

FAKTOR RESIKO OBESITAS DAN TINGKAT OBESITAS PADA ANAK SEKOLAH DASAR BANDA ACEH

Obesity Risk Factors and Obesity Level of Children in Elementary School Banda Aceh

Rachmalia¹⁾, Era Dian Fitri²⁾

¹⁾Bagian Keilmuan Keperawatan Jiwa dan Komunitas PSIK-FK Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh

²⁾Prodi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala Banda Aceh
*Mental Health and Community Health Nursing Department, School of Nursing,
Faculty of Medicine, Syiah Kuala University, Banda Aceh
E-mail: rachma_lia@yahoo.com*

ABSTRAK

Obesitas adalah kelebihan bobot badan 20% di atas standar. Obesitas merupakan refleksi ketidakseimbangan antara konsumsi energi dan pengeluaran energi. Kelebihan penimbunan lemak di atas 20% berat badan ideal akan menimbulkan permasalahan klinik karena kemungkinan terjadinya gangguan fungsi organ. Faktor risiko yang menyebabkan terjadinya kelebihan berat badan pada anak: yaitu faktor genetik, faktor lingkungan. Dan faktor psikologis. Tingkat obesitas sendiri di kategorikan menjadi tiga: mild obesity, moderate obesity, dan morbid. Tujuan penelitian ini adalah mengidentifikasi hubungan antara faktor data berupa kuesioner, terdiri dari 4 pernyataan yang menggunakan skala dichotomy dan 35 pernyataan menggunakan skala Likert. Data dianalisa dengan confidence interval 95% dan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian pada hipotesis minor, di dapat bahwa ada hubungan yang signifikan antara faktor lingkungan (pola makan dan aktifitas fisik) dengan tingkat obesitas, dan faktor psikologis dengan tingkat obesitas anak, sedangkan faktor genetik tidak terdapat hubungan yang signifikan dengan tingkat obesitas anak. Pada hipotesis mayor di dapat bahwa H_0 di terima, yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara faktor resiko obesitas dengan tingkat obesitas anak sekolah. Diharapkan kepada orang tua dan pihak sekolah agar memperhatikan status gizi anak, karena status gizi yang buruk akan berdampak negatif bagi kesehatan anak kelak.

Kata kunci: anak sekolah, faktor resiko obesitas, tingkat obesitas

ABSTRACT

Obesity is increasing of body weight 20% above standard. Obesity is a reflection of an imbalance between energy intake and output. Accumulation of fat more than 20% of ideal body weight will cause clinical problems due to the possibility interference of organ function. Risk factors that cause increasing weight gain in children are; genetic factors, environmental factors, and psychological factors. Obesity level itself categorized into three: mild obesity, moderate obesity, and morbid. This study aims to identify the relationship between the factor data such as questionnaire, consisting of 4 statements using dichotomy scale and 35 statements using Likert Scale. Data were analyzed with a confidence interval of 95% and $\alpha = 0.05$. The finding on the hypothesis minor, there was a significant relationship between environmental factors (diet and physical activity) with obesity level, and psychological factors to child obesity level, however, there was no significant relationship between genetic factors with the child obesity level. The hypothesis major showed that there was a significant relationship between obesity risk factors with obesity level of school-age child. Therefore the researcher suggested to parents and the school to pay more attention regarding children nutritional status, due to poor nutritional status will negatively impact the health status of child in the future.

Keywords: school-age children, obesity risk factor, obesity level.

PENDAHULUAN

Di Indonesia, menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2007, prevalensi nasional obesitas umum pada penduduk berusia lebih dari 15 tahun adalah 10,3% (laki-laki 13,9%, perempuan 23,8%).

Prevalensi berat badan berlebih anak-anak usia 6-14 tahun pada laki-laki 9,5% dan pada perempuan 6,4% (Depkes, 2009, p.1).

