

Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan *Sedentary Lifestyle* pada Anak Obesitas di SDN 01 Banjar Suri Kecamatan Sidomulyo Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2024

Bayu Bachtiar¹ Miranti Dea Dora² Aulia Rahman³

Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Mitra Indonesia, Kota Bandar Lampung, Provinsi Lampung, Indonesia^{1,2,3}
Email: bayubachtiar.student@umitra.ac.id¹

Abstrak

Obesitas disebabkan oleh tiga faktor, yakni faktor perilaku, lingkungan, dan genetik. Faktor genetik menyumbang 10-30% sementara faktor perilaku dan lingkungan dapat mencapai 70%. Kejadian obesitas pada anak sekolah dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu pola makan dengan asupan kalori yang tidak seimbang serta aktifitas fisik yang rendah. Tujuan dalam penelitian ini adalah Diketahui Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan *Sedentary Lifestyle* Pada Anak Obesitas di SD N 01 Banjar Suri Kecamatan Sidomulyo Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2024. Jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian Surve. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anak di SD N 01 Banjar Suri Kecamatan Sidomulyo Kabupaten Lampung Selatan kelas 3,4,5 dan 6 yang berjumlah 166 siswa/i, sehingga di dapatkan sampel sejumlah 64 responden. Dalam penelitian ini teknik sampling yang digunakan adalah *Purposive Sampling*. Berdasarkan hasil penelitian diketahui p-value untuk variabel genetik adalah 0,000, variabel aktifitas fisik adalah 0,006 dan variabel asupan makan adalah 0,008, sehingga p-value < 0,05 yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara faktor genetik, aktifitas fisik dan asupan makan dengan *sedentary lifestyle* pada anak obesitas di SD N 01 Banjar Suri Kecamatan Sidomulyo Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2024. Diharapkan responden mampu meningkatkan pengetahuan tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada anak sekolah.

Kata Kunci: Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan *Sedentary Lifestyle*, Obesitas, Anak Sekolah

Abstract

Obesity is caused by three factors, namely behavioral, environmental and genetik factors. Genetik factors contribute 10-30% while behavioral and environmental factors can reach 70%. The incidence of obesity in school children is influenced by several factors, namely eating patterns with unbalanced calorie intake and low physical activity. The aim of this research is to find out the factors related to sedentary lifestyle in obese children at SD N 01 Banjar Suri, Sidomulyo District, South Lampung Regency in 2024. This type of quantitative research uses survey research methods. The population in this study were all children at SD N 01 Banjar Suri, Sidomulyo District, South Lampung Regency, grades 3, 4, 5 and 6, totaling 166 students, so a sample of 64 respondents was obtained. In this research the sampling technique used was Purposive Sampling. Based on the research results, it is known that the p-value for the genetik variable is 0.000, the physical activity variable is 0.006 and the food intake variable is 0.008, so the p-value is <0.05, which means there is a significant relationship between genetik factors, physical activity and food intake with sedentary lifestyle in obese children at SD N 01 Banjar Suri, Sidomulyo District, South Lampung Regency in 2024. It is hoped that respondents will be able to increase knowledge about factors related to the incidence of obesity in school children.

Keywords: *Faktors Related to Sedentary Lifestyle, Obesity, School Children*



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Anak usia Sekolah Dasar (SD) menghabiskan waktu untuk kegiatan disekolah dengan berbagai aktifitas disekolah yang cukup padat sehingga terjadi peningkatan nafsu makan secara alamiah (Misnadiarly, 2019). Anak usia sekolah sudah pandai menentukan makanan yang mereka sukai karena sudah mengenal lingkungan, biasanya anak-anak menyukai makanan yang instan yang banyak mengandung karbohidrat dan *vetsin* sebagai penyedap rasa. Kebiasaan makan akibat menyantap makanan cepat saji cenderung rendah serat, rendah vitamin serta mineral, tapi tinggi kalori, tinggi lemak serta tinggi garam natrium menyebabkan anak menjadi obesitas (Sudargo, 2019). Obesitas mempunyai dampak terhadap tumbuh kembang anak terutama pada aspek psikososial, anak laki-laki maupun perempuan dengan obesitas merasa dirinya berbeda dari orang pada umumnya karena kelebihan berat badan. Obesitas juga mempengaruhi faktor kejiwaan anak yakni menciptakan rasa kurang percaya diri, depresi, dan pasif karena sering tidak dilibatkan dalam kegiatan yang dilakukan oleh teman sebayanya. Gangguan kejiwaan ini dapat memperparah obesitas anak bila anak melampiaskan stres yang dialaminya ke makanan, sedangkan obesitas juga dapat berdampak buruk terhadap status kesehatan anak salah satunya adalah dapat mengalami hipertensi, jantung coroner, sesak nafas, batu empedu bahkan kematian (Misnadiarly, 2019).

