

## BAB IV HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 07 - 15 Agustus 2019 yang meliputi responden di SD Muhammadiyah 019 Bangkinang, yang berjumlah 192 orang. Data yang diambil pada penelitian ini meliputi variabel independen (aktivitas fisik dan pola makan) dan variabel dependen (kejadian obesitas) yang diukur dengan kuesioner. Selanjutnya hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut :

### A. Analisa Univariat

#### 1. Pola Makan

**Tabel 4.1** Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pola Makan Pada Responden di SD Muhammadiyah 019 Bangkinang

No.	Data	n	Persentase (%)
1.	<b>Pola Makan</b>		
	Kurang Baik	<b>98</b>	<b>51,0</b>
	Baik	94	49,0
	<b>Jumlah</b>	192	100
2.	<b>Aktifitas Fisik</b>		
	<b>Rendah</b>	<b>105</b>	<b>54,7</b>
	Tinggi	87	45,3
	<b>Jumlah</b>	192	100
3.	<b>Kejadian Obesitas</b>		
	Tidak Obesitas	90	46,9
	<b>Obesitas</b>	<b>102</b>	<b>53,1</b>
	<b>Jumlah</b>	192	100

*Keterangan : Hasil Penelitian*

Berdasarkan tabel 4.1 di atas dapat dilihat bahwa dari 192 responden terdapat 98 responden (51%) memiliki pola makan kurang baik, 105 responden (54,7%) memiliki aktifitas fisik, 102 orang (53,1%) mengalami obesitas.

## B. Analisa Bivariat

### 1. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas

**Tabel 4.2 Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas di SD Muhammadiyah 019 Bangkinang**

Pola Makan	Kejadian Obesitas				Total		POR (95%CI)	P value
	Obesitas		Tidak Obesitas		n	%		
	n	%	n	%				
Kurang Baik	67	34,9	31	16,1	98	51,0	0,274	0,000
Baik	35	18,2	59	30,7	94	49,0		
Total	102	53,1	90	46,8	134	100		

*Keterangan : Hasil Penelitian diuji dengan uji statistik Chi-Square*

Berdasarkan tabel 4.2 dapat dilihat bahwa dari 98 responden (100%), yang pola makan kurang baik terdapat 31 orang (16,1%) tidak mengalami obesitas sedangkan dari 94 responden (100%) dengan kategori pola makan baik, terdapat 35 orang (18,2%) mengalami obesitas. Berdasarkan *uji statistik* diperoleh nilai *p value* = 0,000 ( $p \leq 0,05$ ), dengan derajat kemaknaan ( $\alpha = 0,05$ ). Ini berarti ada hubungan pola makan dengan kejadian obesitas di SD Muhammadiyah 019 Bangkinang. Dari hasil penelitian siswa – siswi yang kurang baik pola makan 0,274 kali lebih besar untuk mengalami obesitas dibandingkan siswa – siswi yang memiliki pola makan baik.

### 2. Hubungan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Obesitas

**Tabel 4.3 Hubungan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Obesitas di SD Muhammadiyah 019 Bangkinang**

Aktifitas Fisik	Kejadian Obesitas				Total		POR (95%CI)	P value
	Obesitas		Tidak Obesitas		N	%		
	n	%	N	%				
Rendah	69	35,9	39	20,3	105	54,7	3,136	0,000
Tinggi	33	17,2	64	33,3	87	45,3		
Total	102	53,1	90	53,6	192	100		

*Keterangan : Hasil Penelitian diuji dengan uji statistik Chi-Square*

Berdasarkan tabel 4.3 dapat dilihat bahwa dari 105 responden (100%), yang aktifitas fisik rendah terdapat 39 orang (20,3%) tidak mengalami obesitas sedangkan dari 87 responden (100%) dengan kategori aktifitas fisik tinggi, terdapat 33 orang (17,2%) mengalami obesitas. Berdasarkan *uji statistik* diperoleh nilai *p value* = 0,000 ( $p \leq 0,05$ ), dengan derajat kemaknaan ( $\alpha = 0,05$ ). Ini berarti ada hubungan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas di SD Muhammadiyah 019 Bangkinang. Dari hasil penelitian siswa – siswi yang rendah aktifitas fisik 3,136 kali lebih besar untuk mengalami obesitas dibandingkan siswa – siswi yang memiliki aktifitas fisik tinggi.

