

FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN OBESITAS PADA BALITA

The Factors Related with Obesity in Toddler

Ika Nur Saputri¹, Hikmatus Shaleha², Irma Nurianti³
Desika Wali Pardede⁴

^{1,2,3,4} Fakultas Kebidanan Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam
Jl. Sudirman No 38 Lubuk Pakam
e-mail: ikanursaputri@gmail.com

DOI: 10.35451/jkf.v4i2.1045

Abstrak

Obesitas adalah suatu kondisi abnormal yang ditandai dengan penambahan berat badan dan kelebihan lemak tubuh, yang umumnya mengendap di jaringan subkutan di sekitar organ dan terkadang menyerang organ tersebut. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan obesitas pada balita di Desa Sukadamai Kecamatan Tambusai Utara Kabupaten Rokan hulu Tahun 2021. Penelitian ini merupakan penelitian observasional kuantitatif dan menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah anak balita yang tinggal di Desa Sukadamai Kecamatan Tambusai Utara. Sampel yang diperoleh adalah 20 anak obesitas. Uji data yang digunakan *Uji chi-square* dengan analisa data univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan ada berhubungan obesitas dengan genetik (0,001), pola makan (0,001), lama tidur (0,001) dan aktivitas fisik (0,004). Disarankan kepada orang tua untuk menambah informasi lebih lanjut mengenai pencegahan obesitas pada balita serta menerapkan pola asuh yang baik agar anak balita dapat tumbuh kembang sesuai berat badan dan tinggi badanya.

Kata kunci : Faktor yang berhubungan, Obesitas Balita

Abstract

Obesity is an abnormal condition characterized by weight gain and excess body fat, which generally settles in the subcutaneous tissue around the organ and sometimes attacks the organ. The purpose of this study was to determine the factors associated with obesity in children under five in Sukapeace Village, North Tambusai District, Rokan Hulu Regency in 2021. This study was a quantitative observational study and used a cross sectional research design. The population of this research is children under five who live in the village of Sukapeace, District of North Tambusai. The samples obtained were 20 obese children. Test data used Chi-square test with univariate and bivariate data analysis. The results showed that obesity was related to genetics (0.001), diet (0.001), sleep duration (0.001) and physical activity (0.004). It is recommended for parents to add more information about preventing obesity in toddlers and apply good parenting so that children under five can grow and develop according to their weight and height.

Keywords: Related Factors, Toddler Obesity

1. PENDAHULUAN

Nutrisi anak usia dini merupakan fondasi penting untuk kesehatan dan kesejahteraan bayi dimasa depan. Anak usia dini dianggap sehat apabila diberikan pola makan yang sehat dan seimbang sejak lahir serta mampu menghasilkan kualitas bakat yang terbaik (Winarsih, 2019).

Obesitas adalah kondisi abnormal dalam tubuh yang dilihat adanya penimbunan lemak tubuh yang berlebihan dan ditimbun di organ dan jaringan subkutan. Obesitas disebut juga sebagai epidemi global, dengan adanya penimbunan lemak ini akan menimbulkan beberapa gangguan kesehatan (WHO, 2014).

Bukti saat ini menunjukkan bahwa prevalensi overweight dan obesitas mengalami peningkatan yang sangat signifikan di dunia dan membahayakan. Negara yang mencapai epidememi obesitas adalah Eropa, USA, dan Australia. Obesitas menjadi masalah yang serius di beberapa negara berkembang, seperti di Samoa dimana 70% penduduk dewasa Polynesia termasuk obesitas (Andriani dan Bambang, 2013). Menurut data Kemenkes RI (2018) terdapat 18,8% balita yang mengalami obesitas.

Data status gizi lebih pada balita di Provinsi Riau tahun 2016-2018 mengalami peningkatan berdasarkan indeks BB/U sejumlah 3,5% ditahun 2018. Tahun 2019 mengalami penurunan sebesar 3,0% (Profil Kesehatan, 2019). Faktor penyebab obesitas terutama disebabkan oleh interaksi antara faktor genetik dan faktor lingkungan seperti aktivitas fisik, sosial dan ekonomi serta pola makan (Pratiwi & Sapriyani, 2018).

Obesitas meningkatkan berbagai penyakit dan akan menjadi masalah di masa depan pada masa bayi. Dampak buruk kegemukan, misalnya cepat Lelah, penyakit pernapasan, diabetes, tekanan darah tinggi, dan penyakit lainnya. Penyebab obesitas adalah akumulasi

lemak yang berlebihan dijaringan adiposa. Pembatasan diet yang tidak memadai, gaya hidup tidak sehat dan factor genetic yang menyebabkan akumulasi lemak ini (Winarsih, 2019).

Menurut Astuti (2019) faktor genetik, diet, aktivitas fisik, dan durasi tidur mempengaruhi terjadinya obesitas pada anak. Hasil penelitian dari Tristiyanti, dkk (2018) menunjukkan bahwa asupan makanan, waktu tidur, dan aktivitas fisik juga berhubungan dengan obesitas bayi.

Hasil survey peneliti di tempat penelitian diketahui dari catatan data posyandu ada 20 anak balita yang mengalami obesitas, pada saat itu juga di jumpai ibu yang memiliki balita, 1 orang menyatakan tidak tau kenapa anaknya mengalami berat badan yang berlebih mungkin dikarenakan banyak mengkonsumsi susu formula, sedangkan 2 orang ibu menyatakan tidak tau bagaimana cara mengatasi obesitas.

2. METODE

Penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Tempat penelitian di Desa Suka Damai Kecamatan Lubuk Pakam. Populasi sejumlah 400 orang balita, jumlah sampel 20 orang balita yang sesuai dengan kriteria penelitian.

Metode pengumpulan data dengan metode wawancara dan pengisian kuisioner. Analisa data dengan menggunakan uji *chi square* ($p < 0,05$).

3. HASIL

1. Analisis Univariat meliputi genetik, pola makan, lama tidur, dan aktifitas fisik

No	faktor	Kategori	f	%
1	Genetik	Ada	13	65
		Tidak Ada	7	35
		Total	20	100
2	Pola Makan	Sering	13	65
		Kadag-kadang	7	35
		Total	35	100
3	Lama Tidur	Lebih	15	75

		Cukup	5	25
		Total	20	100
4	Aktifitas Fisik	Sedang	6	30
		Berat	14	70
		Total	20	100

Tabel 1. memperlihatkan balita yang mengalami obesitas berdasarkan faktor genetik dengan ada berjumlah 13 orang (65%) dan yang tidak ada terdapat 7 orang (35%), sebagian besar balita memiliki pola makan sering 13 orang (65%) dan pola makan kadang-kadang berjumlah 7 orang (35%), sebagian besar balita memiliki pola istirahat cukup sejumlah 5 orang (25%) dan pola istirahat yang lebih sejumlah 15 orang (75%), sebagian besar balita memiliki aktivitas fisik berat berjumlah 14 balita (70%) dan balita yang memiliki aktivitas sedang berjumlah 6 orang (30%).

2. Tabulasi silang berdasarkan Genetik

variabel		Genetik		Total	<i>p-value</i>
		Ada	Tidak ada		
Obesitas	Tidak obes	0	6	6	0,001
	Obesitas	13	1	14	
	Total	13	7	20	

Berdasarkan tabel 2 di atas balita yang mempunyai riwayat obesitas dikeluarganya sebanyak 13 balita (92,9%) mempunyai berat badan dalam kategori obesitas dengan nilai probabilitas 0,001 bahwa ada hubungan secara signifikan.

3. Tabulasi silang berdasarkan pola makan.

variabel		Pola makan		Total	<i>p-value</i>
		Sering	Kadang-kadang		
Obesitas	Tidak obes	0	6	6	0,001
	Obes	13	1	14	
	Total	13	7	20	

		92,9	7,1	100
	Total	13	7	20

Berdasarkan tabel 3 diatas diketahui dari 13 (92,9%) balita yang pola makannya sering mempunyai berat badan dalam kategori obesitas dan didapatkan nilai $p < 0,001$ berarti terdapat hubungan antara kedua variable tersebut.

4. Tabulasi Silang berdasarkan Lama Tidur/ Durasi Tidur

Variabel		Lama Tidur		Total	<i>p-value</i>
		Lebih	Cukup		
Obesitas	Tidak obes	1	5	6	0,001
	Obesitas	16,7	83,3	100	
	Total	15	5	20	

Tabel 4 bahwa yang mempunyai lama tidur dalam kategori lebih 14 balita (100%) balita mempunyai berat badan dalam kategori obesitas, didapatkan $p < 0,001$ yang artinya ada hubungan.

5. Tabulasi silang berdasarkan aktifitas fisik

Variabel		Aktifitas Fisik		Total	<i>p-value</i>
		Sedang	Berat		
Obesitas	Tidak obes	5	1	6	0,004
	Obesitas	83,3	16,7	100	
	Total	7,1	92,9	100	

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa dari 13 balita (92,9%) balita yang melakukan aktifitas fisik dalam kategori berat seluruhnya mempunyai berat badan dalam kategori obesitas dengan nilai $p < 0,004$ sehingga terdapat hubungan antara aktifitas fisik dengan obesitas.

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian terhadap 20 responden terdapat hubungan antara faktor genetik, pola makan, lama tidur atau durasi tidur, dan aktifitas fisik dengan obesitas pada balita di Desa Sukadamai. Hasil ini sejalan dengan penelitian Lubis, dkk (2020) yang menyatakan bahwa faktor jenis kelamin, tingkat sosial ekonomi orang tua dan keturunan ada hubungan dengan obesitas.

Gen mengatur distribusi lemak tubuh dan berperan dalam terjadinya sifat yang berhubungan dengan obesitas mencapai 50 atau lebih. Gen terkait obesitas mengkode protein sumbu leptin dan target otak yang dieskperesikan sebagai leptin, terlibat dalam jalur MCG (Melanocortin), yang berperan dalam pengaturan nafsu makan. Pada manusia ada tujuh gen penyebab obesitas, yaitu *gen reseptor leptin*, *reseptor melanocortin* (MCR), *alphamelanocyte-stimulating hormone* (alphaMSH), *prohormone convertase1* (PCI), leptin, Bardert Biedl, dan *atrofi limfositik parsial Dunnigan* (Mirna candra dewi, 2015).

Pola makan merupakan salah satu kebiasaan yang diterapkan oleh orang tua, jika pola makan tidak teratur dengan baik maka dapat menyebabkan anak menjadi kurus atau justru sebaliknya menjadi gemuk. Hasil penelitian menunjukkan ada 13 orang anak yang pola makanya sering hal ini yang menjadi faktor pemicu anak menjadi obes. Hasil penelitian Lestari (2017) juga menunjukkan bahwa anak overweight sebanyak 78 orang (62,9%), 28 orang normal (22,6%) dan anak obesitas 18 orang (1,5%). Sebagian besar anak dengan kebiasaan makan adalah anak beresiko hingga 52 orang (1,9%), sedangkan menurut Irma rachmawati, (2018) dari 30 siswa diketahui frekuensi siswa overweight dengan kualitas tidur yang baik sebanyak 5,5%, dan kualitas tidur yang buruk 5,5%.

Durasi tidur pada anak juga merupakan hal yang penting untuk melihat apakah anak dalam kondisi sehat atau tidak, jika anak mengalami kurang tidur maka akan rewel dan membuat anak akan mudah lapar. Menurut Vevi Suryenti, (2018) bahwa anak obesitas memiliki rerata waktu tidur yang lebih sedikit dari pada anak non obesitas. Rata-rata lama tidur 8,8 jam/hari, 2 jam lebih pendek dari yang tidak obesitas. Waktu tidur yang tidak cukup dapat menyebabkan hilangnya 18% leptin dan 28% peningkatan ghrelin, sehingga nafsu makan naik sekitar 23-2 %. Leptin merupakan hormon protein yang mengontrol cadangan lemak dan mempengaruhi nafsu makan, sedangkan ghrelin merupakan jenis hormon yang membuat rasa lapar. Kedua hormon ini memperlambat proses metabolisme sehingga menurunkan kondisi tubuh untuk membakar lemak.

Aktifitas fisik yang berpengaruh signifikan terhadap obesitas adalah menonton TV, tidur, dan melakukan aktivitas diluar rumah. Menonton TV adalah bagian dari gaya hidup yang nyaman, dan meminimalkan aktivitas fisik berarti menggunakan lebih sedikit energi. Menonton televisi dalam jangka Panjang dapat berkontribusi pada peningkatan angka obesitas (Oktaviani, 2012).

Sebuah studi oleh Pradeep Sing (2014) menunjukkan aktivitas fisik dikaitkan risiko obesitas. Penyebab obesitas pada anak disebabkan oleh pengurangan konsumsi energi harian. Ada banyak bukti bahwa aktivitas fisik dapat dikurangi secara teratur untuk mengurangi penimbunan lemak.

Dalam beberapa tahun terakhir, penggunaan pendidikan jasmani di sekolah terjadi penurunan sebesar 98%, mengakibatkan anak-anak banyak yang tidak aktif. Pendidikan jasmani mengarah pada aktivitas fisik yang penting bagi anak-anak. Olahraga adalah bagian

penting dari manajemen berat badan. Bersenam secara teratur merupakan satu teknik yang dapat digunakan untuk mencegah obesitas dan membuat jantung sehat.

5. KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah dari 4 faktor yang diteliti semuanya memiliki hubungan yang signifikan dengan p value $<0,05$. Sehingga disarankan kepada ibu untuk dapat lebih memperhatikan anak balitanya agar tidak obesitas karena obesitas dapat mempengaruhi kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariani, & Putri, A. (2017). Ilmu Gizi. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Adriani, Merryana & Bambang Wijatmadi. (2013). Pengantar Gizi Masyarakat. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Istiany, Ari & Rusilanti. (2013). Gizi Terapan. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nazir, Mimi Yuliani, dkk. (2019). Profil Kesehatan Provinsi Riau. Pekanbaru: Dinas Kesehatan Provinsi Riau. <https://dinkes.riau.go.id/sites/default/files/2020-12/Profil%20Kesehatan%20Provinsi%20Riau%202019.pdf>
- Nurrizka & Rahmah, H. (2019). Kesehatan Ibu dan Anak dalam Upaya Kesehatan Masyarakat. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Maryam, Siti. (2016). Gizi dalam Kesehatan Reproduksi. Jakarta Selatan: Salemba Medika.
- Proverawati, Atikah & Wati, K. (2017). Ilmu Gizi untuk Keperawatan dan Gizi Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- S, Melfiawati. (2012). Buku Pedoman Terapi Diet dan Nutrisi. Jakarta: Hipokrates.
- Setiawan, Ari & Saryono. (2011). Metodologi Penelitian Kebidanan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sibagariang, Eva Ellya, dkk. (2014). Metodologi Penelitian. Jakarta: CV.Trans Info Media
- Sulistyaningsih. (2011). Metodologi Penelitian Kebidanan. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Tristiyanti, Wara Fitria, dkk. (2018). Analisis Durasi Tidur, Asupan Makanan, dan Aktivitas Fisik sebagai Faktor Risiko Kejadian Obesitas pada Balita Usia 3-5 Tahun Surakarta: Sari Pediatri. [file:///C:/Users/User/Downloads/1410-4142-4-PB%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/1410-4142-4-PB%20(3).pdf)
- Winarsih. (2019). Pengantar Ilmu Gizi dalam Kebidanan. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Paradep Singh, (2014), Physical Activity : A Key for The Preclusion of Obesity in Children.
- Dwi Oktaviani, (2012). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik, PolaKonsumsi, Karakteristik Remaja dan Orangtua dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) (Studi Kasus pada Siswa SMA Negeri 9 Semarang Tahun 2012). Semarang: Universitas Diponegoro. Jurnal Kesehatan Masyarakat.