Menurut *World Health Organization* (WHO) Tahun 2021 prevalensi *overweight* dan obesitas pada anak usia sekolah mencapai 63%, sedangkan tahun 2022 mengalami peningkatan hingga mencapai 66%, hal ini disebabkan karena 20% disebabkan faktor pola makan yang berlebih, 15% disebabkan karena faktor genetik, 9% disebabkan karena faktor ketersediaan pangan, 8% disebabkan kurangnya aktifitas fisik dan 6% disebabkan oleh kebiasaan pengaturan makanan (WHO, 2022). Di Indonesia prevalensi *overweight* dan obesitas dari Riset Kesehatan Dasar dalam buku pedoman pencegahan dan penanggulangan kegemukan dan obesitas pada anak sekolah tahun 2023 menunjukkan prevalensi kegemukan dan obesitas pada anak sekolah 7-12 tahun sebesar 9,2%. Ada sebelas provinsi yang telah dilakukan penelitian kesehatan dasar tahun 2023 yaitu: Aceh (11,6), Sumatera Utara (10,5%), Sumatera Selatan (11,4%), Riau (10,9%), Lampung (11,6%), Kepulauan Riau (9,7%), DKI Jakarta (12,8%), Jawa Tengah (10,9%), Jawa Timur (12,4%), Sulawesi Tenggara (14,7%), Papua Barat (14,4%). Hasil penelitian beberapa kota menunjukkan Peningkatan *overweight* dan obesitas di Indonesia sangat mencemaskan, hal ini terjadi akibat rendahnya kesadaran masyarakat dalam mendidik anaknya untuk hidup lebih sehat dengan cara mencukupi kebutuhan serat, serta menghindari makanan-makanan yang tinggi kalori. Ketidak seimbangan konsumsi makanan yang berlebihan dan pengaturan pola makan yang tidak baik merupakan faktor utama penyebab angka obesitas pada anak (Kemenkes RI, 2023).

Berdasarkan data angka kejadian obesitas pada anak sekolah Di Provinsi Lampung, pada tahun 2021 angka obesitas pada anak sekolah mencapai 27%, pada tahun 2022 mencapai 33% dan tahun 2023 mencapai hingga 37%, berdasarkan hasil riset yang dilakukan oleh petugas dinas kesehatan, menyebutkan bahwa rata-rata anak sekolah mengalami obesitas disebabkan karena faktor makanan, aktifitas fisik, faktor genetik dan *Sedentary Lifestyle* (Profil Dinkes Prov. Lampung, 2023). Adanya transisi epidemiologi, demografi, dan faktor urbanisasi mengakibatkan prevalensi obesitas selalu meningkat dari tahun ke tahun. Hal tersebut akibat terjadinya perubahan pola makan seperti rendahnya konsumsi serat, buah dan sayur, tingginya konsumsi garam dan meningkatnya konsumsi makanan yang tinggi lemak, serta kurangnya aktivitas fisik (Odgen *et al.*, 2018). Secara umum, obesitas disebabkan oleh tiga faktor, yakni faktor perilaku, lingkungan, dan genetik. Faktor genetik menyumbang 10-30% sementara faktor perilaku dan lingkungan dapat mencapai 70%. Kejadian obesitas pada anak sekolah dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu pola makan dengan asupan kalori