## **BAB V PEMBAHASAN**

### **A. Pembahasan Penelitian**

Hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 192 anak di SD Muhammadiyah 019 Bangkinang tentang “hubungan pola makan dan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas di SD Muhammadiyah 019 Bangkinang”. Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan bahwa ada hubungan pola makan dan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas di SD Muhammadiyah 019 Bangkinang.

#### **1. Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas di SD Muhammadiyah 019 Bangkinag**

Hasil penelitian dapat dilihat bahwa ada hubungan pola makan dengan kejadian obesitas. Hasil penelitian ini didukung oleh teori yang dikemukakan oleh Sartika (2011), faktor penyebab obesitas pada anak adalah pola makan atau asupan makanan berlebih yang berasal dari jenis makanan olahan serba instan, minuman *soft drink*, makanan jajanan seperti makanan cepat saji (burger, pizza, hot dog) yang tersedia di gerai makanan. Obesitas dapat terjadi pada anak dengan kebiasaan mengkonsumsi makanan jajanan yang kurang sehat dengan kandungan kalori tinggi tanpa disertai konsumsi sayur dan buah yang cukup sebagai sumber serat.

Menurut Guyton (2009), pola makan yang tidak baik pada masa anak - anak dapat menyebabkan terjadinya kelebihan nutrisi yang memiliki kontribusi terjadinya obesitas, hal ini didasarkan karena

kecepatan pembentukan sel - sel lemak yang baru meningkat pada tahun-tahun pertama kehidupan, dan makin besar kecepatan penyimpanan lemak maka makin besar pula jumlah sel lemak dan akan terjadi obesitas pada anak. Obesitas pada anak cenderung mengakibatkan obesitas pada dewasanya nanti. Menurut Adriani (2012), pada umumnya anak – anak menyukai makanan yang kaya karbohidrat yang dapat memicu terjadinya obesitas. Obesitas pada anak disebabkan oleh masukan makanannya yang berlebih.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian oleh Septiani (2017), menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara pola konsumsi *fast food* dengan obesitas *p-value* sebesar  $0,036 < \alpha (0,05)$ . Penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Widyawati (2014), menunjukkan pola makan ada hubungan dengan kejadian obesitas pada anak. Berdasarkan data frekuensi konsumsi *fast food* selama 1 minggu pada anak, diketahui bahwa anak gemuk (69,4%) mengonsumsi *fast food* dengan frekuensi lebih dari 2 kali seminggu, sedangkan anak normal paling banyak frekuensi 1-2 kali seminggu. *Fast food* mengandung tinggi kalori sehingga konsumsi yang berlebihan akan menimbulkan masalah obesitas (Septiani, 2017).

Berdasarkan penelitian ini diperoleh hasil bahwa pola yang kurang baik bisa menyebabkan obesitas pada anak. Semakin sering anak mengonsumsi jenis makanan *fast food* maka akan semakin banyak lemak dalam tubuh anak sehingga semakin tinggi risiko seseorang anak menderita obesitas. Penelitian ini menemukan 31 orang (16,1%) anak

yang memiliki pola makan kurang baik tetapi tidak menderita obesitas. Hal ini disebabkan karena pada anak yang pola makan kurang baik dan tidak menderita obesitas, ternyata anak tersebut memiliki aktifitas fisik tinggi yang dapat menyebabkan proses pembakaran lemak dari aktifitas fisik yang dilakukan anak tersebut.

Penelitian ini menemukan anak yang pola makan kurang baik dan tidak mengalami obesitas tetapi memiliki aktifitas tinggi sebanyak 12 orang (6,3%). Obesitas pada anak disebabkan oleh ketidakseimbangan antara makanan yang masuk dengan energi yang keluar, jadi kalau makanan yang dikonsumsi anak tinggi karbohidrat atau lemak tetapi di dampingi dengan aktifitas yang tinggi maka makanan tinggi lemak yang dikonsumsi akan dibentuk menjadi energi sehingga tidak ada lemak yang disimpan dalam tubuh. Penelitian ini juga menemukan anak yang obesitas memiliki pola makan yang baik sebanyak 35 orang (18,2%). Hal ini bisa disebabkan oleh faktor lain seperti riwayat keluarga yang mengalami obesitas atau aktivitas anak yang rendah. Penelitian ini menemukan penyebab anak yang menderita obesitas dan memiliki pola makan baik tetapi aktivitas sehari – harinya rendah sebanyak 23 orang (13%).

Pola makan yang baik menjamin tidak terjadinya obesitas pada anak, karena makanan yang dikonsumsi anak tidak tinggi lemak tetapi aktifitas rendah maka lama – lama lemak yang menumpuk dalam waktu lama akan menumpuk yang menyebabkan obesitas. Obesitas tidak terjadi

dalam waktu singkat tetapi pada waktu yang lama yang disebabkan pemasukan energi tidak seimbang dengan pemakaian energi.

## **2. Hubungan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Obesitas di SD Muhammadiyah 019 Bangkinang**

Hasil penelitian dapat dilihat bahwa ada hubungan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas. Hasil penelitian ini didukung oleh teori Guyton (2007), yang mengatakan gaya hidup tidak aktif dapat dikatakan sebagai penyebab utama obesitas. Aktivitas fisik dan latihan fisik yang teratur dapat meningkatkan massa otot dan mengurangi massa lemak tubuh, sedangkan aktivitas fisik yang tidak adekuat dapat menyebabkan pengurangan massa otot dan peningkatan adipositas. Pada orang obesitas, peningkatan aktivitas fisik biasanya akan meningkatkan pengeluaran energi melebihi asupan makanan, yang menyebabkan penurunan berat badan.

Menurut Septiani & Raharjo (2017), mengatakan kegiatan berat anak pada hari sekolah hanya dilakukan di sekolah, yaitu pada saat jam pelajaran olah raga. Semakin lama melakukan kegiatan ringan maka tubuh semakin gemuk (obesitas). Kegiatan ringan lebih sedikit mengeluarkan energi dibandingkan dengan kegiatan sedang dan berat. Pengeluaran energi tergantung dari dua faktor yaitu tingkat aktivitas secara umum. Kekurangan aktifitas gerak 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. Olahraga sangat penting dalam penurunan berat badan tidak saja karena

dapat membakar kalori, melainkan juga karena dapat membantu mengatur berfungsinya metabolisme normal (Guyton, 2007).

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian oleh Septiani (2017), menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik dengan kejadian obesitas *p-value* sebesar  $0,036 < \alpha (0,05)$ . Penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Widyawati (2014), menunjukkan aktivitas fisik ada hubungan dengan kejadian obesitas pada anak. Hasil penelitian Syvester (2010), menunjukkan bahwa ada hubungan antara obesitas dengan lamanya menonton televisi pada anak umur 6 – 11 tahun dan pada anak remaja. Anak yang lebih sedikit beraktivitas fisik cenderung mempunyai indeks massa tubuh (IMT) yang lebih besar.

Berdasarkan penelitian ini diperoleh hasil bahwa aktifitas anak mempengaruhi terjadinya obesitas. Semakin tinggi aktivitas anak maka semakin kecil kemungkinan berisiko terjadinya obesitas. Penelitian ini menemukan 36 orang (18,8%) anak aktifitas rendah tetapi tidak mengalami obesitas. Hal ini disebabkan karena pada anak tersebut memiliki pola makan yang baik sebanyak 17 orang (8,8%). Kejadian obesitas pada anak yang memiliki aktivitas rendah disebabkan faktor lain seperti pola makan anak. Pola makan yang baik akan dapat mengurangi penyimpanan lemak dalam tubuh, karena konsumsi makanan anak yang rendah lemak atau makanan yang tinggi serat dapat menyebabkan pengurangan penyimpanan lemak. Sebaliknya, penelitian ini juga menemukan anak yang aktifitas fisik tinggi tetapi mengalami obesitas



pada anak sebanyak 33 orang (17,2%). Anak yang aktifitas tinggi tetapi mengalami obesitas karena disebabkan anak memiliki pola makan yang kurang baik sebanyak 20 orang (10,4%). Keseimbangan antara aktifitas fisik dengan pola makan akan dapat mencegah terjadinya obesitas pada anak. Apabila anak memiliki aktifitas fisik tinggi tetapi pola makan kurang baik maka akan membuat anak memiliki peluang untuk terjadinya obesitas karena jenis dan jumlah makanan yang tidak terkontrol oleh anak yang dapat di simpan dalam bentuk lemak dalam tubuh anak.

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian di SD Muhammadiyah 019 Bangkinang Tahun 2019, maka didapat kesimpulan ada hubungan pola makan dan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas di SD Muhammadiyah 019 Tahun 2019.

#### **B. Saran**

##### **1. Aspek Teoritis**

- a. Penelitian ini dijadikan sebagai acuan dalam memberikan penyuluhan tentang pola makan dan aktifitas fisik yang baik pada anak agar dapat mengurangi kejadian obesitas di SD Muhammadiyah 019 Bangkinang.
- b. Diharapkan bagi responden untuk dapat meningkatkan informasi dan pengetahuan tentang obesitas dan faktor – faktor penyebab obesitas seperti pola makan dan aktifitas fisik, sehingga siswa - siswi dapat melakukan pola makan dan aktifitas yang baik sehingga terhindar dari obesitas.

