

**HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK DENGAN  
OBESITAS PADA ANAK KELAS 2 DI  
SD MUHMMADIYAH MLANGI  
SLEMAN**

**NASKAH PUBLIKASI**



**Disusun oleh:  
Risa Ardiana  
1610104284**

**PROGRAM STUDI BIDAN PENDIDIK JENJANG D IV  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2017**

**HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK DENGAN  
OBESITAS PADA ANAK KELAS 2 DI  
SD MUHMMADIYAH MLANGI  
SLEMAN**

**NASKAH PUBLIKASI**



**Disusun oleh:  
Risa Ardiana  
1610104282**

**PROGRAM STUDI BIDAN PENDIDIK JENJANG D IV  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2017**

**HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK DENGAN  
OBESITAS PADA ANAK KELAS 2 DI  
SD MUHMMADIYAH MLANGI  
SLEMAN**

**NASKAH PUBLIKASI**

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar  
Sarjana Sains Terapan  
Pada Program Studi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
di Universitas „Aisyiyah  
Yogyakarta



**Disusun oleh :  
Risa Ardiana  
1610104284**

**PROGRAM STUDI BIDAN PENDIDIK JENJANG DIPLOMA IV  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS 'AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2017**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK DENGAN  
OBESITAS PADA ANAK KELAS 2 DI  
SD MUHAMMADIYAH MLANGI  
SLEMAN**

**NASKAH PUBLIKASI**


**Disusun oleh :  
Risa Ardiana  
1610104284**

Telah Memenuhi Persyaratan dan disetujui Untuk Mengikuti Ujian Skripsi  
Program Studi DIV Bidan Pendidik Jenjang DIV  
Fakultas Ilmu Kesehatan di  
Universitas „Aisyiyah  
Yogyakarta

Oleh :

Pembimbing : Enny Fitriahadi, S.ST., M.Kes  
Tanggal : 24 Juli 2017

Tanda Tangan :



# HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK DENGAN OBESITAS PADA ANAK KELAS 2 DI SD MUHAMMADIYAH MLANGI SLEMAN

Risa Ardiana, Enny Fitriahadi  
Email : icha.ichigo23@gmail.com

## INTISARI

**Latar belakang** : Obesitas pada anak adalah kondisi medis yang ditandai dengan berat badan diatas rata rata dari Indeks Masa Tubuh (IMT) yang diatas normal. Salah satu faktor penyebab obesitas yaitu aktifitas fisik. Kecenderungan kurang aktifitas fisik dikarenakan gaya hidup modern yang menyebabkan status gizi anak diatas normal, sehingga anak menjadi gemuk atau obesitas. Pada tahun 2013 prevalensi obesitas di Indonesia 8,8 % dan di DIY (2015) mencapai 9,3 %. Hal ini disebabkan karena anak banyak makan namun kurang aktifitas sehingga energi yang masuk kedalam tubuh jauh lebih banyak daripada energi yang digunakan untuk beraktifitas dan pertumbuhan. **Tujuan**: Diketuinya hubungan aktifitas fisik dengan obesitas pada anak kelas 2 di SD Muhammadiyah Mlangi Sleman. **Metode**: Penelitian ini menggunakan jenis penelitian survey analitik dengan rancangan penelitian *cross sectional*. Sampel penelitian ini adalah 74 anak yang diperoleh dengan teknik *total sampling*. Analisis data menggunakan *kendall tau*. **Hasil penelitian**: Berdasarkan hasil penelitian didapatkan aktifitas fisik berat 13,5%, aktifitas fisik sedang 58,1%, aktifitas fisik ringan 28,4%, status gizi dengan obesitas 29,7%, normal 55,4%, dan kurus 14,9%. Sedangkan p value sebesar 0,000 ( $p < \alpha = 0,05$ ), yang berarti bahwa korelasi positif, maka hubungan antara variable bersifat searah, yang menunjukkan ada hubungan aktifitas fisik dengan obesitas pada anak kelas 2 di SD Muhammadiyah Mlangi Sleman. **Simpulan dan saran** : Ada hubungan aktifitas fisik dengan obesitas pada anak kelas 2 di SD Muhammadiyah Mlangi Sleman. Diharapkan orang tua dapat ikut serta dalam melakukan pencegahan dan pengurangan terjadinya obesitas pada anak.

Kata Kunci : Aktifitas fisik, Obesitas



## PENDAHULUAN

Obesitas merupakan salah satu tantangan yang paling serius. Masalahnya adalah global dan terus mempengaruhi negara yang berpenghasilan rendah dan menengah khususnya di perkotaan. Obesitas pada anak adalah kondisi medis yang ditandai dengan berat badan di atas rata-rata dari Indeks Masa Tubuh (IMT) yang di atas normal. Data menunjukkan pada tahun 2013 jumlah anak kelebihan berat badan di atas usia 5 tahun diperkirakan lebih dari 42 juta. Hampir 35 juta diantaranya hidup di negara-negara berkembang (WHO, 2013).

Data dari Riskesdas tahun 2013 menyatakan tingkat kegemukan secara nasional pada anak usia 6-12 tahun masih tinggi yaitu sebesar 18,8 %. Untuk kategori gemuk sebesar 10,8% dan obesitas 8,8 %. Obesitas yang terjadi di Daerah Istimewa Yogyakarta pada tahun 2010 mencapai 7,8%, tahun 2011 9,7 %, tahun 2013 prevalensi anak obesitas usia 6-12 tahun 9,1%, dan tahun 2015 mencapai 9,3 %. Dari hasil beberapa tahun kebelakang dapat disimpulkan bahwa kejadian obesitas anak khususnya untuk rentang usia 6-12 tahun mengalami kenaikan dari tahun ke tahun. (Riskesdas, 2015).

Hal ini disebabkan antara lain oleh genetik, psikologis, kurangnya aktifitas fisik juga memainkan peran penting dalam obesitas, energi yang didapat harus seimbang dengan energi yang dikeluarkan (Karnik & Kankar, 2012).

Obesitas berdampak banyak pada anak yaitu diabetes mellitus tipe 2, darah tinggi atau penyakit jantung, gangguan pernapasan atau asma, efek psikologis, mengalami gangguan gerak dan terganggunya pertumbuhan. Penyakit-penyakit ini adalah penyakit yang biasa menyerang orang dewasa, tetapi bersama berkembangnya zaman

penyakit tersebut kini bisa menyerang pada anak-anak.

Penelitian Meilany (2007) mendapatkan bahwa 33,1 % dari anak-anak yang obesitas berusia 6-12 tahun sudah menunjukkan peningkatan kadar kolesterol total darah, 6% menunjukkan peningkatan tekanan darah sistolik, 20 % meningkatkan tekanan darah diastol. Disisi lain ditemukan anemia 9,8 % pada anak sekolah dasar yang obesitas tersebut.

Penelitian Sartika (2012) juga menunjukkan bahwa makan lebih banyak dan aktifitas fisik rendah menyebabkan terjadinya obesitas.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan didapatkan di Sekolah Dasar Muhammadiyah Mlangi dengan hasil wawancara petugas UKS serta data pengukuran tinggi badan dan penimbangan berat badan yang dilakukan oleh pihak puskesmas yaitu 9 anak obesitas yang berasal dari kelas 2 dari 74 siswa. Dimana terdapat berbagai kegiatan aktifitas fisik seperti olahraga bola, drumband, dll.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktifitas fisik dengan obesitas pada anak kelas 2 di SD Muhammadiyah Mlangi Sleman.

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan penelitian ini adalah penelitian survei analitik dengan pendekatan waktu *cross sectional*. Sampel yang digunakan teknik *total sampling*, yaitu sebanyak 74 responden. Alat pengumpulan data yang digunakan timbangan berat badan, pengukur tinggi badan, tabel antropometri, dan kuesioner aktifitas fisik. Data dianalisis menggunakan uji *kendall tau*.



## HASIL PENELITIAN

### 1. Analisis Univariat

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik di SD Muhammadiyah Mlangi

No	Karakteristik	Frekuensi	Presentase
1	Umur : 6 tahun – 6 tahun 11 bulan	7	9,5%
	7 tahun – 7 tahun 11 bulan	67	90,5%
2	Jenis kelamin Laki-laki	33	44,6%
	Perempuan	42	55,4%
Jumlah :		74	100,00%

Sumber : Data Primer, 2017

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Aktfitas fisik dan Obesitas Pada Anak Kelas 2 di SD Muhammadiyah Mlangi

No	Variabel	Frekuensi	Presentase
1.	Aktifitas Fisik		
	Berat	10	13,5%
	Sedang	43	58,1%
	Ringan	21	28,4%
2.	Obesitas :		
	Obesitas	22	29,7%
	Normal	42	55,4%
	Kurus	11	14,9%
Jumlah :		74	100,00%

Sumber : Data Primer, 2017

### 2. Analisis Bivariat

Tabel 4.3 Tabel Silang Hubungan Aktfitas fisik dengan Obesitas Pada Anak Kelas 2 di SD Muhammadiyah Mlangi Sleman

	Obesitas		Normal		Kurus		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Aktifitas fisik berat	0	0	0	0	10	13,5	10	13,5
Aktifitas fisik Sedang	3	4,1	39	52,7	1	1,4	43	58,1
Aktifitas fisik Ringan	19	25,7	2	2,7	0	0	21	28,4
Jumlah	22	29,7	41		11		74	100

Sumber : Data Primer, 2017

## PEMBAHASAN

### 1. Aktifitas Fisik Pada Anak Kelas 2 Di SD Muhammadiyah Mlangi

Dari hasil penelitian ini pada table 4.2 diketahuinya aktifitas fisik dengan kategori berat sebanyak 10 anak (13,5.7%), sedang sebanyak 43 anak (58,1%), ringan sebanyak 21 anak (28,4%). Data ini menunjukkan bahwa aktifitas fisik pada anak kelas 2 di SD Muhammadiyah Mlangi Sleman sebagian besar adalah kategori sedang.

Sementara itu berdasarkan umur 6-7 tahun rata-rata melakukan aktifitas fisik sedang. Krebs, dkk (2010) menyebutkan bahwa tingkat aktifitas fisik anak menurun seiring dengan bertambahnya usia. Diperkirakan pada anak umur 5-12 tahun tingkat aktifitas fisik menurun sebesar 1,8% sampai 2,7% per tahun untuk anak laki-laki dan 2,6% sampai 7,4% per tahun untuk anak perempuan. Selain itu jenis kelamin juga berpengaruh terhadap aktifitas fisik anak. Anak laki-laki lebih aktif daripada anak perempuan. Wentle, dkk (2012) menyatakan hal ini terkait dengan dukungan keluarga, dimana laki-laki cenderung diberi kesempatan untuk berpartisipasi dalam aktifitas fisik dibandingkan anak perempuan.

### 2. Obesitas Pada Anak Kelas 2 Di SD Muhammadiyah Mlangi

Berdasarkan analisis data primer pada table 4.2 diketahuinya obesitas sebanyak 22 anak (29,7%), normal sebanyak 42 anak (55,4%), kurus sebanyak 11 anak (14,9%). Data ini menunjukkan bahwa obesitas

pada anak kelas 2 di SD Muhammadiyah Mlangi Sleman adalah urutan kedua yang mana cukup banyak (29,7%). Angka ini lebih tinggi daripada hasil yang didapatkan Riset Kesehatan Dasar (2013), dimana prevalensi obesitas pada anak umur 6-12 tahun di Indonesia adalah 8,8%. Sedangkan untuk DIY adalah 9,3%. Hal ini menunjukkan bahwa prevalensi obesitas mengalami peningkatan.

Obesitas dapat terjadi pada siapa saja dan dapat terjadi dari bayi hingga usia lanjut, baik laki-laki maupun perempuan. Salah satu kelompok umur yang berisiko terjadinya gizi lebih adalah kelompok umur usia sekolah terutama usia 6-7 tahun karena dapat menurunkan tingkat kecerdasan sehingga aktifitas dan kreatifitas anak menjadi menurun dan cenderung malas akibat kelebihan berat badan (Nirwana, 2012).

Berdasarkan jenis kelamin, penelitian ini menemukan obesitas lebih banyak dijumpai pada anak perempuan. Menurut beberapa penelitian yang dilakukan, anak perempuan cenderung memiliki resiko yang lebih tinggi untuk menderita obesitas dibandingkan anak laki-laki karena metabolisme wanita lebih lambat dari pada pria, basal metabolic rate laki-laki 10% lebih tinggi dibandingkan perempuan. Karena itu, perempuan cenderung lebih banyak mengubah makan menjadi lemak. Penelitian yang dilakukan Paeratakul S, dkk (2013) mendapatkan hasil anak perempuan lebih banyak menderita obesitas dengan nilai prevalensi anak perempuan 5,1% dan laki-laki 1,7%.

### 3. Hubungan Aktifitas Fisik dengan Obesitas Pada Anak Kelas 2 Di SD Muhammadiyah Mlangi



Penelitian ini dilakukan terhadap anak kelas 2 di SD Muhammadiyah Mlangi, diperoleh hasil pada responden dengan tingkat aktifitas fisik berat dan status gizi kurus (13,5%), responden dengan aktifitas sedang dan status gizi normal (52,7%), responden dengan aktifitas ringan dengan status gizi obesitas (25,7%). Berdasarkan penelitian ini, sebagian besar anak dengan obesitas melakukan aktifitas fisik ringan. Anak obesitas tidak menggunakan waktu jam istirahat untuk beraktifitas fisik. Mereka menghabiskan jam istirahat di sekolah dengan kegiatan di dalam kelas.

Kecenderungan kurang aktifitas fisik menurun dikarenakan gaya hidup modern yang menyebabkan status gizi anak diatas normal, sehingga anak menjadi gemuk atau obesitas. Hal ini disebabkan karena anak banyak makan namun kurang aktifitas dan penggunaan barang elektronik yang membuat anak menjadi malas beraktifitas sehingga energi yang masuk kedalam tubuh jauh lebih banyak daripada energi yang digunakan untuk beraktifitas dan pertumbuhan (Nirwana, 2012).

Hasil uji statistik *kendall tau* diatas diperoleh angka besar koefisien korelasi = 0,883\*\*, artinya tingkat kekuatan hubungan (korelasi) antara variabel aktifitas fisik dengan obesitas adalah sebesar 0,883 menunjukkan bahwa arah korelasi positif dengan kekuatan sangat kuat. Diketahui nilai signifikansi atau *sig. (2-tailed)* 0,00, karena nilai *sig. (2-tailed)* 0,00 < dari 0,05 yang berarti bahwa  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Dapat disimpulkan dengan nilai koefisien korelasi = 0,883\*\* dan dengan nilai *sig. (2-tailed)* 0,00 < dari 0,05, yang artinya ada hubungan yang

signifikan (berarti) antara variable aktifitas fisik dengan obesitas.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Utter et al (2012) yang berjudul *association between television viewing and consumption of commonly advertised foods among New Zealand children and adolescents* menyatakan bahwa aktifitas fisik seperti menonton televisi mempunyai hubungan positif dengan kejadian obesitas pada anak di New Zealand, dimana anak-anak dan remaja menonton TV dua jam atau lebih mungkin untuk minum minuman ringan lima kali seminggu atau lebih.

Penelitian lain yang mendukung penelitian ini adalah Penelitian Danari, dkk (2013) yang berjudul "Hubungan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Obesitas di Kota Manado. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak SD di Kota Manado Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak SD kelas 4 dan 5 di kota Manado. Kesimpulan hubungan aktivitas fisik ringan anak yang mengalami obesitas sebesar 85,3% dan tidak obesitas 14,7%.

## SARAN

### 1. Bagi Orang Tua

Bagi orang tua lebih memperluas pengetahuan tentang gizi anak. Orang tua atau pengasuh anak dapat memberitahu dan memantau anak agar tidak banyak melakukan aktifitas fisik yang pasif seperti menonton TV atau main *games*, dimana setiap orang tua seharusnya membatasi kegiatan menonton TV dan penggunaan gadget kepada anaknya.

2. Bagi Bidan  
Tenaga kesehatan khususnya bidan agar lebih meningkatkan pelayanan dan perhatian terhadap program pencegahan dan penanggulangan obesitas dalam pertumbuhan dan perkembangan anak.
3. Bagi Sekolah  
Hasil penelitian sebagai masukan dalam menyediakan dan memilih menu makanan yang sehat dan gizi yang seimbang di kantin sekolah dan memberikan pendidikan kesehatan dengan mengembangkan kurikulum yang sudah ada seperti olahraga dimana mampu meningkatkan sikap dan perilaku peserta didik yang positif terhadap kesehatan, serta dapat mengembangkan berbagai keterampilan yang mendukung kesehatan fisik, mental, sosial, dan dimanfaatkan untuk beraktifitas pada jam olahraga tersebut.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Anak Perlu Aktivitas dan Gizi Seimbang.* (28 April 2015). *Sindo*, hlm 1
- Karnik, Sameera, Kanekar, Amar Shiress. (2012). Childhood Obesity: A Global Public Health Crisis. *International Journal of Preventive Medicine* 3(1): 1–7.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2012). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Kegemukan dan Obesitas pada Anak Sekolah.* Jakarta
- Nirwana, A Benih. (2012). *Obesitas Anak dan Pencegahannya.* Yogyakarta : Nuha Medika
- Notoadmojo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta: Rineka
- Proverawati. (2010). *Buku Ajar Gizi untuk Kebidanan.* Yogyakarta : Nuha Medika Cipta
- RISKESDAS). (2015). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (riskesdas) Nasional.* Balai Penelitian dan Pengembangan Kesehatan
- Saryono. Anggraeni, M. D. (2013). *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif dalam Bidang Kesehatan.* Yogyakarta : Nuha Medika
- Tarigan, T., N., Lubis, S. (2007). Pola Menonton Televisi dan Penaruhnya Terhadap Anak . *Sari Pediatri* 9, (10):44-47
- Utter, Jennifer, Robert Scragg, David Schaaf. (2016). “Associations between Television Viewing and Consumption of Commonly Advertised Foods among New Zealand Children and Young Adolescents.” *9(5): 606–12.*
- Vanhala, M., Korpelainen R., Tapanainen, P., Kaikkonen K., Kaikkonen H., Saukkonen, T., Kiukaanniemi, S. (2009). Lifestyle risk factors for obesity in 7-year-old Children. *Obesity Research & Clinical Practice* 3, 99 – 107
- WHO. 2013. *Obesity Preventing and Managing The Global Epidemic Report Of WHO Consultant.* Geneva dalam