yang tidak seimbang serta aktifitas fisik yang rendah (Suraya, 2018; Neufeld LM, 2019). Aktivitas fisik memiliki peran penting dalam penurunan berat badan karena melibatkan peningkatan pengeluaran energi sebesar 20-50%. *Sedentary lifestyle* adalah kebiasaan seseorang yang tidak banyak melakukan aktifitas fisik atau tidak banyak melakukan gerakan. Perilaku *sedentary* seperti penggunaan peralatan elektronik banyak dijumpai di era globalisasi saat ini. Anak yang lebih banyak duduk didepan layar TV akan menyebabkan aktifitas anak sedikit sehingga hanya sedikit kalori yang terbuang akibatnya menyebabkan obesitas (Khan AS, 2019). Tren *sedentary lifestyle* di Indonesia mengalami peningkatan dari tahun 2018 sebesar 26,12% dan pada tahun 2023 meningkat sebesar 33,5%, sedangkan di Lampung tren *sedentary lifestyle* meningkat dari 20%-30% pada tahun 2018-2023 (Risikesdas, 2023). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nanda (2022) di Provinsi Jawa Barat menyatakan bahwa dari 293 anak 10,6% mengalami obesitas, di antara anak-anak obesitas 72,3% ditemukan menonton TV selama 1-2 jam setiap hari, sementara 21% menonton TV selama 3-4 jam, sedangkan 51,6% anak-anak yang terkena obesitas tidak melakukan olahraga lapangan apapun. Tingginya prevalensi obesitas dan kelebihan berat badan di kalangan anak-anak di sekolah memiliki hubungan langsung dengan penurunan aktivitas fisik dan faktor-faktor lain seperti menonton TV, peran media dan kurangnya kontrol diet oleh orang tua.

Berdasarkan data prasurvei pada bulan April 2024 Di SD N 01 Banjar Suri Kecamatan Sidomulyo Kabupaten Lampung Selatan tentang kejadian obesitas pada anak, didapatkan data bahwa pada tahun 2021 jumlah anak yang mengalami obesitas berjumlah 13 anak, tahun 2022 berjumlah 18 anak, tahun 2023 berjumlah 20 anak, dan kini di tahun 2024 dari Januari-April sudah mencapai 26 anak. Setelah peneliti mengetahui jumlah obesitas pada anak sekolah, peneliti melakukan observasi secara langsung terhadap kelas 4 Di SD N 01 Banjar Suri Kecamatan Sidomulyo Kabupaten Lampung Selatan, dari 40 siswa didapatkan bahwa 10 siswa mengalami obesitas, berdasarkan data wawancara lebih mendalam diketahui bahwa 2 siswa (16,7%) mengalami obesitas dikarenakan faktor genetik karena orang tuanya mengalami obesitas, 2 siswa (16,7%) suka ngemil jajanan, 4 siswa (33,3%) tidak suka berolahraga, dan 4 siswa (33,3%) suka makan dengan porsi melebihi ukuran rumah tangga, sedangkan menurut data di SD N 02 Banjar Suri Kecamatan Sidomulyo Kabupaten Lampung Selatan, pada tahun 2021 jumlah anak yang mengalami obesitas berjumlah 6 anak, tahun 2022 berjumlah 9 anak, tahun 2023 berjumlah 10 anak, dan kini di tahun 2024 dari Januari-April sudah mencapai 8 anak. Sesuai dengan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian obesitas pada anak. Untuk itu judul yang peneliti ambil dalam penelitian ini adalah "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan *Sedentary Lifestyle* Pada Anak Obesitas di SD N 01 Banjar Suri Kecamatan Sidomulyo Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2024".

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *kuantitatif* yaitu penelitian yang berlandaskan filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi dan sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis (Sulistyaningsih, 2016). Rancangan dalam penelitian ini menggunakan *analitik* yang artinya penelitian yang menggali bagaimana dan mengapa fenomena kesehatan itu terjadi, dengan menggunakan pendekatan *cross sectional* yaitu mengumpulkan faktor risiko/penyebab (variabel bebas) dan efek/akibat (variabel terikat) secara bersamaan (Sulistyaningsih, 2016). Populasi adalah keseluruhan objek peneliti yang akan diteliti (Setiadi, 2017). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anak di SD N 01 Banjar Suri Kecamatan Sidomulyo Kabupaten Lampung Selatan kelas 3,4,5 dan 6 yang berjumlah 166 siswa/i. Sampel penelitian adalah sebagian dari keseluruhan obyek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Setiadi, 2017). Dalam penelitian ini

cara perhitungan sampel untuk *penelitian survey* (lameshow, 1999). Sehingga di dapatkan sampel sejumlah 64 responden. Dalam penelitian ini teknik sampling yang digunakan adalah *Purposive Sampling* yaitu pengambilan sampel berdasarkan kriteria atau karakteristik tertentu (Sulistyaningsih, 2016).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tabel 1. Faktor Aktifitas Fisik

