

HUBUNGAN POLA MAKAN FAST FOOD DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA ANAK USIA 9-11 TAHUN DI MI SA'ADATUL MAHABBAH PONDOK CABE

Herliana Fajrini, Ayatun Fil Ilmi, Lela Kania Rahsa

STIKes Widya Dharma Husada Tangerang

Email: kfajrini@gmail.com, ayatunilmi@gmail.com, lelakania@masda.ac.id

ARTIKEL INFO

Diterima:
01 Agustus 2022
Direvisi:
Agustus 2022
Dipublish:
Agustus 2022

Kata Kunci:

Pola Makan Fast Food, Aktivitas Fisik, Obesitas.

ABSTRAK

Obesitas adalah orang yang memiliki berat badan berlebih yang dikaitkan oleh penimbunan lemak tubuh yang berlebihan. Obesitas dipengaruhi banyak hal salah satunya adalah pola makan dan aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan fast food dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak usia 9-11 tahun di MI Sa'adatul Mahabbah Pondok Cabe. Merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan desain penelitian analitik korelasi dengan pendekatan *cross sectional* dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen. Data yang dikumpulkan dengan cara menggunakan kuesioner, teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *simple random sampling* dan besar sampel adalah 182 siswa dihitung dengan rumus *Lameshow*. Dari hasil univariat pada anak usia 9-11 tahun di MI Sa'adatul Mahabbah didapatkan hasil bahwa sering melakukan Pola Makan *Fast Food* sebesar 58 orang (60,4%) kemudian anak yang kadang-kadang melakukan aktivitas fisik sebesar 55 orang (57,3%) dan anak yang berat badan obesitas sebesar 36 orang (37,5%). Hasil bivariat penelitian menunjukkan sebagian besar siswa memiliki obesitas dengan sering melakukan makan *fast food* yaitu 19 orang (32,8%) dengan hasil uji *chi-square* angka signifikan atau (*p-value* = 0,028) dan sebagian besar siswa memiliki obesitas dengan kategori kadang-kadang melakukan aktivitas fisik yaitu 27 orang (49,1%) dengan hasil uji *chi-square* dengan (*p-value* = 0,018). Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik dengan obesitas pada anak usia 9-11 tahun di MI Sa'adatul Mahabbah. Saran yang dapat diberikan dalam penelitian ini untuk para siswa diharapkan dapat lebih mengutamakan dan meningkatkan kualitas gizi dan kesehatan tubuh dalam menjaga pola makan *fast food* dan aktivitas fisik sehingga diharapkan siswa akan merasa nyaman untuk melakukan pola hidup sehat. Peningkatan informasi tentang resiko obesitas serta peran guru di sekolah, tenaga kesehatan serta dukungan keluarga sangat perlu dilakukan.

ABSTRACT

Obesity is a person who has excess body weight associated with excessive accumulation of body fat. Obesity is influenced by many things, one of which is diet and physical activity. This study aims to determine the relationship between diet and physical activity with the

How to cite:

Febrina A. (2022) Pemanfaatan Buku KIA Terhadap Pengetahuan Ibu dan Anak di Posyandu Melati, Kecamatan Marelan 3(7).

<https://doi.org/10.46799/jhs.v3i08.564>

E-ISSN:

2723-6927

Published by:

Ridwan Institute

incidence of obesity in children aged 9-11 years at MI Sa'adatul Mahabbah Pondok Cabe. This is a quantitative research that uses a correlation analytic research design with a cross sectional approach with the aim of knowing the relationship between the independent variable and the dependent variable. The data were collected using a questionnaire, the sampling technique was using simple random sampling with certain inclusions and exclusions and the sample size was 182 students calculated by the Lameshow formula. From the univariate results for children aged 9- 11 years at MI Sa'adatul Mahabbah, it was found that 58 people (60.4%) often did fast food, then 55 people (57.3) did physical activity. %) and 36 children (37.5%). The results of the bivariate study showed that most of the students were obese by frequently eating fast food, namely 19 people (32.8%) with a significant chi-square test result or (p-value = 0.028) and most of the students had obesity in the category of sometimes sometimes doing physical activity, namely 27 people (49.1%) with the results of the chi-square test with (p-value = 0.018). So it can be concluded that there is a relationship between diet and physical activity with obesity in children aged 9-11 years at MI Sa'adatul Mahabbah. Suggestions that can be given in this study for students are expected to prioritize and improve the quality of nutrition and body health in maintaining a healthy diet and physical activity so that students are expected to feel comfortable living a healthy lifestyle. Increased information about the risk of obesity and the role of teachers in schools, health workers and family support is very necessary.