##### **2. Aspek Praktis**

Diharapkan dengan adanya penelitian ini bisa menjadi acuan awal bagi peneliti selanjutnya untuk menghubungkan ke variabel – variabel lainnya yang mempengaruhi kejadian obesitas dan dapat menjadi bahan

kepuustakaan bagi peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian tentang obesitas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adriani M.(2012). “Pengantar Gizi Masyarakat”. *Jakarta : Kencana Perdana Media Group*.
- Almetsiar S. (2011). ”Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan”. *Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama*.
- Barasi ME. (2009). “At a Glance Ilmu Gizi”. *Jakarta : Erlangga*.
- Champe PC. (2010). “Biokimia Ulasan Bergambar Edisi 3”. *Jakarta : EGC*.
- Cintari L, Padmiari IA, Utami IS. (2011). “Perbedaan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Berdasarkan Jenis Sarapan dan Faktor Keturunan”. *Jurnal Skala Husada, Volume 8, Nomor 2 : 102 – 118*.
- Damayanti M. (2009). “Komunikasi Teraupetik Dalam Praktik Keperawatan”. *Bandung : PT Refika Adama*.
- Depkes RI. (2011). “Target Tujuan Pembangunan MDGs”. *Jakarta : Direktorat Jendral Kesehatan Ibu dan Anak*.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Kampar. (2018). “Persentase obesitas pada balita di Kabupaten Kampar Tahun 2018”.
- Guyton AC. (2007). “Buku Ajar Fisiologi Kedokteran/Arthur C.Jhon E. Hall ; Alih Bahasa, Irawati (et al) ; Editor Edisi Bahasa Indonesia, Luqman Yanuar Raachman (et al) Ed.11”. *Jakarta : EGC*.
- Hardinsyah & Supariasa. (2016). “Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi”. *Jakarta : EGC*.
- Hidayat, AA. (2009).” Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data ”. *Jakarta : Salemba Medika*.
- Khairiyah EL. (2016). “Pola Makan Mahasiswa Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2016”. *Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*.
- Korompis GC. (2014).” Biostatistik Untuk Keperawatan.” *Jakarta : EGC*.
- Kozier B, Berman A, Shirlee J. (2010). “Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep Proses dan Praktik edisi VII Volume 1”. *Jakarta : EGC*.
- Nasir, A., Muhith, A., Ideputri, ME.(2011)”. Buku Ajar : Metodologi Penelitian Kesehatan, Konsep Pembuatan Karya Tulis dan Thesis Untuk Mahasiswa Kesehatan.” *Yogyakarta : Nuha Medika*.

- Widyawati & Indriani. (2014). "Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar Usia 6 – 14 Tahun di SD Budi Mulya Yogyakarta Tahun 2014". *Naskah Publikasi. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiyah Yogyakarta.*
- Riskesdas RI. (2018). "Hasil Utama Riskesdas 2018. Kementerian Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan". Diakses Pada Tanggal 06 Mei 2019 dari [http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi\\_rakorpop\\_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf).
- \_\_\_\_\_.(2013). "Riset Kesehatan Dasar. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI Tahun 2013".
- Sajawandi L. (2012). "Pengaruh Obesitas Pada Perkembangan Siswa Sekolah Dasar dan Penanganannya Dari Pihak Sekolah Dan Keluarga". *Naskah Publikasi. Universitas Muhammadiyah Purwokerto.*
- Santrock, John W.(2009). "Perkembangan Anak Edisi 11". *Jakarta : Erlangga.*
- Sartika RA. (2011). "Faktor Risiko Obesitas Pada Anak 5-15 Tahun di Indonesia". *Makara, Kesehatan, Vol. 15, No. 1 : 37 – 43.*
- Septiani R, Raharjo 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) : 262 – 269.*
- Sudoyo AW, Setiyohadi B, Alwi I, Simadibrata M, Setiati S. (2009). "Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Jilid III Edisi V". *Jakarta : Interna Publishing.*
- Supardi. (2013). "Aplikasi Statistika dalam Penelitian Konsep Statistika yang Lebih Komprehensif." *Jakarta, Change Publication.*
- Wong D. (2009). "Buku Ajar Keperawatan Pediatrik". *Jakarta : EGC.*
- Yusuf S. (2010). "Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja". *Bandung : Rosdakarya.*