Aktifitas Fisik	Frekuensi	Persentase (%)
Buruk	32	50,0
Baik	32	50,0
Jumlah	64	100,0

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa Di SD Negeri 1 Banjar Suri Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2024, sebagian besar responden tidak mempunyai aktifitas yang baik dan buruk yang masing-masing berjumlah 32 responden (50,0%).

Tabel 2. Faktor Asupan Makan

Asupan Makan	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Baik	36	56,3
Baik	28	43,8
Jumlah	64	100,0

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa Di SD Negeri 1 Banjar Suri Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2024, sebagian besar responden mempunyai asupan makan yang tidak baik berjumlah 36 responden (56,3%).

Tabel 3. Faktor Genetik

Genetik	Frekuensi	Persentase (%)
Ada Riwayat Genetik	31	48,4
Tidak Ada Riwayat Genetik	33	51,6
Jumlah	64	100,0

Berdasarkan tabel 3, diketahui bahwa Di SD Negeri 1 Banjar Suri Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2024, sebagian besar responden tidak mempunyai faktor genetik yang berjumlah 33 responden (51,6%).

Tabel 4. Kejadian Obesitas

Kejadian Obesitas	Frekuensi	Persentase (%)
Obesitas	36	56,3
Tidak Obesitas	28	43,8
Jumlah	64	100,0

Berdasarkan tabel 4, diketahui bahwa Di SD Negeri 1 Banjar Suri Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2024, sebagian besar responden mengalami obesitas yang berjumlah 36 responden (56,3%).

Analisa Bivariat

Untuk Mengetahui Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan *Sedentary Lifestyle* Pada Anak Obesitas di SD N 01 Banjar Suri Kecamatan Sidomulyo Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2024, maka digunakan analisa bivariat, yaitu:

Hubungan Faktor Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak

Berdasarkan tabel, diketahui bahwa Di SD Negeri 1 Banjar Suri Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2024, terdapat 32 responden yang mempunyai aktifitas fisik buruk, dimana 24 responden (75,0%) mengalami obesitas sedangkan terdapat 32 anak yang mempunyai aktifitas fisik baik, dimana 20 responden (62,5%) tidak mengalami obesitas. Berdasarkan uji statistic, diketahui bahwa $p\text{-value}$ 0,006 atau $p\text{-value} < 0,05$ yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara faktor aktifitas fisik dengan *sedentary lifestyle* pada anak obesitas di SD N 01 Banjar Suri Kecamatan Sidomulyo Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2024. Didapatkan nilai OR sebesar 5,000 yang artinya responden yang mempunyai aktifitas fisik baik maka akan mempunyai peluang 5 kali lebih besar untuk tidak mengalami obesitas dibandingkan dengan responden yang mempunyai aktifitas fisik buruk.

Hubungan Faktor Asupan Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak

Berdasarkan tabel, diketahui bahwa Di SD Negeri 1 Banjar Suri Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2024, terdapat 36 responden yang mempunyai asupan makan tidak baik, dimana 26 responden (72,2%) mengalami obesitas sedangkan terdapat 28 anak yang mempunyai asupan makan baik, dimana 18 responden (64,3%) tidak mengalami obesitas. Berdasarkan uji statistic, diketahui bahwa $p\text{-value}$ 0,008 atau $p\text{-value} < 0,05$ yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara faktor asupan makan dengan *sedentary lifestyle* pada anak obesitas di SD N 01 Banjar Suri Kecamatan Sidomulyo Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2024. Didapatkan nilai OR sebesar 4,680 yang artinya responden yang mempunyai asupan makan baik maka akan mempunyai peluang 4 kali lebih besar untuk tidak mengalami obesitas dibandingkan dengan responden yang mempunyai asupan makan tidak baik.