Keywords:

Fast Food Diet,
Physical Activity,
Obesity

Pendahuluan

Obesitas pada anak sampai kini masih menjadi masalah, satu dari sepuluh anak di dunia mengalami obesitas serta peningkatan obesitas pada anak dan remaja saat ini, sejajar dengan orang dewasa yang dapat menjadikan faktor risiko penyakit metabolik dan degeneratif seperti penyakit kardiovaskuler, diabetes melitus, kanker, dan osteoarthritis (WHO, 2013). (Oktaviani, 2012) Obesitas terjadi pada saat perubahan fisik dapat menyebabkan kesakitan, kematian, dan mengenai seluruh organ. (Manggabarani et al., 2020) Obesitas pada anak sangat merugikan kualitas hidup anak seperti gangguan pertumbuhan tungkai kaki, gangguan tidur, sleep apnea (henti napas sementara), dan gangguan pernapasan lain (Kemenkes RI, 2012). Menurut *World Health Organization* (WHO, 2014), anak-anak dan remaja yang obesitas berisiko tinggi dalam

mengembangkan berbagai masalah kesehatan dan cenderung menjadi orang dewasa gemuk. Prevalensi anak obesitas baik di negara maju maupun negara berkembang mengalami peningkatan dalam jumlah yang mengkhawatirkan. Prevalensi anak obesitas mencapai 13,9% tahun 2009 di Spanyol dan mencapai 15,3% tahun 2012 di Cina (Ochoa et al., 2013). (Septiani & Raharjo, 2017) Menurut *World Health Organization* (WHO, 2015), (PUPUT, 2019) Prevalensi kelebihan berat badan tubuh dan obesitas di negara-negara maju seperti Amerika, Eropa, dan Mediterania Timur telah mencapai tingkatan yang sangat tinggi. Kejadian ini tidak hanya terjadi di negara maju, kenaikan prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas juga terjadi di negara-negara berkembang di Asia Tenggara dan Afrika. Indonesia, berdasarkan laporan gizi global atau *Global Nutrition Report* pada tahun 2014 Indonesia termasuk

ke dalam 17 negara yang memiliki 3 permasalahan gizi sekaligus, yaitu stunting (pendek), wasting (kurus), dan juga overweight (obesitas). (Rosyidah & Andrias, 2015) Data riset kesehatan dasar tahun 2013 menyebutkan bahwa prevalensi balita gemuk menurut BB/TB pada anak usia 0-59 bulan sebesar 11,9% sedangkan data survei pemantauan status gizi tahun 2015 menyatakan bahwa prevalensi balita gemuk menurut BB/TB usia 0-59 bulan sebesar 5,3%. (Rosyidah & Andrias, 2015) Hal ini menggambarkan kondisi anak di Indonesia sebanyak 8 dari 100 anak di Indonesia mengalami obesitas. (Anggraini, 2013) Prevalensi obesitas anak yang dihitung berdasarkan indeks masa tubuh dibandingkan usia (IMT/U) pada kelompok anak usia 5-12 tahun besarnya 8%. Di Indonesia berdasarkan data Riskesdas (2018), prevalensi obesitas pada anak usia 5-12 tahun mencapai 8,8%. Sedangkan berdasarkan data Riskesdas (2013) prevalensi obesitas pada anak usia 5-12 tahun mencapai 18,8%. Mengalami penurunan ditahun 2013, dibandingkan 2018 dengan prevalensi 8,8%. (PUPUT, 2019)

Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif analitik dengan pendekatan kuantitatif dan desain penelitian *cross sectional*. (Zulfa, 2011) Penelitian deskriptif analitik yang bertujuan untuk mencari hubungan antar variabel. Penelitian ini dilakukan di MI Sa'adatul Mahabbah Pondok Cabe pada bulan November-Januari 2022 dengan populasi seluruh siswa usia 9-11 tahun di kelas IV, V, dan VI yang berjumlah 182 siswa dengan

rincian anak laki-laki 94 dan anak perempuan 88. (Organization, 2004) Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan melakukan 2 cara yakni observasi dan angket. (PUPUT, 2019) Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah pengukuran IMT, kuesioner FFQ, kuesioner PAQ-C dilakukan secara acak terhadap responden. (PUPUT, 2019) Analisis data dalam penelitian ini menggunakan 2 analisis yaitu, analisis univariat dan analisis bivariat. (Nuraini, 2015) Analisis univariat disini digunakan untuk mengetahui distribusi dan persentase dari masing-masing variabel yang diteliti dan analisis bivariat digunakan untuk mengetahui interaksi dua variabel yaitu hubungan tiap variabel in dependen dan varabel dependen yang diuji dengan uji statistik Chi Square dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$. (Kemenkes, R IKemenkes, 2012) Uji analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *chi square* untuk mengetahui hubungan pola makan fast food dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak.

Hasil dan Pembahasan

1. Gambaran Pola Makan Fast Food Dengan Obesitas Pada Anak Usia 9-11 Tahun di MI Sa'adatul Mahabbah

Berdasarkan hasil pengumpulan data dari 96 orang responden yang dikumpulkan dengan kuesioner penelitian, maka peneliti memperoleh gambaran mengenai pola makan pada anak usia 9-(Seprianty et al., 2015) 11 tahun di MI Sa'adatul Mahabbah. (Rumajar et al., 2015)

Tabel 1
Menunjukkan bahwa sebagian besar anak usia 9-11 tahun di MI Sa'adatul Mahabbah

No.	Pola Makan <i>Fast Food</i>	N	%
1.	Sering	58	60,4
2.	Jarang	38	39,6
	Total	96	100

Gambaran Aktivitas Fisik Dengan Obesitas Pada Anak Usia 9-11 Tahun di MI Sa'adatul Mahabbah

Berdasarkan hasil pengumpulan data dari 96 orang responden yang dikumpulkan dengan kuesioner penelitian, memperoleh gambaran

mengenai aktivitas fisik pada anak usia 9-11 tahun di MI Sa'adatul Mahabbah. Maka peneliti kadang-kadang melakukan aktivitas fisik yakni sebesar 57,3% (55 orang). (Wulandari, 2017)

Tabel 2
Menunjukkan bahwa sebagian besar anak usia 9-11 tahun di MI Sa'adatul Mahabbah

No.	Aktivitas Fisik	N	%
1.	Kadang-kadang	55	57,3
2.	Sering	41	42,7
	Total	96	100

Gambaran Obesitas Pada Anak Usia 9-11 Tahun di MI Sa'adatul Mahabbah

Berdasarkan hasil pengumpulan data dari 96 orang responden yang dikumpulkan

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Obesitas Pada Anak Usia 9-11 Tahun Di MI Sa'adatul Mahabbah

No.	Obesitas	N	%
1.	Tidak Obesitas	60	62,5
2.	Obesitas	36	37,5
	Total	96	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar anak usia 9-11 tahun di MI Sa'adatul Mahabbah memiliki berat badan obesitas,

yakni sebesar 37,5% (36 orang), yang memiliki berat badan Tidak Obesitas, yakni 62,5% (60 orang).

Tabel 4
Analisis Hubungan Pola Makan Fast Food Dengan Obesitas Pada Anak Usia 9-11 Tahun Di MI Sa'adatul Mahabbah

Pola Makan Fast Food	Obesitas				Total		p value
	Tidak Obesitas		Obesitas		N	%	
	N	%	N	%			
Sering	26	60,5	17	39,5	43	100	0,058
Jarang	34	64,4	18	34,0	53	100	

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara pola makan fast food dengan obesitas (p-value =

0,058). Diketahui sebagian besar responden memiliki obesitas dengan sering melakukan makan fast food Anak Usia 9-11 Tahun Di

MI Sa'adatul Mahabbah 60,5% (26 orang). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Obesitas

Tabel 5
Obesitas

Aktivitas Fisik	Obesitas				Total		p value
	Tidak Obesitas		Obesitas		N	%	
	N	%	N	%			
Kadang-Kadang	46	64,8	25	32,2	71	100	0,018
Sering	14	56,0	11	44,0	25	100	

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan obesitas (p-value = 0,018). Diketahui sebagian besar responden memiliki obesitas dengan kategori kadang-kadang melakukan aktivitas fisik 64,8% (46 orang).[\(Martins, 2018\)](#)

