

Faktor-faktor yang berhubungan dengan obesitas pada anak sekolah menengah atas

Ika Saraswati, Rilyani*, Aprina

Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Rilyani. *E-mail: bunda_agungbaria@yahoo.com

Abstract

Background: Obesity is a problem that attacks all ages, including children and adolescents. According to WHO in 2017, more than 340 million children and adolescents aged 5-19 years were obese in 2016. The prevalence of obesity in children and adolescents aged 5-19 years increased sharply from only 4% in 1975 to more than 18% in 2016.

Purpose: To find out the factors associated with obesity in teenagers at Darul Fattah High School Bandar Lampung in 2021.

Method: This type of quantitative research uses a cross sectional design and the research population is high school students aged 15-18 years at Darul Fattah High School Bandar Lampung with a total of 67 respondents using simple random sampling techniques. The instrument in this research used a questionnaire sheet and bivariate analysis used the Chi-Square test.

Results: The Chi-Square obesity statistical test obtained p-value = 0.030 so that p-value < α (0.000 < 0.05) so H0 was rejected with an Odd Ratio value of 0.779.

Conclusion: There are factors related to the incidence of obesity in children at Darul Fattah High School Bandar Lampung in 2021.

Suggestion: For Darul Fattah High School Bandar Lampung to further improve outreach programs to the community, especially for children who are at risk of obesity.

Keywords: Children; Obesity; Problems.

Pendahuluan: Obesitas merupakan masalah yang menyerang segala usia, termasuk anak-anak dan remaja. Menurut WHO pada tahun 2017, lebih dari 340 juta anak dan remaja usia 5-19 tahun mengalami obesitas pada tahun 2016. Prevalensi obesitas pada anak dan remaja usia 5-19 tahun meningkat tajam dari hanya 4% pada tahun 1975 menjadi lebih dari 18% pada tahun 2016.

Tujuan: Untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan obesitas pada anak usia remaja di SMA Darul Fattah Bandar Lampung tahun 2021.

Metode: Jenis penelitian kuantitatif menggunakan desain cross sectional dan populasi penelitian ini adalah anak SMA usia 15-18 tahun di SMA Darul Fattah Bandar Lampung dengan jumlah 67 responden dengan menggunakan teknik simple random sampling. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan lembar angket dan analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square.

Hasil: Uji statistik obesitas Chi-Square diperoleh p-value = 0.030 sehingga p-value < α (0.000 < 0.05) maka H0 ditolak dengan nilai Odd Ratio 0.779.

Simpulan: Terdapat faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada anak di SMA Darul Fattah Bandar Lampung Tahun 2021.

Saran: Bagi SMA Darul Fattah Bandar Lampung agar lebih meningkatkan program penyuluhan kepada masyarakat khususnya bagi anak-anak yang berisiko mengalami obesitas.

Kata Kunci: Anak-anak; Obesitas; Masalah.

PENDAHULUAN

Obesitas pada anak masih menjadi masalah, satu dari sepuluh anak di dunia mengalami obesitas dan peningkatan obesitas pada anak dan remaja saat ini sejalan dengan dewasa (World Health Organization, 2011).

Obesitas pada anak merupakan masalah serius karena akan berlanjut hingga dewasa yang dapat menjadi faktor risiko penyakit metabolik dan

degeneratif seperti penyakit kardiovaskuler, diabetes melitus, kanker, osteoarthritis. Obesitas pada anak sangat merugikan kualitas hidup anak seperti gangguan pertumbuhan kaki, gangguan tidur, asma (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2012). Kegemukan atau obesitas sebagaimana diketahui adalah ketidakseimbangan status gizi yang disebabkan oleh asupan gizi yang berlebihan,

sehingga menyebabkan ketidakseimbangan energi antara konsumsi makanan dan konsumsi energi, sehingga dapat menimbulkan gangguan kesehatan. Kegemukan pada remaja memerlukan perhatian yang lebih, karena kegemukan yang terjadi pada masa remaja seringkali berlanjut hingga dewasa dan lanjut usia (Khomsan, 2004).

Obesitas merupakan masalah yang menimpa semua usia, termasuk anak-anak dan remaja. Faktanya, lebih dari 340 juta anak dan remaja usia 5-19 tahun mengalami obesitas pada tahun 2016. Prevalensi obesitas pada anak dan remaja usia 5-19 tahun meningkat tajam dari hanya 4% pada tahun 1975 menjadi lebih dari 18% pada tahun 2016 (World Health Organization, 2017).

Remaja merupakan usia peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa dan pada saat itu mereka cenderung kurang memiliki pengetahuan mengenai kebutuhan yang dibutuhkan oleh tubuhnya, sehingga mereka merasa bebas untuk menentukan pola makannya sendiri. Sehingga kurangnya pengetahuan gizi, dapat menjadi salah satu faktor penentu makanan yang akan berdampak pada status gizi dimasa yang akan datang. Status gizi yang baik hanya dapat tercapai jika dilandasi pola makan dengan prinsip menu seimbang. Namun yang terjadi saat ini, kebiasaan makan di luar rumah sudah menjadi gaya hidup yang digemari banyak orang. Di kalangan anak muda perkotaan, mengkonsumsi fast food sudah menjadi kebiasaan atau trend. Hal ini disebabkan harganya yang terjangkau bagi kalangan remaja dan akses yang mudah didapat (Indrawati & Soraya, 2009).

Remaja berada pada masa transisi dari remaja menuju dewasa. Saat ini, dapat dirasakan bahwa obesitas sangat dipengaruhi oleh orang dewasa paruh baya. Namun, tren obesitas yang terus berlanjut di kalangan anak muda, seperti bekerja, sekolah/universitas, mulai bekerja dan mengembangkan hubungan interpersonal, menjadi semakin nyata, dan banyak anak muda mengalami perubahan gaya hidup yang besar. Transisi ini dipandang sebagai masa transisi atau titik kunci dalam perjalanan hidup, membuat dewasa muda rentan terhadap keseimbangan energi, yang seringkali berujung pada kenaikan berat badan (obesitas), yang mungkin tidak langsung terjadi, tetapi bersifat kumulatif (Poobalan & Aucott, 2016).

Prevalensi obesitas di seluruh dunia semakin meningkat, dari tahun 1975 hingga 2016 diperkirakan akan terjadi peningkatan hampir tiga

kali lipat. Pada tahun 2016, lebih dari 1,9 miliar orang dewasa di atas usia 18 tahun mengalami kelebihan berat badan dan lebih dari 650 juta di antaranya mengalami obesitas. Prevalensi obesitas pada anak di seluruh dunia juga meningkat dari 4,2% pada tahun 1990 menjadi 6,7% pada tahun 2010, dan diperkirakan akan mencapai 9,1% pada tahun 2020. Di negara maju, prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas meningkat hampir dua kali lipat. dibandingkan dengan negara berkembang yaitu 11,7% dan 6,1% (de Onis, Blössner, & Borghi, 2010).

Prevalensi obesitas juga tinggi di beberapa negara di Asia Tenggara. Menurut United Nations Children's Fund (UNICEF), Indonesia menduduki peringkat kedua di antara remaja obesitas pada tahun 2012, kedua setelah Singapura dengan 12,2%, diikuti Thailand dengan 8%, Malaysia dengan 6%, dan Vietnam dengan 4,6% (Restuastuti & Emalia, 2016).

Angka prevalensi nasional yang diperoleh dari data analisis Riskedas 2018 membuktikan bahwa kejadian kegemukan semakin meningkat. Terlihat bahwa kejadian kegemukan pada remaja berdasarkan indeks massa tubuh (IMT) yang mengalami kegemukan adalah 7,3% yang terdiri dari kegemukan 5,7% dan kegemukan 1,6%, hal ini jauh lebih tinggi dibandingkan tahun 2010 yang hanya 1,4% remaja. Pada tahun 2010, hanya 1,4% remaja yang mengalami kegemukan (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Republik Indonesia, 2013). Kemudian ditunjukkan dalam Riskedas 2018 bahwa kejadian obesitas sentral pada remaja 15 tahun lebih tinggi 26% (31%) dibandingkan hasil Riskedas tahun 2013 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018; Maulida & Isnaeni, 2020).

Pada remaja Indonesia usia 13-15 tahun prevalensi obesitas 10,8%, dimana 8,3% kelebihan berat badan dan 2,5% kelebihan berat badan (obesitas). Prevalensi status gizi remaja usia 13-15 tahun (IMT/U) kategori obesitas di Provinsi Lampung sebesar 14,1% yang terdiri dari 12,1% gemuk dan 2,0% sangat gemuk (obesitas), angka ini lebih tinggi dari prevalensi nasional. 10,8%). Sedangkan data dari Bandar Lampung lebih tinggi 14,8% dari angka provinsi (Riset Kesehatan Dasar, 2013).

Jika kita tidak bekerja keras untuk memperbaiki faktor risiko obesitas, seperti pola makan, gaya hidup, kurang aktivitas dan kurangnya kesadaran remaja, maka akan mempengaruhi kualitas masyarakat di masa depan. Faktor lingkungan,

genetik, psikologis, kesehatan, dan obat-obatan (Supriyanto, 2013). Gambaran status gizi dan pengetahuan saat ini akan sangat berpengaruh terhadap status gizi di masa yang akan datang, sehingga perlu dicari informasi yang lebih mendalam untuk memahami faktor risiko obesitas, terutama faktor risiko yang sering muncul pada obesitas pada remaja.

Ada beberapa penelitian tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Christin Hendra tahun 2016 terhadap 50 anak usia 15-1 tahun di SMA/SMK Kota Bitung menunjukkan bahwa faktor risiko tertinggi yang mempengaruhi obesitas pada remaja di Kota Bitung adalah faktor pola makan yaitu sebesar 98%. Faktor risiko yang mempengaruhi kedua adalah faktor keturunan yaitu sebesar 76%. Faktor risiko yang mempengaruhi ketiga adalah faktor gaya hidup, aktivitas fisik dan lingkungan sebesar 24%. Faktor risiko lainnya adalah faktor psikologis dalam hal ini stress atau kekecewaan yaitu sebesar 14%. Sehingga faktor pola makan, riwayat genetik, faktor gaya hidup dan aktivitas fisik menunjukkan adanya hubungan dengan kejadian obesitas pada remaja.

Terdapat banyak SMA di Kota Bandar Lampung salah satunya adalah SMA Darul Fattah yang merupakan sekolah swasta yang terletak di pusat kota Bandar Lampung sehingga kemungkinan siswa mengalami obesitas tinggi misalnya karena di perkotaan makanan cepat saji sangat mudah didapat, sehingga pola makan yang berlebihan dan kurangnya aktivitas fisik dapat mempengaruhi siswa menjadi obesitas. Berdasarkan studi pendahuluan di

SMA Darul Fattah telah dilakukan observasi dan wawancara dengan wali kelas mengenai pola makan dan gaya hidup yang mempengaruhi obesitas pada siswa SMA Darul Fattah. Kemudian diketahui bahwa dari 201 siswa SMA Darul Fattah sebagian besar siswa menyukai makanan instan dan juga bentuk tubuhnya terlihat tidak proporsional dengan usianya.

Oleh karena itu, melihat tingginya angka obesitas di kalangan remaja, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan obesitas pada anak usia remaja di SMA Darul Fattah Bandar Lampung.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Dengan menggunakan desain analitik dimana peneliti hanya melakukan observasi tanpa intervensi terhadap variabel yang diteliti, desain penelitian yang digunakan adalah "cross section", dimana risiko atau variabel penyebab (variabel independen) dan variabel pengaruh (variabel dependen) untuk pengumpulan data dilakukan pada waktu yang bersamaan (Notoatmodjo, 2018). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kejadian obesitas. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah faktor yang mempengaruhi obesitas pada anak usia SMA.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah simple random sampling dimana setiap anggota sampel memiliki kesempatan untuk dipilih. Teknik diambil secara acak dengan cara undian atau dengan tabel angka atau angka acak.

HASIL**Tabel 1. Karakteristik Demografi Responden (N =67)**

Variabel	Hasil	p-value
Jenis Kelamin (n/%)		
Laki-laki	25/37.3	
Perempuan	42/62.7	
Sosial-Ekonomi (n/%)		
Rendah	36/52.1	0,671
Sedang	13/19.4	
Tinggi	18/26.8	
Keturunan (n/%)		
Berisiko	55/82.0	0,031
Tidak Berrisiko	12/18.0	
Aktivitas Fisik (n/%)		
tidak cukup	55/82.0	0,011
saat ini	12/18.0	
Pola Makan (n/%)		
Cukup	12/18.0	0,031
Terlalu Banyak	55/82.0	
Stres (n/%)		
Berisiko	55/82.0	0,0851
Tidak Berrisiko	12/18.0	

Berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa 67 responden (100%) dengan faktor pencetus keturunan yang berisiko sebanyak 54 responden dan yang tidak berisiko mengalami obesitas sebanyak 13 responden. Distribusi frekuensi berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan jenis kelamin terbanyak adalah perempuan sebanyak 42 responden (62,7%), dan laki-laki sebanyak 25 responden (37,3%). Faktor pencetus aktivitas fisik yang dikategorikan kurang aktivitas fisik sebanyak 52 dan yang termasuk dalam kategori sedang melakukan aktivitas fisik sebanyak 15 responden. Berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa 67 responden (100%) dengan faktor pencetus pola makan, responden yang termasuk dalam kategori cukup sebanyak 55 responden dan yang termasuk dalam kategori kelebihan sebanyak 12 responden. Pada faktor stres, kategori responden yang mengalami stres sebanyak 59 responden.

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian diketahui responden yang berisiko obesitas sebanyak 54 responden (80,6%), sedangkan responden yang tidak berisiko obesitas sebanyak 13 responden (19,4%).

Obesitas dan obesitas didefinisikan sebagai akumulasi lemak yang tidak normal atau berlebihan yang berisiko bagi kesehatan. Kelebihan berat badan dan obesitas merupakan faktor risiko utama sejumlah penyakit kronis, termasuk diabetes, penyakit jantung, dan kanker. Masalah kegemukan dan obesitas selama ini hanya dianggap di negara-negara berpenghasilan tinggi, tetapi kelebihan berat badan dan obesitas meningkat di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah, terutama di daerah perkotaan (Organisasi Kesehatan Dunia, Obesitas dan kelebihan berat badan, 2017).