Hubungan Faktor Genetik Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak

Berdasarkan tabel, diketahui bahwa Di SD Negeri 1 Banjar Suri Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2024, terdapat 31 responden yang mempunyai faktor genetik, dimana 25 responden (80,6%) mengalami obesitas sedangkan terdapat 33 anak yang tidak mempunyai faktor genetik, dimana 22 responden (66,7%) tidak mengalami obesitas. Berdasarkan uji statistic, diketahui bahwa $p\text{-value}$ 0,000 atau $p\text{-value} < 0,05$ yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara faktor genetik dengan *sedentary lifestyle* pada anak obesitas di SD N 01 Banjar Suri Kecamatan Sidomulyo Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2024. Didapatkan nilai OR sebesar 8,333 yang artinya responden yang tidak mempunyai faktor genetik maka akan mempunyai peluang 8 kali lebih besar untuk tidak mengalami obesitas dibandingkan dengan responden yang mempunyai faktor genetik.

Pembahasan

Hubungan Faktor Genetik Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak

Berdasarkan tabel, diketahui bahwa Di SD Negeri 1 Banjar Suri Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2024, terdapat 31 responden yang mempunyai faktor genetik, dimana 25 responden (80,6%) mengalami obesitas sedangkan terdapat 33 anak yang tidak mempunyai faktor genetik, dimana 22 responden (66,7%) tidak mengalami obesitas. Berdasarkan uji statistic, diketahui bahwa $p\text{-value}$ 0,000 atau $p\text{-value} < 0,05$ yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara faktor genetik dengan *sedentary lifestyle* pada anak obesitas di SD N 01 Banjar Suri Kecamatan Sidomulyo Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2024. Didapatkan nilai OR sebesar 8,333 yang artinya responden yang tidak mempunyai faktor genetik maka akan mempunyai peluang 8 kali lebih besar untuk tidak mengalami obesitas dibandingkan dengan responden yang mempunyai faktor genetik. Yang dimaksud faktor genetik adalah faktor keturunan yang berasal dari orang tuanya. Pengaruh faktor tersebut sebenarnya belum

terlalu jelas sebagai penyebab kegemukan. Namun demikian, ada beberapa bukti yang menunjukkan bahwa faktor genetik merupakan faktor penguat terjadinya kegemukan. Menurut penelitian, anak-anak dari orang tua yang mempunyai berat badan normal ternyata mempunyai 10% resiko kegemukan. Bila salah satu orang tuanya menderita kegemukan, maka peluang itu meningkat menjadi 40 – 50 %. Dan bila kedua orang tuanya menderita kegemukan maka peluang faktor keturunan menjadi 70–80%. Berdasarkan hasil penelitian yang peneliti lakukan, bahwa sebagian besar anak mengalami obesitas disebabkan oleh faktor genetik, namun fenomena saat peneliti melakukan penelitian, terdapat beberapa anak yang tidak mempunyai faktor genetik namun mengalami obesitas, hal ini dikarenakan terdapat faktor lain yang mempengaruhi obesitas, salah satunya adalah pola makan yang kurang teratur dan konsumsi makan yang berlebihan.

