

BAB 5

PEMBAHASAN

5.1 Aktivitas Fisik pada Anak Usia Sekolah

Berdasarkan hasil penelitian di SDN 6-225 didapatkan bahwa aktivitas fisik anak usia sekolah dari hasil observasi mayoritas aktivitas fisik anak cukup, yang mencakup kegiatan tidur, menonton televisi, main game, duduk, belajar, bersepeda, dan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. CDC (2008) menyatakan bahwa aktivitas fisik anak cukup adalah berjalan, melompat, belajar, bermain, menonton televisi dan melakukan kegiatan ekstrakurikuler seperti sepak bola.

Aktivitas fisik anak usia sekolah sekarang cenderung menurun, di karenakan anak-anak lebih banyak bermain di dalam rumah dibandingkan diluar rumah, misalnya bermain game dikomputer atau internet, dan menonton televisi yang banyak menyajikan acara ataupun film anak-anak disamping iklan makanan yang mempengaruhi konsumsi makanan cemilan pada anak (Budiyati, 2011). Nurdin (2012) juga menyatakan bahwa kebiasaan menghabiskan waktu untuk menonton televisi dan bermain game dalam durasi waktu yang lama menjadi salah satu penyebab rendahnya aktivitas fisik pada anak-anak.

Peningkatan aktivitas fisik seseorang mempunyai pengaruh terhadap laju metabolisme. Aktivitas fisik seseorang harus disesuaikan dengan tingkat perkembangan motorik, kemampuan fisik dan umurnya (Yuniarti, 2009). Menurut Scholes dan Mindell (2012) pada anak usia sekolah aktivitas fisik secara berkala dapat meningkatkan prestasi akademik, dan dapat meningkatkan kesehatan tubuh.

Menurut Worthington dan Williams (2000) yang dikutip dalam Nurdin (2012) yang menyatakan bahwa kemampuan aktivitas fisik pada anak laki-laki

lebih tinggi dari pada anak perempuan. Namun pada responden didapat mayoritas anak yang berjenis kelamin perempuan lebih tinggi dibandingkan anak laki-laki. Hal ini disebabkan karena anak laki-laki lebih banyak menghabiskan waktu untuk bersantai atau bermain game dari pada anak perempuan. Sesuai dengan penelitian Suangga, Ropi dan Mardhiyah (2012) mengatakan bahwa anak laki-laki lebih sering bermain game dari pada anak perempuan. Menurut Delima, Arianti, dan Pramudyawardani (2015) mengatakan bahwa anak laki-laki lebih menyukai permainan komputer sedangkan anak perempuan lebih menyukai bermain rumah-rumahan. Ini membuat anak perempuan menggunakan kalori lebih banyak saat beraktivitas dibandingkan anak laki-laki.

Kurang atau rendahnya suatu aktivitas anak disebabkan karena semakin canggih teknologi atau disebabkan oleh faktor orang tua yang terlalu khawatir terhadap anaknya jika anak mereka bermain diluar rumah, sehingga orang tua memberikan fasilitas kepada anak seperti handphone, komputer, internet dan televisi. Sehingga anak-anak lebih sering menghabiskan waktunya bersantai, bermain game, dan menonton televisi dirumah dari pada melakukan aktivitas seperti berenang, sepak bola, tenis, bulu tangkis, dan lain-lain.

5.2 Pola Makan pada Anak Usia Sekolah

Hasil pengumpulan data diketahui bahwa pola makan anak di SDN 6-225 mayoritas adalah kurang dikarenakan anak lebih banyak mengkonsumsi makan-makanan seperti coklat, gorengan, pentol, batagor, siomay, permen, makan-makanan cepat saji (burger, pizza, mie instan, chicken nugget, sosis, dll), dan snack atau makan-makanan ringan. Dalam arti, umumnya mereka mengkonsumsi makanan yang berlebihan dan kurang kandungan serat seperti sayur dan buah.

Marpaung (2007) menyatakan bahwa kebiasaan makan yang berlebihan merupakan hal yang buruk karena dapat menyebabkan kelebihan kalori dalam tubuh. Kebiasaan seperti ini biasanya terkait dengan pola konsumsi yang telah tertanam sejak anak-anak, misalnya makan berlebihan, frekuensi makan yang sering, kelebihan *snack* dan makan di luar waktu makan. Konsumsi makanan yang berlebihan terutama yang mengandung karbohidrat dan lemak akan menyebabkan jumlah energi yang masuk ke dalam tubuh tidak seimbang dengan kebutuhan energi yang keluar. Ditambah kebiasaan yang tidak benar sehingga memacu seseorang sering mengkonsumsi makanan kecil yang penuh kalori atau sering di beri istilah ngemil.

Menurut Yamin, Malulu, dan Rottie (2013) pola makan seseorang dapat dipengaruhi oleh faktor perilaku dan lingkungan. Hal ini juga telah di jelaskan oleh Marpaung (2007) bahwa anak usia sekolah mempunyai kebiasaan makan yang kurang baik, karena pada umumnya anak-anak usia sekolah lebih suka jajan dari pada makan dirumah. Kebiasaan banyak jajan sangatlah tidak baik selain diragukan kebersihannya, belum tentu makanan yang dibeli itu bergizi baik. Disamping kurang bergizi makanan tersebut dapat menyebabkan anak menjadi kurang sehat. Kebanyakan anak menyukai makanan tertentu tanpa menghiraukan apakah makanan yang disenangi tersebut bergizi atau tidak.

Anak-anak jaman sekarang lebih banyak makan makanan instan, makanan cepat saji, minuman yang mengandung tinggi gula serta makanan cemilan yang sudah diproses yang tinggi kalori dan lemak namun rendah vitamin lainnya dibandingkan makanan sehat dan segar seperti sayur dan buah-buahan (Bidjuni, Rompas, & Bambuena, 2014).

Pola makan yang kurang baik atau berlebih dapat menjadikan anak mempunyai kebiasaan buruk dalam mengkonsumsi makanan. Lingkungan dan perilaku di SDN 6-225 yang dapat menyebabkan pola makan anak menjadi kurang baik atau berlebih disebabkan karena kondisi lingkungan di SDN 6-225 terdapat banyaknya pedagang kaki lima yang membuat siswa lebih memilih jajanan disekolah atau diluar rumah dimana makanannya sangat rendah serat dan tinggi kalori.

5.3 Obesitas pada Anak Usia Sekolah

Pada penelitian ini didapatkan mayoritas responden mengalami obesitas ringan. Obesitas merupakan suatu keadaan yang menunjukkan terjadinya penumpukkan lemak yang berlebihan di jaringan lemak tubuh. Pada hakekatnya, obesitas terjadi akibat interaksi faktor lingkungan (makan berlebihan atau kurangnya aktivitas fisik) dan faktor genetik (Mustamin, 2010). Selain itu faktor usia, kelas, dan jenis kelamin juga dapat mempengaruhi terjadinya obesitas. Menurut Hamam (2005) yang dikutip oleh Maiedelwita (2012) mengemukakan bahwa obesitas permanen cenderung akan terjadi bila kemunculannya pada saat anak berusia 5-7 tahun dan anak berusia 4-11 tahun. Hal ini juga dijelaskan oleh Larocca (2009) yang menyatakan bahwa obesitas juga dipengaruhi oleh usia, yaitu mulai usia anak 6-11 tahun. Hal ini sesuai dengan mayoritas responden yang berusia 9 dan 10 tahun banyak mengalami obesitas. Ini merupakan awal dari kejadian obesitas dan dapat bersifat permanen.

Selain itu, faktor jenis kelamin juga menentukan kejadian obesitas. Pada responden, didapat lebih dari separoh mengalami obesitas adalah yang berjenis kelamin laki-laki. Sartika (2011) menyatakan bahwa anak yang berjenis kelamin

laki-laki memiliki resiko mengalami obesitas sebesar 1,4 kali dibandingkan anak yang berjenis kelamin perempuan. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh anak yang berjenis kelamin perempuan lebih sering membatasi makan untuk alasan penampilan. Hal ini juga didukung oleh penelitian Sawello, Nancy S, dan Malonda (2012) yang mana penelitian menyebutkan bahwa jenis kelamin laki-laki lebih banyak mengalami obesitas dari pada jenis kelamin perempuan.

Terjadinya obesitas pada anak usia sekolah yang paling dominan disebabkan karena faktor pola makan. Hal ini dikarenakan anak yang mengalami obesitas kebanyakan sangat sulit untuk mengontrol rasa lapar didalam dirinya, sehingga anak sering makan berlebih tanpa memperhatikan tingkat asupan zat gizi yang dikonsumsi.

5.4 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Anak Usia Sekolah

Berdasarkan hasil uji statistik X^2 (*Chi-Square*) diketahui bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah. Dewi dan Mahmudiono (2013), juga menyatakan bahwa aktivitas fisik yang rendah merupakan salah satu faktor pemicu terjadinya obesitas. Menurut Hasdianah, Siyoto, dan Peristyowati (2014) kekurangan aktivitas fisik akan menyebabkan suatu siklus yang hebat, obesitas membuat kegiatan olahraga menjadi sangat sulit dan kurang dapat dinikmati dan kurangnya olahraga secara tidak langsung akan mempengaruhi turunnya metabolisme basal tubuh orang tersebut.

Pada responden didapatkan aktivitas anak cukup atau kurang. Aktivitas yang cenderung kurang atau sedang mempunyai potensi cukup besar untuk anak

mengalami kejadian obesitas. Aktivitas fisik merupakan suatu bentuk kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dalam kehidupan sehari-harinya. Apabila aktivitas seseorang kurang sementara asupan makanan yang masuk kedalam tubuh berlebih dari kebutuhan tubuh, maka kelebihannya akan disimpan oleh tubuh dalam bentuk lemak sehingga dapat menyebabkan seseorang mengalami obesitas. Hal ini juga sesuai dengan penelitian Budiyati (2011) bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kurang aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak. Ini disebabkan karena semakin kurang aktivitas pada anak maka semakin naik IMT pada anak. Hasil penelitian Sorongan (2012) terdapat hubungan yang bermakna antara kurang aktivitas fisik dengan status gizi pelajar SMP disebabkan karena kurangnya aktivitas fisik namun makan berlebih. Hasil penelitian Sulviana (2012) juga terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di SMA yang disebabkan karena pada remaja kurang melakukan aktivitas fisik sehingga menyebabkan penumpukan lemak pada tubuh.

5.5 Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas pada Anak Usia Sekolah

Berdasarkan hasil uji statistik X^2 (*Chi-Square*) diketahui bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah dimana ρ lebih kecil dari pada α . Faktor resiko utama yang menyebabkan obesitas adalah perilaku yaitu pola makan yang tidak sehat ditambah dengan mengkonsumsi serat (buah dan sayur) yang tidak mencukupi (Sartika, 2011).

Obesitas terjadi karena pola makan yang kurang baik. Meningkatnya ketersediaan makanan berdampak semakin murah harga makanan di pasaran

sehingga kecenderungan seseorang untuk makan akan meningkat. Masyarakat bisa memilih makanannya sendiri sehingga lebih mudah mengalami kelebihan asupan makanan dan kelebihan berat badan pun susah untuk di hindari (Freitag (2010) yang dikutip dalam Bidjuni, Rompas, dan Bambuena, 2014).

Pola makan yang menyebabkan terjadinya obesitas adalah makan tidak pada saat lapar dan makan sambil menonton TV atau mengerjakan sesuatu seperti pekerjaan rumah atau membaca (Bidjuni, Rompas, & Bambuena, 2014). Pola makan seperti ini lah yang merupakan pola makan yang kurang baik atau bisa disebut juga pola makan berlebih sehingga dapat menyebabkan anak mengalami obesitas. Oleh sebab itu diperlukan lingkungan yang sehat untuk anak karena lingkungan seseorang dapat mempengaruhi anak untuk mengikutinya, seperti halnya anak akan mengikuti pola makan disekitarnya.

Hasil penelitian ini didukung oleh beberapa penelitian. Hasil penelitian Yamin, Mayulu, Rottie (2013) bahwa terdapat hubungan antara asupan energi dengan kejadian obesitas pada siswa disebabkan karena perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan yang berlebih tanpa memperhatikan asupan energi. Hasil penelitian Budiyati (2011) juga terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dengan kejadian obesitas pada anak yang disebabkan karena meningkatnya konsumsi makanan yang berlemak tinggi. Hasil penelitian Nurdin (2012) juga terdapat hubungan yang bermakna antara asupan energi dengan kegemukan pada murid disebabkan karena anak banyak mengkonsumsi makanan cemilan tinggi energi dan lemak serta seringnya mengkonsumsi *Fast Food*. Hasil penelitian Sulvina (2012) terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dengan

status gizi pada remaja di SMA disebabkan karena pola makan yang tidak teratur, berlebihan dan tidak seimbang.