Pada umumnya kebiasaan yang sering menjadi masalah penyebab obesitas adalah kebiasaan makan makanan cepat saji atau

jajanan di sekitar sekolah. Padahal makanan seperti ini umumnya mengandung lemak dan gula yang tinggi yang menyebabkan obesitas. Makanan cepat saji meski rasanya nikmat namun tidak memiliki kandungan gizi untuk pertumbuhan dan perkembangan anak (Kusumadiani, 2011, p.1).

Obesitas pada anak-anak secara khusus akan menjadi masalah karena berat ekstra yang dimiliki si anak pada akhirnya akan mengantarkannya pada masalah kesehatan yang biasanya dialami orang dewasa seperti diabetes, tekanan darah tinggi, dan kolesterol. Obesitas juga dapat menyebabkan beberapa penyakit kronis meliputi gangguan metabolisme glukosa, resistensi insulin, diabetes tipe 2 pada remaja, hipertensi, dyslipideimia, steatosis hepatic, gangguan gastrointestinal, dan obstruksi pernafasan pada waktu tidur (Mahoney, 1996, p.280).

Misnadiarly (2007, p.118-120) mengatakan bahwa ada banyak faktor yang menyebabkan risiko terjadinya kelebihan berat badan pada anak: yaitu faktor lingkungan, faktor genetik, faktor psikologis dan status ekonomi keluarga. Faktor lingkungan itu sendiri termasuk pengaturan pola makan/diet dan aktivitas fisik. Para peneliti dari Divisi Kedokteran Pencegahan Fakultas Kedokteran Universitas Massachusetts membuktikan bahwa pola makan, frekuensi makan dan kebiasaan sarapan berkaitan erat dengan risiko menderita obesitas. Pola makan berlebihan cenderung dimiliki oleh orang yang kegemukan. Secara psikologis, orang yang kegemukan biasanya lebih responsif dibanding dengan orang yang memiliki berat badan normal terhadap isyarat lapar eksternal, seperti rasa dan bau makanan, atau saatnya waktu makan (Rimbawan & Siagian, 2008, p.37).

Penyebab lain selain pola makan adalah masalah genetik. Bila seorang anak

datang dari keluarga yang rata-rata mengalami kegemukan, dia mungkin secara genetik akan mengalami kelebihan berat badan, terutama bila berada dalam lingkungan di mana makanan tinggi kalori selalu tersedia. Apalagi jika anak tersebut cenderung melakukan aktivitas yang tidak membakar kalori seperti menonton televisi atau bermain video game (Misnadiarly, 2007, p.119).

Meskipun dapat terjadi di semua umur, obesitas sering dianggap sebagai kelainan pada umur pertengahan. Obesitas yang muncul pada tahun pertama kehidupan biasanya disertai perkembangan rangka yang cepat dan anak menjadi besar untuk umurnya. Obesitas pada anak sering dijumpai dalam keluarga mampu, tetapi akan sulit dijumpai pada keluarga miskin. Jenis kelamin juga ikut berperan dalam timbulnya obesitas. Obesitas lebih umum dijumpai pada wanita, apalagi pada masa-masa pertumbuhan anak-anak (Misnadiarly, 2007, p.29).

Sejumlah data yang diperoleh dari hasil pengukuran tinggi dan berat badan anak-anak di Sekolah Dasar Kartika XIV-1 Lampriet Banda Aceh, terdapat 44 orang anak yang menderita obesitas, 26 orang adalah siswa, dan 18 orang adalah siswi. Tempat penelitian terletak di pertengahan kota, memiliki banyak akses untuk mendapatkan makanan baik itu makanan cepat saji maupun penjual- penjual makanan jajanan seperti bakso goreng, batagor, minuman es, dan lain-lain. Ditinjau dari status ekonomi penduduk di kawasan tempat penelitian yang rata-rata memiliki status ekonomi kelas menengah.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara faktor risiko obesitas yang meliputi faktor genetik, faktor lingkungan, faktor psikologis terhadap tingkat risiko obesitas pada anak di Sekolah Dasar Kartika XIV-1 Lampriet Banda Aceh.

METODE

Penelitian ini bersifat deskriptif korelasional yang bertujuan untuk memperoleh gambaran tentang hubungan antara faktor risiko obesitas dengan variabel tingkat obesitas, dengan pendekatan yang akan digunakan adalah *cross-sectional study*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi di Sekolah Dasar Kartika XIV-1 Lampriet Banda Aceh Tahun 2011 yang memenuhi kriteria sebagai responden yaitu memiliki berat badan minimum 20% di atas berat badan ideal. Setelah dilakukan pengukuran antropometri dengan mengukur berat dan tinggi badan anak, terdapat 44 orang yang masuk dalam kriteria responden. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *total sampling*.

Alat pengumpul data menggunakan kuesioner yang dikembangkan oleh peneliti sendiri, bentuk jawaban yang diberikan *dichotomy* berupa ya atau tidak untuk faktor genetik, dengan interpretasi penilaian apabila skor benar (ya) nilainya 1 dan apabila salah (tidak) nilainya 0; sedangkan faktor lingkungan terdiri dari 12 pernyataan positif dan 16 pernyataan negative; dan faktor psikologis terdiri dari 7 item pernyataan menggunakan skala likert 3 (tiga) alternatif jawaban yaitu: untuk pernyataan positif “sering (SR)” diberi skor 1, “Jarang (JR)” diberi skor 2, dan “Tidak Pernah (TP)” diberi skor 3. Untuk pernyataan negatif “sering (SR)” diberi skor 3, “Jarang (JR)” diberi skor 2, dan “Tidak Pernah (TP)” diberi skor 1

Sebelum melakukan penelitian, peneliti telah melakukan uji coba instrumen. Adapun tujuannya, untuk mengetahui validitas dan reliabilitas daftar kuesioner yang telah disusun pada 30 anak Sekolah Dasar Negeri 20 Banda Aceh, didapatkan hasil bahwa dari 45 pernyataan, 39 pernyataan dinyatakan valid dan reliabel, sedangkan 6 pernyataan dinyatakan tidak valid karena nilai korelasinya lebih kecil

dari nilai tabel (0,361). Kemudian 6 pernyataan yang tidak valid tersebut dibuang, sehingga jumlah pernyataan di kuesioner menjadi berjumlah 39 buah.

Setelah mendapatkan izin dari Pimpinan Sekolah Dasar Kartika XIV-1 Lampriet Banda Aceh untuk melakukan pengumpulan data. Peneliti mendatangi calon responden yang telah dipilih berdasarkan kriteria yang telah ditentukan oleh penulis. Selanjutnya penulis memperkenalkan diri serta menjelaskan tujuan penelitian kepada calon responden. Responden diberikan kebebasan untuk ikut berpartisipasi atau tidak dalam penelitian ini. Setelah lembar persetujuan menjadi responden ditanda tangan, selanjutnya penulis melakukan wawancara berdasarkan kuesioner yang telah disusun oleh peneliti.

Analisa yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisa univariat dan bivariat. Analisa univariat digunakan untuk menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase dari tiap variabel yang diteliti dengan menentukan rata-rata atau *mean*. Kemudian ditentukan persentasi perolehan untuk tiap-tiap kategori. Analisa bivariat dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan. Dalam penelitian ini dilakukan pengujian statistik dengan *Chi Square (χ)*.

HASIL

Analisa bivariat digunakan untuk menganalisa hubungan antara faktor risiko obesitas terhadap tingkat obesitas. Keputusan statistik diambil berdasarkan *P-value*. Bila *P-value* < 0,05 maka H_0 ditolak dan bila *P-value* \geq 0,05 maka H_0 diterima. Hasil analisa statistik dapat dilihat pada tabel 1.

Uji statistik, didapatkan *P-value* 0,048 yang berarti *P-value* (0,048) < α (0,05) sehingga hipotesa null ditolak yang berarti ada hubungan yang bermakna antara faktor risiko obesitas terhadap tingkat obesitas.

Tabel 1. Hubungan Antara Faktor Risiko Obesitas Terhadap Tingkat Obesitas Pada Anak di Sekolah Dasar Kartika XIV-1 Lampriet Banda Aceh Tahun 2011

Faktor Risiko Obesitas	Tingkat Obesitas						Jml	A	p-value
	Mild		Moderate		Morbid				
	F	%	F	%	F	%			
Beresiko	10	43,5	5	21,7	8	34,8	23	0,05	0,048
Tidak beresiko	7	33,3	5	23,8	9	42,9	21		
Jumlah	17	38,6	10	22,7	17	38,6	44		

(Sumber primer: 2011)

Tabel 2. Hubungan Antara Faktor Genetik Terhadap Tingkat Obesitas Pada Anak di Sekolah Dasar Kartika XIV-1 Lampriet Banda Aceh Tahun 2011

Faktor Genetik	Tingkat Obesitas						Jml	A	p-value
	Mild		Moderate		Morbid				
	F	%	F	%	F	%			
Beresiko	8	33,3	7	29,2	9	37,5	24		
Tidak beresiko	9	45	3	15	8	40	20	0,05	0,068
Jumlah	17	38,6	10	22,7	17	38,6	44		

(Sumber primer: 2011)

Tabel 3. Hubungan Antara Faktor Lingkungan Terhadap Tingkat Obesitas Pada Anak di Sekolah Dasar Kartika XIV-1 Lampriet Banda Aceh Tahun 2011

Faktor Lingkungan	Tingkat Obesitas						Jml	A	p-value
	Mild		Moderate		Morbid				
	F	%	F	%	F	%			
Beresiko	7	30,4	5	21,7	11	47,8	23		
Tidak beresiko	10	47,6	5	23,8	6	28,6	21	0,05	0,048
Jumlah	17	38,6	10	22,7	17	38,6	44		

(Sumber primer: 2011)

Setelah dilakukan uji statistik, didapatkan *P-value* 0,068 yang berarti $P\text{-value} (0,068) \geq \alpha (0,05)$ sehingga hipotesa null diterima yang berarti tidak ada hubungan yang bermakna antara faktor genetik terhadap tingkat obesitas.

Setelah dilakukan uji statistik, didapatkan *P-value* 0,048 yang berarti $P\text{-value} (0,048) < \alpha (0,05)$ sehingga hipotesa null ditolak yang berarti ada hubungan yang bermakna antara faktor lingkungan terhadap tingkat obesitas.

Setelah dilakukan uji statistik, didapatkan *P-value* 0,004 yang berarti $P\text{-value} (0,004) < \alpha (0,05)$ sehingga hipotesa null ditolak yang berarti ada hubungan yang bermakna antara pola makan terhadap tingkat obesitas.

Setelah dilakukan uji statistik, didapatkan *P-value* 0,006 yang berarti $P\text{-value} (0,006) < \alpha (0,05)$ sehingga hipotesa null ditolak yang berarti ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik terhadap tingkat obesitas.

Tabel 4. Hubungan Antara Pola Makan Terhadap Tingkat Obesitas Pada Anak di Sekolah Dasar Kartika XIV-1 Lampriet Banda Aceh 2011

Pola Makan	Tingkat Obesitas						Jmlh	α	p-value
	Mild		Moderate		Morbid				
	F	%	F	%	F	%			
Beresiko	9	36	5	20	11	44	25		
Tidak beresiko	8	42,1	5	26,3	6	31,6	19	0,05	0,004
Jumlah	17	38,6	10	22,7	17	38,6	44		

(Sumber primer: 2011)

Tabel 5. Hubungan Antara Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Obesitas Pada Anak di Sekolah Dasar Kartika XIV-1 Lampriet Banda Aceh Tahun 2011

Aktivitas Fisik	Tingkat Obesitas						Jml	α	p-value
	Mild		Moderate		Morbid				
	F	%	F	%	F	%			
Beresiko	8	38,1	6	28,6	7	33,3	21		
Tidak beresiko	9	39,1	4	17,4	10	43,5	23	0,05	0,006
Jumlah	17	38,6	10	22,7	17	38,6	44		

(Sumber primer: 2011)

Tabel 6. Hubungan Antara Faktor Psikologis Terhadap Tingkat Obesitas Pada Anak di Sekolah Dasar Kartika XIV-1 Lampriet Banda Aceh Tahun 2011

Faktor Psikologis	Tingkat Obesitas						Jml	α	p-value
	Mild		Moderate		Morbid				
	F	%	F	%	F	%			
Beresiko	12	48	8	32	5	20	25		
Tidak beresiko	5	26,3	2	10,5	12	63,2	19	0,05	0,014
Jumlah	17	38,6	10	22,7	17	38,6	44		

(Sumber primer: 2011)

Setelah dilakukan uji statistik, didapatkan *P-value* 0,014 yang berarti *P-value* (0,014) < α (0,05) sehingga hipotesa null ditolak yang berarti ada hubungan antara faktor psikologis terhadap tingkat obesitas.

DISKUSI

Hasil penelitian dengan analisa tentang hubungan faktor risiko obesitas dengan tingkat obesitas pada anak sekolah di Sekolah Dasar Kartika XIV-I Lampriet Banda Aceh, didapatkan nilai *P-value* sebesar 0,048 < 0,05 sehingga hipotesa null ditolak yang berarti ada hubungan yang bermakna antara faktor risiko obesitas dengan tingkat obesitas pada anak sekolah di

Sekolah Dasar Kartika XIV-I Lampriet Banda Aceh.

Menurut Misnadiarly (2007,p.28-33) secara sederhana timbulnya obesitas dapat diterangkan bila masukan makanan melebihi kebutuhan normal. Karena itu apabila masukannya melebihi kebutuhan tenaga tubuh, maka kelebihan ini akan disimpan. Tenaga yang berlebih akan disimpan dalam bentuk lemak dalam jaringan *adipose*. Untuk mengatur ukuran cadangan ini tubuh memiliki mekanisme pengaturan agar terjadi keseimbangan antara masukan dan keluaran tenaga.

Yang paling bertanggungjawab atas timbulnya obesitas, tampaknya adalah berfungsi normalnya mekanisme pengaturan

tadi. Beberapa faktor yang diketahui mempengaruhi mekanisme pengaturan tersebut adalah umur, jenis kelamin, aktivitas fisik, kebiasaan makan, faktor psikologis, dan faktor genetik. Hal inilah yang menjadi faktor risiko munculnya obesitas pada seseorang. Berdasarkan data diatas dapat diketahui bahwa sebagian besar anak sekolah yang menderita obesitas di Sekolah Dasar Kartika XIV-I Lamprit Banda Aceh adalah anak sekolah berumur 10-12 tahun dengan jumlah 25 anak (52,8%), jenis kelamin laki-laki dengan jumlah 26 anak (59,1%).

Lebih lanjut Yatim (2005,p.3) mengatakan bahwa anak berumur 9-12 tahun dewasa ini, mempunyai lemak bawah kulit yang lebih tebal dibanding anak usia mereka pada tahun 1960-an. Obesitas pada tahun pertama kehidupan biasanya disertai perkembangan rangka yang cepat dan anak menjadi besar pada umurnya (Misnadiarly, 2007,p.29).

Hasil penelitian dengan analisa tentang hubungan faktor genetik dengan tingkat obesitas pada anak sekolah di Sekolah Dasar Kartika XIV-I Lamprit Banda Aceh, didapatkan nilai *P-value* sebesar $0,068 \geq 0,05$ sehingga hipotesa null diterima yang berarti tidak ada hubungan yang bermakna antara faktor genetik dengan tingkat obesitas pada anak sekolah di Sekolah Dasar Kartika XIV-I Lamprit Banda Aceh.

Mekanisme obesitas yakni terjadi ketidakseimbangan antara intake (asupan) makanan dengan pengeluaran. Walaupun, faktor lain, misalnya genetik sangat mempengaruhi, tapi mulai tidak diperhitungkan, karena kenyataannya lingkungan lebih menentukan (*Health Today Indonesia*, 2009,p.31). Anggota keluarga tidak hanya berbagi gen, tetapi juga makanan dan kebiasaan gaya hidup, yang bisa mendorong terjadinya obesitas. Seringkali sulit untuk memisahkan faktor

gaya hidup dengan faktor genetik. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa rata-rata faktor genetik memberikan pengaruh sebesar 33% terhadap berat badan seseorang. Meskipun beberapa orang memang memiliki kecenderungan untuk kelebihan berat badan atau bahkan obesitas, namun para peneliti menemukan bahwa mereka yang memiliki gaya hidup aktif dapat mencegah obesitas karena alasan genetis (Laksmi dan Anna, 2010,p.1).

Hal ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Mifbakhuddin pada tahun 1996 pada anak sekolah dasar di Kecamatan Semarang Timur Kodia Baru. Penelitian tersebut menyatakan bahwa variabel keturunan atau genetik tidak berpengaruh terhadap kejadian obesitas pada anak sekolah dasar. Peningkatan risiko menjadi obesitas tersebut kemungkinan disebabkan oleh faktor lingkungan atau kebiasaan dalam keluarga.

Namun penelitian ini memiliki hasil yang sangat berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Sulistiyani (2008) pada anak SD umur 10-12 tahun di Semarang, yang mengatakan bahwa anak obes memiliki orang tua yang keduanya mengalami kegemukan juga. Hal itu menunjukkan adanya peran genetik pada obesitas yang terjadi pada anak.

Hasil penelitian dengan analisa tentang hubungan faktor lingkungan dengan tingkat obesitas pada anak sekolah di Sekolah Dasar Kartika XIV-I Lamprit Banda Aceh, didapatkan nilai *P-value* sebesar $0,048 < 0,05$ sehingga hipotesa null ditolak yang berarti ada hubungan yang bermakna antara faktor lingkungan dengan tingkat obesitas pada anak sekolah di Sekolah Dasar Kartika XIV-I Lamprit Banda Aceh.

Menurut Sharkey dan majalah *Health Today Indonesia* (2010,p.31), lingkungan lebih menentukan terjadinya obesitas pada seseorang. Penelitian tentang pengaruh

faktor lingkungan di Eropa mengatakan bahwa peran lingkungan sangat menentukan bahkan mengalahkan faktor genetik sekalipun.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Mexitalia, dkk (2005) pada anak usia 6-7 tahun, yang mengatakan bahwa pola makan dan aktivitas fisik mempengaruhi obesitas.

Hasil penelitian dengan analisa tentang hubungan pola makan dengan tingkat obesitas pada anak sekolah di Sekolah Dasar Kartika XIV-I Lampriet Banda Aceh, didapatkan nilai *P-value* sebesar $0,004 < 0,05$ sehingga hipotesa null ditolak yang berarti ada hubungan yang bermakna antara pola makan dengan tingkat obesitas pada anak sekolah di Sekolah Dasar Kartika XIV-I Lampriet Banda Aceh.

Berdasarkan tabel 3 maka diperoleh hasil bahwa pola makan dengan tingkat obesitas pada anak sekolah di Sekolah Dasar Kartika XIV-I Lampriet Banda Aceh berada pada kategori beresiko dengan frekuensi 26 (59,09%). Pola makan yang beresiko terhadap faktor risiko obesitas terlihat dari jawaban responden yaitu, sebanyak 19 responden (43,2%) yang menyatakan bahwa mereka sering makan nasi lebih dari 3 kali sehari, dan sebanyak 22 responden (50%) menyatakan mereka sering membeli makanan ringan di sekolah.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Merawati dan Kinanti pada siswa SLTP Negeri Kota Malang pada Tahun 2004 tentang Perilaku Makan Pada Siswa Obesitas. Penelitian ini menyimpulkan bahwa perilaku makan siswa obesitas adalah rata-rata tinggi kalori, tinggi lemak dan memiliki porsi makan yang tidak berimbang dengan energi yang dikeluarkan. Hal ini terlihat dari jawaban responden bahwa 43,2% yang menyatakan mereka sering makan nasi lebih dari 3 kali sehari.

Hasil penelitian dengan analisa tentang hubungan aktivitas fisik dengan tingkat obesitas pada anak sekolah di Sekolah Dasar Kartika XIV-I Lampriet Banda Aceh, didapatkan nilai *P-value* sebesar $0,006 < 0,05$ sehingga hipotesa null ditolak yang berarti ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan tingkat obesitas pada anak sekolah di Sekolah Dasar Kartika XIV-I Lampriet Banda Aceh.

Pada dasarnya, aktivitas fisik anak sekolah dasar lebih kepada bermain, karena bermain merupakan kegiatan yang dilakukan tanpa paksaan secara sukarela. Bermain adalah cara atau jalan bagi anak untuk mengungkapkan hasil pemikiran, perasaan dan cara mereka menjelajahi dunia lingkungannya termasuk membantu anak dalam menjalin hubungan sosial antara anak

Bermain secara garis besar dibagi menjadi dua kategori yaitu bermain aktif dan bermain pasif. Bermain aktif ditandai dengan mengikuti bermacam permainan dan diikuti gerakan fisik, misalnya senam, berenang, bermain bola, kejar-kejaran dan sebagainya. Sementara itu bermain pasif anak-anak lebih banyak kegiatannya menikmati (menonton) permainan seperti menonton televisi, membaca dan permainan yang tidak terlalu memerlukan tenaga. (Yudayanto, 2005, p.72).

Dampak kemajuan teknologi menyebabkan anak-anak cenderung menggemari permainan yang kurang menggunakan energi, seperti menonton televisi, permainan dengan menggunakan *remote control*, *play station*, atau game di komputer. Selain itu kebiasaan menonton televisi berjam-jam pada anak, dengan menyediakan berbagai makanan camilan menyebabkan kebiasaan ngemil pada anak (Agoes & Dina, 2003,p.21). Hal ini sesuai dengan pernyataan bahwa 47,7% responden menyatakan juga sering menonton televisi lebih dari 5 jam sehari.

Obesitas banyak dijumpai pada orang yang kurang melakukan aktivitas fisik dan kebanyakan duduk. Di masa industri sekarang ini, dengan meningkatnya mekanisasi dan kemudahan transportasi, orang cenderung kurang gerak atau menggunakan sedikit tenaga untuk aktivitas sehari-hari (Misnadiarly, 2007,p.31).

Hasil penelitian dengan analisa tentang hubungan faktor psikologis dengan tingkat obesitas pada anak sekolah di Sekolah Dasar Kartika XIV-I Lampriet Banda Aceh, didapatkan nilai *P-value* sebesar $0,014 < 0,05$ sehingga hipotesa null ditolak yang berarti ada hubungan yang bermakna antara faktor psikologis dengan tingkat obesitas pada anak sekolah di Sekolah Dasar Kartika XIV-I Lampriet Banda Aceh.

Faktor stabilitas emosi diketahui berkaitan dengan obesitas. Keadaan obesitas dapat merupakan dampak dari pemecahan masalah emosi yang dalam, dan ini merupakan suatu pelindung penting bagi yang bersangkutan. Dalam keadaan semacam ini menghilangkan obesitas tanpa menyediakan pemecahan alternatif yang memuaskan, justru akan memperberat masalah (Misnadiarly, 2007,p.33).

Peneliti dari *King's College London* menemukan bahwa anak yang kurang percaya diri cenderung tumbuh menjadi dewasa yang obesitas. Menurut majalah *Health Today Indonesia* (2009,p.35), hal tersebut terutama berlaku pada anak perempuan. Saat berusia 10 tahun, 6.500 responden diukur berat, tinggi badan dan kondisi mentalnya, tulis jurnal *BMC Medicine*. Pada usia 30 tahun, pengukuran diulang. Ternyata, anak dengan kadar kepercayaan diri rendah, atau yang merasa kurang kontrol terhadap hidupnya, lebih berpotensi mengalami peningkatan bobot.