Hubungan Faktor Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak

Berdasarkan tabel. diketahui bahwa Di SD Negeri 1 Banjar Suri Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2024, terdapat 32 responden yang mempunyai aktifitas fisik buruk, dimana 24 responden (75,0%) mengalami obesitas sedangkan terdapat 32 anak yang mempunyai aktifitas fisik baik, dimana 20 responden (62,5%) tidak mengalami obesitas. Berdasarkan uji statistic, diketahui bahwa p-value 0,006 atau p-value < 0,05 yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara faktor aktifitas fisik dengan *sedentary lifestyle* pada anak obesitas di SD N 01 Banjar Suri Kecamatan Sidomulyo Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2024. Didapatkan nilai OR sebesar 5,000 yang artinya responden yang mempunyai aktifitas fisik baik maka akan mempunyai peluang 5 kali lebih besar untuk tidak mengalami obesitas dibandingkan dengan responden yang mempunyai aktifitas fisik buruk. Obesitas juga dapat terjadi bukan hanya karena makan yang berlebihan, tetapi juga dikarenakan aktivitas fisik yang berkurang sehingga terjadi kelebihan energi. Beberapa hal yang mempengaruhi berkurangnya aktivitas fisik antara lain adanya berbagai fasilitas yang memberikan berbagai kemudahan yang menyebabkan aktivitas fisik menurun. Faktor lainnya adalah adanya kemajuan teknologi diberbagai bidang kehidupan yang mendorong masyarakat untuk menempuh kehidupan yang tidak memerlukan kerja fisik yang berat. Hal ini menjadikan jumlah penduduk yang melakukan pekerjaan fisik sangat terbatas menjadi semakin banyak, sehingga obesitas menjadi lebih merupakan masalah kesehatan (Sulistyoningsih, 2012). Terdapat beberapa pengertian dari beberapa ahli mengenai aktivitas fisik diantaranya menurut Almatsier (2003) aktivitas fisik ialah gerakan fisik yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik yang tidak ada (kurangnya aktivitas fisik) merupakan faktor risiko independen untuk penyakit kronis, dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global. Aktifitas fisik merupakan kerja fisik yang menyangkut sistem lokomotor tubuh yang ditujukan dalam menjalankan aktifitas hidup sehari-harinya, jika suatu aktifitas fisik memiliki tujuan tertentu dan dilakukan dengan aturan tertentu secara sistematis seperti adanya aturan waktu, target denyut nadi, jumlah pengulangan gerakan dan lain – lain disebut latihan. Sedangkan yang dimaksud dengan olahraga adalah latihan yang dilakukan dengan mengandung unsur rekreasi. Menurut Kristanti (2002) pengaruh aktifitas fisik dapat seketika yang disebut respon akut dan pengaruh jangka panjang akibat latihan yang teratur dan terprogram yang disebut adaptasi. Termasuk respon akut adalah bertambahnya frekwensi denyut jantung, peningkatan frekwensi pernapasan, peningkatan tekanan darah dan peningkatan suhu badan. Termasuk adaptasi antara lain peningkatan massa otot, bertambahnya massa tulang, bertambahnya sistem pertahanan antioksidan serta penurunan frekuensi denyut jantung istirahat. Aktifitas fisik terjadi pada berbagai domain/tempat misalnya di tempat kerja, pada saat bepergian, di

tempat-tempat khusus olahraga, dan pada waktu senggang maupun rekreasi. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, sebagian besar responden mengalami obesitas dikarenakan kurangnya aktifitas fisik seperti melakukan olahraga (bermain bola, berenang, dan bersepeda), hal ini dikarenakan kurangnya pembakaran kalori yang kurang maksimal. Namun berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, terdapat fenomena yaitu banyak anak yang aktifitas fisiknya baik, namun mengalami obesitas, hal ini dikarenakan kebiasaan makan yang berlebih yang tidak diimbangi dengan aktifitas fisik, dan diperkirakan karena faktor genetik.

Hubungan Faktor Asupan Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak

Berdasarkan tabel, diketahui bahwa Di SD Negeri 1 Banjar Suri Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2024, terdapat 36 responden yang mempunyai asupan makan tidak baik, dimana 26 responden (72,2%) mengalami obesitas sedangkan terdapat 28 anak yang mempunyai asupan makan baik, dimana 18 responden (64,3%) tidak mengalami obesitas. Berdasarkan uji statistic, diketahui bahwa p-value 0,008 atau p-value < 0,05 yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara faktor asupan makan dengan *sedentary lifestyle* pada anak obesitas di SD N 01 Banjar Suri Kecamatan Sidomulyo Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2024. Didapatkan nilai OR sebesar 4,680 yang artinya responden yang mempunyai asupan makan baik maka akan mempunyai peluang 4 kali lebih besar untuk tidak mengalami obesitas dibandingkan dengan responden yang mempunyai asupan makan tidak baik. Asupan makanan adalah banyaknya makanan yang dikonsumsi seseorang. Asupan Energi yang berlebih secara kronis akan menimbulkan kenaikan berat badan, berat badan lebih (*over weight*), dan obesitas. Makanan dengan kepadatan Energi yang tinggi (banyak mengandung lemak dan gula yang ditambahkan dan kurang mengandung serat) turut menyebabkan sebagian besar keseimbangan energi yang positif ini. Perlu diyakini bahwa obesitas hanya mungkin terjadi jika terdapat kelebihan makanan dalam tubuh, terutama bahan makanan sumber energi. Dan kelebihan makanan itu sering tidak disadari oleh penderita obesitas. Ada tiga hal yang mempengaruhi asupan makan, yaitu kebiasaan makan, pengetahuan, dan ketersediaan makanan dalam keluarga. Kebiasaan makan berkaitan dengan makanan menurut tradisi setempat, meliputi hal-hal bagaimana makanan diperoleh, apa yang dipilih, bagaimana menyiapkan, siapa yang memakan, dan seberapa banyak yang dimakan (Sulistyoningsih, 2012). Ketersediaan pangan juga mempengaruhi asupan makan, semakin baik ketersediaan pangan suatu keluarga, memungkinkan terpenuhinya seluruh kebutuhan zat gizi (Sulistyoningsih, 2012). Ketersediaan pangan sangat dipengaruhi oleh pemberdayaan keluarga dan pemanfaatan sumberdaya masyarakat. Sedangkan kedua hal tersebut sangat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan dan kemiskinan. Kecukupan gizi menurut *Recommended dietary Allowance* (RDA) tahun 1989 adalah banyaknya zat gizi yang harus terpenuhi dari makanan mencakup hampir semua orang sehat. Kecukupan gizi dipengaruhi oleh umur, jenis kelamin, aktifitas, berat badan, tinggi badan, genetik, dan keadaan hamil dan menyusui. Kecukupan gizi yang dianjurkan berbeda dengan kebutuhan gizi. Kebutuhan energi total untuk orang dewasa diperlukan untuk metabolisme basal, aktivitas fisik, dan efek makanan atau pengaruh dinamik khusus (SDA). Kebutuhan energi terbesar diperlukan untuk metabolisme basal (Sulistyoningsih, 2012). Berdasarkan penelitian yang dilakukan diketahui bahwa sebagian responden mempunyai asupan makan yang kurang baik, seperti suka jajan sembarangan, dan anak lebih suka ngemil dibandingkan makan nasi atau lauk, dan ada juga anak yang makan dengan porsi yang berlebih dengan frekuensi makan sering sehingga responden mempunyai peluang lebih besar untuk mengalami obesitas, namun berdasarkan fenomena penelitian yang didapatkan, ada beberapa responden dengan asupan makan baik, namun masih mengalami obesitas, hal ini karena faktor lain faktor genetik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas, maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Diketahui bahwa Di SD Negeri 1 Banjar Suri Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2024, sebagian besar responden tidak mempunyai faktor genetik yang berjumlah 33 responden (51,6%)
2. Diketahui bahwa Di SD Negeri 1 Banjar Suri Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2024, sebagian besar responden tidak mempunyai aktifitas yang baik dan buruk yang masing-masing berjumlah 32 responden (50,0%)
3. Diketahui bahwa Di SD Negeri 1 Banjar Suri Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2024, sebagian besar responden mempunyai asupan makan yang tidak baik berjumlah 36 responden (56,3%)
4. Diketahui bahwa Di SD Negeri 1 Banjar Suri Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2024, sebagian besar responden mengalami obesitas yang berjumlah 36 responden (56,3%)
5. Berdasarkan uji statistic, diketahui bahwa p-value 0,000 atau p-value < 0,05 yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara faktor genetik dengan *sedentary lifestyle* pada anak obesitas di SD N 01 Banjar Suri Kecamatan Sidomulyo Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2024
6. Berdasarkan uji statistic, diketahui bahwa p-value 0,006 atau p-value < 0,05 yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara faktor aktifitas fisik dengan *sedentary lifestyle* pada anak obesitas di SD N 01 Banjar Suri Kecamatan Sidomulyo Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2024
7. Berdasarkan uji statistic, diketahui bahwa p-value 0,008 atau p-value < 0,05 yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara faktor asupan makan dengan *sedentary lifestyle* pada anak obesitas di SD N 01 Banjar Suri Kecamatan Sidomulyo Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2024.

Saran

1. Bagi Responden. Diharapkan responden mampu meningkatkan pencegahan obesitas pada anak sekolah, seperti rajin melakukan olah raga, mengurangi konsumsi jajan sembarangan dan mengatur pola makan dengan baik yaitu makan secukupnya dengan porsi yang cukup serta dengan waktu yang sesuai (3x/hari).
2. Bagi SD N 1 Banjar Suri. Diharapkan kepada para tenaga kesehatan yang ada Di UKS SD N 1 Banjar Suri agar dapat meningkatkan mutu pelayanan kesehatan dengan cara: Selalu aktif dalam memberikan edukasi kesehatan dengan menggunakan media video khususnya tentang pentingnya pengetahuan perilaku pencegahan obesitas, sehingga responden mampu mencegah terjadinya obesitas pada siswa/i di SD tersebut. Memberikan promosi kesehatan dengan menggunakan media poster tentang bagaimana perilaku yang baik dalam mencegah terjadinya obesitas pada siswa/i di SD tersebut.
3. Bagi Peneliti. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi kesehatan bagi peneliti tentang pentingnya pencegahan kejadian obesitas pada anak sekolah.
4. Bagi Universitas Mitra Indonesia. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dan literatur kepustakaan Universitas Indonesia yang dapat digunakan oleh mahasiswa lain dalam melakukan penelitian tentang obesitas.
5. Bagi Peneliti Selanjutnya. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian lebih lanjut tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku responden tentang kejadian obesitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier. (2012). *Ilmu Penyakit Dalam Dan Bedah II*. Jakarta: EGC.
- Aprina. (2015). *Metode Riset Penelitian*. Bandar Lampung: 3G Cetak.
- Azmy Mu'thia Hanum (2023). *Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Obesitas Pada Remaja*
- Gunarsa. (2010). *Dasar Dan Teori Perkembangan Anak*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.(2012). *Pedoman Pencegahan Dan Penanggulangan Kegemukan Dan Obesitas Pada Anak Sekolah*. Jakarta: Departemen Kesehatan.
- Misnadiarly. (2016). *Obesitas Sebagai Faktor Resiko Beberapa Penyakit*. Jakarta: Pustaka Obor
- Notoatmodjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*: Rineka Cipta.
- Notoatmojo. (2012). *Promosi Kesehatan*. Jakarta. Jakarta: RinekaCipta.
- Profil Dinas Kesehatan Provinsi Lampung. (2015). *Data Prevalensi Kejadian Obesitas*. Lampung: Dinas Kesehatan Lampung.
- Profil Kementrian Kesehatan RI. (2016). *Data Dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Departemen Kesehatan.
- Purwanti. (2011). *Obesitas Pada Anak*. Yogyakarta: Medical Book.
- Ratu Afrienny C.H. (2014). *Tentang Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa/I Kelas VII Dan VIII Di SMP Negeri 34 Medan*: Sumatera Utara. <http://ejurnal.usu.ac.id>.Diaksespada 09-11-16.
- Riri Oktavani Banjarnahor (2021). *Faktor-faktor risiko penyebab kelebihan berat badan dan obesitas pada anak dan remaja: Studi literatur*
- Setiadi .(2007). *Konsep & Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Shinta Maharani (2020). *Faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas Pada anak usia sekolah*
- Sudargo, Toto. (2014). *Pola Makan Dan Obesitas*. Yogyakarta: Gadjad Mada University Press.
- Sulistyaningsih. (2016). *Metodologi Penelitian Kebidanan Kuantitatif-Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sulistyoningsih. (2012). *Gizi Untuk Kesehatan Ibu Dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Susilowati. (2016). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Bandung: PT.Refika Aditama.
- Weni Kurdanti. (2013). *Tentang Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Obesitas Pada Remaja*: Yogyakarta. Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan. *Ejurnal Poltekes Yogyakarta*. <http://www.ejurnalPoltekes>. Diakses. 02-03-16.
- WHO. (2013). *Prevalensi Kejadian Obesitas*. USA: Philadelphia.
- Yan Sartika. (2013). *Tentang Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasa Di Wilayah Kerja Puskesmas Garuda*: Pekanbaru: Sumatera Utara. <http://ejurnal.usu.ac.id>.Diaksespada 09-11-16.
- Yensasnidar (2018). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian Obesitas pada murid sekolah dasar negeri 11 Lubuk buaya kota padang Tahun 2018*
- Yuniastuti, Ari. (2008). *Gizi Dan Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.