Hasil analisis dengan menggunakan Chi-Square diperoleh P-Value = 0,031 sehingga P-Value < (0,031 < 0,05) maka H₀ ditolak. Sehingga dapat

Ika Saraswati, Rilyani*, Aprina

Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Rilyani. *E-mail: bunda_agungbaria@yahoo.com

disimpulkan bahwa ada hubungan hereditas dengan kejadian obesitas di SMA Darul Fattah Bandar Lampung Tahun 2021.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yulianti (2019) dengan judul "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Kegemukan (Gizi Lebih) Pada Remaja Usia 15-18 Tahun Di SMK Islam Al-Amin Tahun 2018". jenis kelamin, genetik, pendapatan, pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian kegemukan pada remaja usia 15-18 tahun di SMK Islam Al-Amin dengan nilai P sebesar 0,011.

Hasil penelitian Haines (2016) juga menunjukkan bahwa kegemukan pada orang tua memiliki hubungan positif dengan anak kegemukan. Faktor genetik berhubungan dengan penambahan berat badan, BMI, lingkar pinggang, dan aktivitas fisik. Jika ayah dan/atau ibu kelebihan berat badan (overweight) maka kemungkinan anaknya kelebihan berat badan adalah 40-50%.

Hal ini didukung ketika peneliti melakukan wawancara online dengan salah satu siswa mengenai ada tidaknya salah satu orang tuanya yang kelebihan berat badan. Hasil dari pertanyaan angket, sebagian besar siswa menjawab salah satu orang tuanya mengalami obesitas atau kelebihan berat badan hingga saat ini.

SIMPULAN

Ada hubungan antara keturunan, aktivitas fisik, dan pola makan, dengan obesitas di SMA Darul Fattah Bandar Lampung Tahun 2021 dengan p-value < 0.05.

Tidak ada hubungan antara stres dan sosial ekonomi dengan obesitas di SMA Darul Fattah Bandar Lampung Tahun 2021 dengan p-value > 0.05.

SARAN

Diharapkan dapat dijadikan masukan dalam pengambilan kebijakan untuk meningkatkan status gizi anak dengan memberikan promosi kesehatan terkait pendidikan kesehatan tentang cara menerapkan pola hidup sehat untuk mencegah obesitas dan mengadakan kegiatan bagi siswa untuk melakukan aktivitas fisik di sekolah secara rutin.

DAFTAR PUSTAKA

Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Republik Indonesia. (2013). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013.

de Onis, M., Blössner, M., & Borghi, E. (2010).

Prevalensi global dan tren kelebihan berat badan dan obesitas di kalangan anak-anak prasekolah. *Am J Clin Nutr.* 2010(92):1257-1264. Diakses dari: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20861173>.

Indriawati, R., & Soraya, F. (2009). Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dan Tingkat Aktivitas Fisik terhadap Obesitas pada Kelompok Usia 11-13 Tahun Korelasi Antara Konsumsi Makanan Cepat Saji dan Tingkat Fisik. *Mutiara Med.* 2009;9(2):123-8.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2012). Pedoman Pelaksanaan Stimulasi, Deteksi dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang Anak Ditingkat Pelayanan Kesehatan Dasar. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Diakses dari: <https://layanandata.kemkes.go.id/katalog-data/riskesdas/ketersediaan-data/riskesdas-2018>

Khomsan, A. (2004). Pengantar Pangan Dan Gizi. Depok: Penebar Swadaya.

Maulida, F. J., & Isnaeni, F. N. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa Sekolah Menengah Atas (Disertasi Doktor, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi penelitian kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta

Poobalan, A., & Aucott, L. (2016). Obesitas di kalangan dewasa muda di negara berkembang: gambaran sistematis. Laporan obesitas saat ini, 5(1), 2-13.

Ika Saraswati, Rilyani*, Aprina

Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Rilyani. *E-mail: bunda_agungbaria@yahoo.com

Restuastuti, T., & Ernalina, Y. (2016). Hubungan pola makan dan aktivitas fisik terhadap obesitas pada remaja di SMA Negeri 5 Pekanbaru (Doctoral dissertation, Riau University).

Supriyanto, A. (2013). Obesitas. Faktor Penyebab dan Bentuk-bentuk Terapinya.

World Health Organization. (2011). Obesitas dan kelebihan berat badan. Lembar Fakta No. 311. 30 Maret .2011. Diakses dari:
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/index.html>

World Health Organization. (2017). BMI-untuk-Umur laki-laki 5 sampai 19 tahun (persentil). BMI-untuk-usia perempuan 5 sampai 19 tahun (persentil)