KESIMPULAN DAN SARAN

Ada hubungan yang bermakna antara faktor risiko obesitas, antara lain: faktor genetik, faktor lingkungan dan faktor psikologis terhadap tingkat obesitas pada anak sekolah di Sekolah Dasar Kartika XIV-1 Lampriet Banda Aceh, kecuali faktor genetik tidak terdapat hubungan yang bermakna. Diharapkan penelitian ini dapat menjadi dasar dalam memberikan asuhan keperawatan komunitas khususnya anak usia sekolah yang memiliki faktor resiko obesitas dalam mengenali dan meminimalisir perilaku yang beresiko untuk terjadinya obesitas.

KEPUSTAKAAN

- Agoes, D., & Maria, P. (2003). *Mencegah dan mengatasi kegemukan pada balita*. Jakarta: Puspa Swara.
- Depkes, RI. (2009). Obesitas dan Kurang Aktivitas Fisik Menyumbang 30% Kanker. Dikutip tanggal 08 Maret 2011, dari <http://www.depkes.go.id/index.php/berita/press-release/137-obesitas-dan-kurang-aktivitas-fisik-menyumbang-30-kanker.pdf>.
- Health Today Indonesia edisi November. (2009). *Kendalikan Bobot Segera*. Jakarta: Karimata Prima Komunita.
- Health Today Indonesia edisi Agustus. (2010). *Dipertanyakan, Dampak Aktivitas Fisik dalam Memerangi Obesitas Pada Anak*. Jakarta: Karimata Prima Komunita.
- Kusumadiani, I. (2011). Obesitas atau kegemukan pada anak. Dikutip pada tanggal 10 Maret 2011, dari <http://kumpulan.info/keluarga/anak/40-anak/176-penyebab-obesitas-kegemukan-anak-dan-solusi.html>.
- Laksmi, A., & Lusia, A. (2010). Obesitas karena keturunan hanya mito. Dikutip pada 09 Juni 2011, dari <http://female.kompas.com/read/2010/>

- 09/06/12311447/Obesitas.karena.Keturunan.Hanya.Mitos.
- Mahoney, L. (1996). Coronary risk factors measured in childhood and young adult life are associated with coronary artery calcification in young adults: the muscatine study. *J Am Coll Cardiol*; 27:277-284.
- Mexitalia, M, dkk. (2005). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Anak dengan Obesitas Usia 6-7 tahun di Semarang, *Jurnal Mediamedika.net*. Volume 40 No.2 dari <http://www.mediamedika.net/archives/58>.
- Mifbakhudin. (1996). Studi beberapa karakteristik yang berhubungan dengan obesitas pada anak Sekolah Dasar negeri favorit di wilayah kecamatan Semarang Timur Kodia Semarang. *Dikutip tanggal 10 Juni 2011* dari <http://eprints.undip.ac.id/6450/>.
- Misnadiarly. (2007). *Obesitas Sebagai Faktor Risiko Beberapa Penyakit*. Jakarta: Pustaka Obor Populer.
- Rimbawan & Siagian, A. (2008). *Indeks Glikemia Pangan*. Jakarta: Penerbit Swadaya.
- Sulistiyani, I. (2008). Faktor risiko kejadian obesitas pada anak umur 10-12 TahunN (Studi pada anak di SD Yayasan Sekolah Kristen Indonesia 3 Semarang). Undergraduate thesis, Diponegoro University. Dikutip tanggal 10 Juni 2011, dari <http://eprints.undip.ac.id/7135/>.
- Yatim, F. (2005). *30 Gangguan Kesehatan Pada Anak Usia Sekolah*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Yudayanto. (2005). Pengembangan gerak dasar lari dan lompat melalui pendekatan bermain di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, Volume 3, No.1*. Dikutip tanggal 29 Maret 2011, dari http://eprints.uny.ac.id/484/1/Pengembangan_Gerak_Dasar_Lari.pdf.