang akan mereka lakukan pada akhir pekan (Adina, 2004).

### **Hubungan Pola Makan dengan Aktivitas Fisik pada Anak Kegemukan**

Kenaikan berat badan dan lemak anak dipengaruhi oleh waktu pertama kali mendapat makanan padat, asupan tinggi kalori dari karbohidrat dan lemak serta kebiasaan mengkonsumsi makanan yang mengandung energi tinggi. Mengkonsumsi minuman ringan (softdrink) terbukti memiliki kandungan gula yang tinggi sehingga berat badan akan cepat bertambah bila mengkonsumsi minuman ini. Rasa yang nikmat dan menyegarkan menjadikan anak-anak sangat menggemari minuman ini. Selain itu orangtua yang sibuk sering menggunakan makanan cepat saji yang praktis dihidangkan untuk diberikan pada anak mereka, walaupun kandungan gizinya buruk untuk anak, mengkonsumsi makanan cepat saji, daging dan makanan berlemak akan meningkatkan risiko terjadinya kegemukan menjadi lebih besar, keadaan ini disebabkan karena makanan berlemak mempunyai energy density lebih besar dan lebu tidak mengenyangkan serta mempunyai efek termogenesis yang lebih kecil dibandingkan makanan yang banyak mengandung protein dan karbohidrat. Makanan berlemak juga mempunyai rasa yang lezat sehingga akan meningkatkan selera makan yang akhirnya terjadi konsumsi yang berlebihan. Apabila cadangan lemak tubuh rendah dan asupan karbohidrat berlebihan, maka kelebihan energy dari karbohidrat sekitar 60-80 %

disimpan dalam bentuk lemak tubuh. Lemak mempunyai kapasitas penyimpanan yang tidak terbatas (Nurchahyo, 2011).

Perubahan gaya hidup yang menjurus pada penurunan aktivitas fisik, seperti berangkat ke sekolah dengan naik kendaraan dan kurangnya aktivitas bermain atau berolahraga dan berekreasi dengan teman serta lingkungan rumah atau yang tidak memungkinkan anak-anak bermain diluar rumah, menyebabkan anak lebih sering bermain computer/games, play station, nonton TV atau video dibanding melakukan aktivitas fisik atau olahraga. Selain itu juga ketersediaan dan harga dari makanan junk food (makanan cepat saji) yang mudah didapat dan terjangkau harganya akan berisiko menimbulkan terjadinya kegemukan menjadi lebih tinggi.

Seorang anak yang malas bergerak atau beraktivitas fisik akan berisiko atau rentan terhadap kegemukan begitu juga sebaliknya anak yang mengalami kegemukan akan cenderung malas bergerak sehingga dapat berakibat pada kurangnya pengalaman gerak, tingkat kebugaran jasmaninya akan relatif kurang baik. Gerak atau aktivitas fisik yang disarankan untuk menjaga kebugaran jasmani bagi anak minimal tiga kali dalam satu minggu dengan durasi waktu 60-90 menit dengan intensitas sedang. Melalui aktivitas fisik yang terukur ini diharapkan dapat membantu kebugaran fisik dan membantu penyaluran tenaga serta pembakaran lemak sehingga dapat mencegah terjadinya kegemukan (Irianto, 2000).

Pola makan berlebihan cenderung dimiliki oleh orang yang kegemukan. Orang yang kegemukan biasanya lebih responsif dibanding dengan orang yang memiliki berat badan normal terhadap isyarat lapar eksternal, seperti rasa dan bau makanan, atau saatnya waktu makan. Mereka cenderung makan bila ia merasa ingin makan, bukan makan pada saat ia lapar. Pola makan yang berlebihan, jumlah kalori yang masuk tanpa kontrol pada anak kegemukan menyebabkan aktivitas fisik menurun dikarenakan rasa lelah akibat menahan bobot tubuh yang berat, sehingga anak yang memiliki kegemukan cenderung malas bergerak dan malas untuk mengolah tubuhnya atau berolahraga. Pola makan yang berlebihan inilah yang menyebabkan mereka sulit untuk keluar dari kegemukan apabila tidak memiliki kontrol diri dan motivasi yang kuat untuk mengurangi berat badan (Wikipedia, 2010).

Perasaan biasa saja terhadap ukuran tubuh yang gemuk juga diungkapkan pada penelitian kualitatif oleh Amiri (2010) yang menyatakan bahwa faktor pribadi yaitu persepsi positif di mana kegemukan merupakan sesuatu yang normal atau bahkan sesuatu yang positif merupakan penghalang (barrier) pada gaya hidup sehat remaja yang kegemukan di Iran.

Pada penelitian ini peneliti telah melakukan dan menyusun dengan semaksimal mungkin, akan tetapi saat melakukan penyusunan masih terdapat keterbatasan dalam penelitian. Saat melakukan penelitian, jumlah responden pada saat pengumpulan data terdapat beberapa kendala yang tidak bisa diantisipasi seperti pengumpulan data yang digunakan menggunakan kuesioner sehingga memiliki dampak subjektif. Saat pembagian kuesioner terdapat beberapa responden yang mengisi kuesioner dengan terburu-buru sehingga hasil yang didapatkan kurang maksimal. Selain itu, juga adanya responden yang mengalami kesulitan dalam melakukan pengisian kuesioner. Keterbatasan di alat pengumpulan data, dimana dalam penelitian ini hanya menggunakan kuesioner tertutup. Penelitian akan lebih lengkap apabila disertai dengan observasi langsung yang dilakukan dalam waktu yang lebih lama.



## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SD Muhammadiyah Wirabrajan 3 Yogyakarta dapat diambil kesimpulan bahwa pola makan pada anak kegemukan menunjukkan sebagian besar anak berada pada kategori pola makan yang baik, 2. Aktivitas fisik menunjukkan bahwa sebagian besar anak berada pada kategori aktivitas fisik sedang, 3. Semakin baik pola makan maka semakin tinggi aktivitas yang dilakukan pada anak kegemukan di SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta.

### **Saran**

Saran bagi anak-anak kegemukan di SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta Diharapkan bagi anak-anak di SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta dianjurkan untuk meningkatkan aktivitas fisiknya dengan melakukan aktivitas fisik seperti lari, bermain sepak bola, dan olahraga lainnya. Selain itu, diharapkan anak kegemukan juga mengurangi makanan siap saji baik di sekolah maupun di rumah, lebih banyak mengkonsumsi sayur-sayuran dan mengkonsumsi air putih serta mengurangi makanan yang banyak mengandung lemak.

Saran bagi guru di SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta diharapkan mengontrol makanan dan jajanan anak disekolah agar lebih mengurangi makanan yang siap saji, dan menyediakan makanan yang sehat di kantin untuk dikonsumsi anak. Jangan batasi anak untuk melakukan aktivitas fisik di luar jam pelajaran karena sedikit tidak dapat membantu anak dalam mengontrol berat badan.

Saran bagi petugas kesehatan di SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta perlunya melakukan pendidikan kesehatan terutama untuk orang tua dan anak tentang makanan sehat yang disediakan orang tua di rumah dan aktivitas yang sesuai untuk dilakukan sang anak. Perlunya menjaga berat badan seimbang anak karena kegemukan atau obesitas tidak baik untuk fisik maupun psikis anak kedepannya. Petugas kesehatan dapat melakukan pendidikan kesehatan sebulan sekali dengan cara mengumpulkan orang tua dan anak dan dapat mengenai sasaran.

Saran bagi orang tua diharapkan orang tua dapat mengontrol makanan dan jajanan anak di rumah, hindari anak dari makanan dan minuman yang siap saji, dan usahakan untuk menyediakan makanan maupun minuman yang sehat untuk dikonsumsi anak di rumah terutama makan sayur-sayuran dan minum air putih. Motivasi anak untuk banyak melakukan aktivitas fisik di rumah baik olahraga maupun aktivitas yang lainnya yang bisa membantu anak dalam mengontrol badannya.

Saran bagi peneliti berikutnya supaya menambah jumlah responden dan dapat melakukan metode wawancara lebih mendalam kepada responden maupun teman sebayanya dan guru.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Adina, Fitri., (2004). *Dunia Bunda: Obesitas Mengintai Anakku*, Jakarta: Gramedia

Arisman., (2004). *Gizi dalam Daur Kehidupan*. EGC, Jakarta.

- Arora, A., (2008). *5 Langkah Mengendalikan Obesitas*, Bhuana Ilmu Populer, Jakarta.
- Djoko Pekik Irianto. (2000). Pendidikan Kebugaran Jasmani yang Efektif dan Aman. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Friedman, S., Blumberg, R.S., (2005). *Inflammatory Bowel Disease*. In: Fauci, A.S., Kasper, D.L., Longo, D.L., Eugene, B., Hauser, S.L., Jameson, L.J., et al. *Harrison's Principles of Internal Medicine, 16th ed.* New York: Mc Graw Hill. p.1776-89.
- Gibney, J., (2005). *Gizi Kesehatan Masyarakat*, Buku Kedokteran EGC, Jakarta
- Gunarsa, S.D., & Gunarsa, Y.S.D., (2006). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Hidayat, A. Aziz Alimul., (2005). *Pengantar Ilmu Keperawatan Anak*, Jakarta : Salemba Medika.
- Nirmala., 2010. Nutrition and Food, Jakarta: PT Kompas Media Nusantara.
- Soegondo, S., (2005). *Diagnosis dan Klasifikasi Diabetes Mellitus Terkini*, Jakarta: FKUI.
- Sugiyono, (2012). *Statistika Untuk Penelitian*, Alfabeta, Bandung.
- Yatim, Faizal., (2005). *30 Gangguan Kesehatan pada Anak Usia Sekolah*. Pustaka Populer Obor. Jakarta.



Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta