JETISH: Journal of Education Technology Information Social Sciences and Health
E-ISSN: 2964-2507 P-ISSN: 2964-819X
Vol. 4 No. 1 Maret 2025

Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas pada Anak Sekolah Dasar SD Negeri 1 Setia Bakti Lampung Tengah Tahun 2024

Ni Made Amelia Dewi Agita[1] Aila Karyus[2] Dewi Woro Astuti[3]
Program Studi Gizi, Universitas Mitra Indonesia, Kota Bandar Lampung, Provinsi Lampung, Indonesia[1,2,3]
Email: nimadeamelia832@gmail.com[1]

Abstract
Child nutrition problems now involve malnutrition and obesity, both of which can be influenced by diet and physical activity. This study at SD Negeri 1 Setia Bakti, Central Lampung in 2024, aims to determine the relationship between physical activity and dietary patterns with obesity. Using a quantitative cross-sectional design, 100 respondents were selected via probability sampling. The analysis revealed that 52% had low physical activity, 38% had excessive dietary patterns, and 31% were obese. The chi-square test showed a significant relationship between physical activity (p-value=0.002) and dietary patterns (p-value=0.000) with obesity. Collaboration between schools and families is recommended to address these issues through education and awareness to promote healthier lifestyles for children.
Keywords: *Obesity, Physical Activity, Dietary Patterns, Nutritional Status*

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Isu gizi pada anak berkembang menjadi dua masalah utama: kekurangan gizi dan obesitas. Prevalensi obesitas meningkat secara global, dipengaruhi oleh urbanisasi dan perubahan demografi. Menurut WHO, obesitas adalah akumulasi lemak berlebihan akibat ketidakseimbangan energi, yang dapat memicu berbagai masalah kesehatan. Indikator obesitas pada anak usia 6-12 tahun adalah Z-score BMI/U > +2 SD (Fadhilah, dkk, 2021). Data WHO tahun 2023 menunjukkan 10% anak remaja di Indonesia mengalami kekurangan gizi, 20% kurus, 50% memiliki gizi normal, dan 20% kelebihan berat badan atau obesitas. Gaya hidup sedentary dan perubahan pola makan ke arah barat, seperti konsumsi makanan cepat saji dan minuman bersoda, memperburuk situasi ini (Widyantari, dkk, 2019). Masalah gizi ini membutuhkan pendekatan holistik dan intervensi efektif untuk memperbaiki status gizi remaja di Indonesia (Kementerian Kesehatan, 2023). Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa di Provinsi Lampung, 3,8% remaja berusia 5-12 tahun tergolong sangat kurus, 6,8% kurus, 12,3% overweight, dan 7,9% obesitas. Data Riskesdas 2018 di Kabupaten Lampung Tengah menunjukkan 9% anak kurus, 3% sangat kurus, dan 10% mengalami obesitas. Penelitian Widyantari dkk (2019) di SD Mardi Rahayu Ungaran menemukan hubungan antara aktivitas fisik dan obesitas, dengan 37 siswa beraktivitas ringan, 62 sedang, 9 berat, dan 38 siswa obesitas dari total 108. Penelitian Fadhilah dkk (2021) di SDN 113 Banjarsari Kota Bandung juga menunjukkan hubungan aktivitas fisik dengan obesitas, di mana 52 dari 82 siswa dengan aktivitas ringan obesitas, dan 27 dari 76 siswa dengan aktivitas sedang-berat obesitas.

Prasurvey di SD Negeri 1 Setia Bakti menunjukkan dari 132 siswa, 30 mengalami obesitas, 29 kegemukan, 4 kurus, dan 69 berat badan normal. Sebanyak 50% siswa membeli makanan di kantin, dan 50% membawa bekal, meskipun banyak berupa makanan cepat saji. Selain itu, 95% siswa diantar jemput, dan 5% berjalan kaki atau bersepeda. Penulis terdorong meneliti hubungan antara aktivitas fisik dan pola makan dengan prevalensi obesitas di sekolah tersebut. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dan pola makan

dengan kejadian obesitas pada siswa SD Negeri 1 Setia Bakti, Lampung Tengah. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi distribusi frekuensi aktivitas fisik, pola makan, serta prevalensi obesitas di kalangan siswa sekolah tersebut.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah studi kuantitatif dengan desain deskriptif korelasi dan pendekatan cross-sectional. Penelitian dilakukan di SD Negeri 1 Setia Bakti, Lampung Tengah, pada 18-20 Juli 2024, melibatkan 132 siswa dari kelas 3A, 3B, 4, 5A, dan 5B. Sampel yang diambil sebanyak 100 siswa menggunakan teknik probability sampling dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Variabel yang diteliti adalah aktivitas fisik dan pola makan (variabel bebas) serta kejadian obesitas (variabel terikat). Data dikumpulkan menggunakan kuesioner PAQ-C dan FFQ, yang diuji validitas dan reliabilitasnya. Data dianalisis dengan editing, coding, processing, dan cleaning, serta diuji secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square pada tingkat kepercayaan 95% dan tingkat kemaknaan 0,05.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Distribusi Frekuensi kejadian Obesitas, Aktifitas Fisik dan Pola Makan

Tabel 1. kejadian Obesitas, Aktifitas Fisik dan Pola Makan

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Obesitas		
Obesitas	31	31,0
Tidak Obesitas	69	69,0
Total	**100**	**100,0**
Aktifitas Fisik		
Rendah	52	52,0
Sedang	29	29,0
Tinggi	19	19,0
Total	**100**	**100,0**
Pola Makan		
Berlebih	38	38,0
Baik	42	41,0
Kurang baik	20	20,0
Total	**100**	**100,0**

Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa mayoritas siswa tidak mengalami obesitas, dengan 69% berada dalam kategori ini dan 31% mengalami obesitas. Aktivitas fisik siswa bervariasi, di mana 52% memiliki aktivitas fisik rendah, 29% sedang, dan 19% tinggi. Untuk pola makan, 38% siswa memiliki pola makan yang berlebihan, sementara 42% memiliki pola makan yang baik. Meskipun sebagian besar siswa tidak mengalami obesitas, rendahnya aktivitas fisik dan adanya pola makan yang berisiko dapat meningkatkan kemungkinan obesitas di masa depan. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan aktivitas fisik dan memperbaiki pola makan sebagai langkah pencegahan kesehatan.

Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas

Tabel 2. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas

Aktifitas Fisik	Kejadian Obesitas				Total		*P-value*
	Tidak Obesitas		Obesitas				
	n	%	n	%	n	%	
Rendah	28	53,8	24	46,2	52	52,0	0,002
Sedang	23	79,3	6	20,7	29	29,%	

Tinggi	18	94,7	1	5,3	19	19,0%	
Total	**69**	**69,0**	**31**	**31,0**	**100**	**100,0**	

Hasil analisis ulji bivariat melnulnjulkkan adanya pelrbeldaan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dan keljadian obelsitas pada relspondeln. Relspondeln delngan aktivitas fisik tinggi yang tidak melngalami obelsitas selbanyak 18 orang (94,7%). Hasil ulji chi sqularel nilai p-valulel= 0,002<0,05. Hal ini melngindikasikan bahwa hasil ulji telrselbult signifikan selcara statistik antara aktifitas fisik delngan keljadian obelsitas. Pelnellitian ini seljalan delngan pelnellitian fadhilah dkk (2021) di sdn 113 banjarsari, bandulng. Hasil pelnellitiannya dari 82 siswa delngan aktivitas fisik relndah, 52 siswa melngalami obelsitas (63.4%). Dari 76 siswa delngan aktivitas seldang-belrat, 27 siswa melngalami obelsitas (35.5%) seldangkan di sd nelgelri 1 seltia bakti hanya 31% dari selmula siswa yang obelsitas, yang lelbih relndah daripada di bandulng. Ini melnulnjulkkan bahwa di selkolah telrselbult, obelsitas tidak hanya diselbabkan olelh kulrangnya aktivitas fisik, teltapi mulngkin julga olelh faktor lain selpelrti pola makan.

WHO menyarankan aktivitas fisik sehari-hari sebagai bagian penting dari gaya hidup sehat, dan kurangnya aktivitas fisik berkontribusi pada peningkatan obesitas. Aktivitas fisik yang rendah, bersama dengan pola makan yang buruk, meningkatkan risiko obesitas. Peningkatan teknologi dan digitalisasi menyebabkan anak-anak lebih banyak menghabiskan waktu di depan layar, mengurangi aktivitas fisik dan meningkatkan risiko obesitas. Oleh karena itu, penting untuk mempromosikan aktivitas fisik melalui permainan tradisional dan menyediakan fasilitas yang mendukung gaya hidup aktif. Kolaborasi antara keluarga, sekolah, dan masyarakat sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang mendorong aktivitas fisik anak-anak dan mencegah obesitas.

Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas

Tabel 3. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas

Pola Makan	Kejadian Obesitas				Total		*P-value*
	Tidak Obesitas		Obesitas				
	n	%	n	%	n	%	
Berlebih	10	26,3	28	73,7	38	38,0	0,000
Baik	40	95,2	2	4,8	42	42,0	
Kurang baik	19	95,0	1	5,0	20	20,0	
Total	**69**	**69,0**	**31**	**31,0**	**100**	**100,0**	

Pada analisis ulji bivariat dipelrolelh bahwa relspondeln yang melmiliki pola makan yang belrlelbih pada relspondeln yang melngalami obelsitas selbanyak 28 relspondeln (73,7%) dibandingkan delngan relspondeln yang tidak obelsitas selbanyak 10 relspondeln (26,3%). Hasil ulji chi sqularel melnulnjulkkan tidak ditelmulkan nilai harapan (elxpelcteld coulnt) kulrang dari dipelrolelh p-valulel=0,000<0,005 delngan delmikian dapat disimpullkan telrdapat hulbulngan antara aktifitas fisik delngan keljadian obelsitas. Enelitian ini sejalan dengan studi oleh saputri (2024) yang juga menemukan hubungan signifikan antara pola makan dan obesitas pada anak. Pola makan melibatkan pilihan makanan yang dipengaruhi oleh faktor fisiologis, psikologis, budaya, dan sosial. Pola makan yang buruk dapat menyebabkan kelebihan berat badan dan risiko penyakit terkait. Di sd negeri 1 setia bakti, banyak siswa memilih makanan tidak sehat dari kantin, seperti makanan cepat saji dan camilan manis, sementara pilihan makanan sehat jarang tersedia. Untuk mengatasi masalah ini, sekolah dan guru mengadakan edukasi tentang pola makan sehat dan aktivitas fisik, dan mengajarkan bahwa aktivitas fisik tidak hanya berupa olahraga tetapi juga kegiatan sehari-hari. Orang tua

juga berperan penting dalam mendukung pola makan sehat yang diajarkan di sekolah dengan mengingatkan anak-anak tentang kebiasaan makan dan aktivitas fisik yang baik. Faktor lingkungan dan kebiasaan keluarga memengaruhi pola makan anak-anak. Diharapkan, kolaborasi antara sekolah dan keluarga dapat membantu anak-anak mengembangkan pola makan sehat dan gaya hidup aktif untuk mengurangi risiko obesitas dan masalah kesehatan terkait.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat 69 orang (69,0%) responden tanpa obesitas dan 31 orang (31,0%) responden dengan obesitas. Analisis menunjukkan adanya hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan kejadian obesitas dengan p-value 0,002 < 0,05, yang mengindikasikan bahwa aktivitas fisik memiliki peran penting dalam mengurangi risiko obesitas pada anak. Selain itu, pola makan juga berhubungan signifikan dengan kejadian obesitas, dengan p-value 0,002 < 0,05, menunjukkan bahwa pola makan yang buruk secara signifikan meningkatkan risiko obesitas.

Untuk saran, sekolah dan orang tua disarankan untuk bekerja sama dalam memberikan edukasi kepada anak-anak mengenai pentingnya pola makan sehat dan seimbang. Ini dapat dilakukan melalui kegiatan seperti seminar kesehatan, pelatihan memasak makanan sehat, atau penyuluhan tentang pilihan makanan sehat di kantin sekolah. Selain itu, penting untuk mengurangi konsumsi makanan cepat saji dan minuman manis di lingkungan sekolah dan rumah serta menggantinya dengan pilihan makanan yang lebih bergizi seperti buah-buahan, sayuran, dan makanan rendah lemak.

DAFTAR PUSTAKA

Fadhilah, Y. N., Tanuwidjaja, S., & Saepulloh, A. (2021). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 113 Banjarsari Kota Bandung Tahun 2019-2020.* Journal Riset Kedokteran, 1(2), 80-84.

Saputri, E. S. (2024). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja di SMA Negeri 1 Abuki. Jurnal Penelitian Sains dan Kesehatan Avicenna, 3(2), 156-164.

Sugiyono (2016), *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan Kombinasi (mixed, methods),* cetakan ke-8, Alfabeta Bandung

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet

Widyantari, N. M. A., Nuryanto, I. K., & Dewi, K. A. P. (2019). Hubungan aktivitas fisik, pola makan, dan pendapatan keluarga dengan kejadian obesitas pada anak sekolah dasar. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, *2*(2), 214-222