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuji menggunakan uji *chi square* menunjukkan bahwa menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pola makan fast food dengan obesitas dimana nilai p value 0,058 (> 0,05) dengan sebagian besar responden memiliki obesitas dengan sering melakukan pola makan fast food 37,2% (16 orang). Berdasarkan penelitian hal ini disebabkan karena adanya siswa yang tidak mengimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup. Aktivitas fisik yang tidak cukup berpengaruh terhadap berat badan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Junaidi dan Noviyanda tahun 2016, yang menyatakan bahwa ada hubungan antara konsumsi fast food dengan obesitas dengan nilai (p value = 0,024) di SDN 67 Percontohan

Banda Aceh, sebanyak 20 anak yang mengkonsumsi fast food sering (62,5%) dan sebanyak 12 anak yang mengkonsumsi fast food jarang (37,5%). Diperoleh nilai OR= 3,667, sehingga responden yang mengkonsumsi fast food berisiko 3,667 kali mengalami obesitas. Penelitian ini sejalan dengan Rika Kurniagustina (2018) menunjukkan bahwa anak kelas V yang obesitas cenderung pola makan sering sebanyak 22 anak (57,9%), sedangkan pola makan jarang sebesar 8 anak (30,7%). Hal ini menyatakan bahwa ada hubungan antara pola makan dengan obesitas anak kelas V dengan P-value 0,033. Diperoleh nilai OR= 3,094 (1,080- 8,865), yang berarti responden yang pola makan sering memiliki peluang 3,094 kali memiliki obesitas dibanding responden yang pola makan jarang. [\(PUPUT, 2019\)](#)

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan pola makan *fast food* dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak usia 9-11 tahun di MI Sa'adatul mahabbah pondok cabe, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Teridentifikasi yang sering melakukan pola makan fast food pada anak usia 9-11 tahun di MI Sa'adatul Mahabbah adalah 60,4%.
 2. Teridentifikasi yang kadang-kadang melakukan aktivitas fisik pada anak usia 9-11 tahun di MI Sa'adatul Mahabbah adalah 57,3%.
 3. Teridentifikasi yang obesitas pada anak usia 9-11 tahun di MI Sa'adatul Mahabbah adalah 37,5%.
 4. Tidak ada hubungan yang signifikan antara pola makan fast food dengan obesitas pada anak usia 9-11 tahun di MI Sa'adatul Mahabbah diperoleh nilai ($P = 0,058$).
 5. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan obesitas pada anak usia 9-11 tahun di MI Sa'adatul Mahabbah diperoleh nilai ($P = 0,018$).
- Martins, A. P. B. (2018). É preciso tratar a obesidade como um problema de saúde pública. *Revista de Administração de Empresas*, 58, 337–341. [Google Scholar](#)
- Maria (2019) Hubungan aktivitas fisik dengan obesitas pada anak usia sekolah di SD Muhammadiyah Sokonandi Yogyakarta. Universitas Gadjah Mada. [Google Scholar](#)
- Oktaviani, W. D. (2012). Hubungan kebiasaan konsumsi fast food, aktivitas fisik, pola konsumsi, karakteristik remaja dan orang tua dengan indeks massa tubuh (IMT)(studi kasus pada siswa SMA Negeri 9 Semarang tahun 2012). *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro*, 1(2), 188-193. [Google Scholar](#)
- Organization, W. H. (2004). *Global strategy on diet, physical activity and health*. [Google Scholar](#)
- Rosyidah, Z., & Andrias, D. R. (2015). Jumlah uang saku dan kebiasaan melewati sarapan berhubungan dengan status gizi lebih anak sekolah dasar. *Media Gizi Indonesia*, 10(1), 1–6. [Google Scholar](#)

BIBLIOGRAFI

- Anggraini, A. K. (2013). Hubungan Kejadian Obesitas pada Anak dengan Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Siap Saji di SDIT Ulul Albab Bekasi. *Jurnal Kesehatan*, 2(4), 34–43. [Google Scholar](#)
- Kemenkes, R I (2012). P. Pencegahan dan penanggulangan kegemukan dan obesitas pada anak sekolah. K. K. R. I. (2012). Pedoman pencegahan dan penanggulangan kegemukan dan obesitas pada anak sekolah. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. [Google Scholar](#)
- Manggabarani, S., Hadi, A. J., & Ishak, S. (2020). Edukasi Aktivitas Fisik dalam Pencegahan Obesitas di Madrasah Tsanawiyah Aisyiyah Kota Binjai. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ilmu Kesehatan*, 1(1), 1–6. [Google Scholar](#)
- Rumajar, F., Rompas, S., & Babakal, A. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi obesitas pada anak TK Providencia Manado. *Jurnal Keperawatan*, 3(3). [Google Scholar](#)
- Wulandari, T. (2017). Hubungan antara faktor aktivitas fisik terhadap obesitas pada kalangan anak sekolah dasar di Kota Yogyakarta. Universitas Sanata Dharma. [Google Scholar](#)
- Zulfa, F. (2011). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast food Modern dengan Status Gizi (BB/TB Z-Score) di SD Al-Muttaqin Tasikmalaya. Universitas Siliwangi Tasikmalaya. Responden. [Google Scholar](#)
- Anggraini, A. K. (2013). Hubungan Kejadian Obesitas pada Anak dengan Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Siap Saji di SDIT Ulul Albab Bekasi. *Jurnal Kesehatan*, 2(4), 34–43. [Google Scholar](#)

- Kemenkes, R. I. (2012). Pencegahan dan penanggulangan kegemukan dan obesitas pada anak sekolah. K. K. R. I. (2012). Pedoman pencegahan dan penanggulangan kegemukan dan obesitas pada anak sekolah. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. [Google Scholar](#)
- Manggabarani, S., Hadi, A. J., & Ishak, S. (2020). Edukasi Aktivitas Fisik dalam Pencegahan Obesitas di Madrasah Tsanawiyah Aisyiyah Kota Binjai. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ilmu Kesehatan*, 1(1), 1–6. [Google Scholar](#)
- Martins, A. P. B. (2018). É preciso tratar a obesidade como um problema de saúde pública. *Revista de Administração de Empresas*, 58, 337–341. [Google Scholar](#)
- Nuraini, F. (2015). Hubungan aktivitas fisik dengan obesitas pada anak usia sekolah di SD Muhammadiyah Sokonandi Yogyakarta. Universitas Gadjah Mada [Google Scholar](#).
- Oktaviani, W. D. (2012). Hubungan kebiasaan konsumsi fast food, aktivitas fisik, pola konsumsi, karakteristik remaja dan orang tua dengan indeks massa tubuh (IMT)(studi kasus pada siswa SMA Negeri 9 Semarang tahun 2012). *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro*, 1(2), 18843. [Google Scholar](#)
- Organization, W. H. (2004). Global strategy on diet, physical activity and health. [Google Scholar](#)
- PUPUT, M. E. I. I. (2019). Faktor–Faktor Yang Berhubungan Dengan Obesitas Pada Anak Usia 9–11 Tahun Di Sd Ma'arif Kecamatan Ponorogo. *Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun*. [Google Scholar](#)
- Rosyidah, Z., & Andrias, D. R. (2015). Jumlah uang saku dan kebiasaan melewati sarapan berhubungan dengan status gizi lebih anak sekolah dasar. *Media Gizi Indonesia*, 10(1), 1–6. [Google Scholar](#)
- Rumajar, F., Rompas, S., & Babakal, A. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi obesitas pada anak TK Providensia Manado. *Jurnal Keperawatan*, 3(3). [Google Scholar](#)
- Seprianty, V., Tjekyan, R. M. S., & Thaha, M. A. (2015). Status Gizi Anak Kelas III Sekolah Dasar Negeri 1 Sungaililin. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan: Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, 2(1), 129–134. [Google Scholar](#)
- Septiani, R., & Raharjo, B. B. (2017). Pola konsumsi fast food, aktivitas fisik dan faktor keturunan terhadap kejadian obesitas (studi kasus pada siswa sd negeri 01 tonjong kecamatan tonjong kabupaten brebes). *Public Health Perspective Journal*, 2(3). [Google Scholar](#)
- Zulfa, F. (2011). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast food Modern dengan Status Gizi (BB/TB Z-Score) di SD Al-Muttaqin Tasikmalaya. Universitas Siliwangi Tasikmalaya. Responden. [Google Scholar](#)

Copyright holder:

Herliana Fajrini, Ayatun Fil Ilmi, Lela Kania Rahsa (2022)

First publication right:

Jurnal Health Sains

This article is licensed under:

