

## Hubungan Antara Pola Sarapan Pagi dan Aktivitas Fisik dengan Angka Kejadian Obesitas pada Siswa Madrasah Ibtidaiyah Negeri I Kota Jambi Usia 9-10 Tahun 2020

Syarah Maulia, Samsudin Surialaga, Amri Junus

*Prodi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Bandung, Indonesia*

*Email: 167010051.syarah@gmail.com, samsudin\_dr@yahoo.com, aj.bedah@yahoo.com*

**ABSTRACT:** Obesity is defined as a condition where there is an accumulation of abnormal fat which can be a risk to individual health. The risk factors that can cause obesity are divided into two, modifiable and non-modifiable. Modifiable risk factors include improved behavior such as eating habits and increased physical activity. Breakfast can be the right time for someone to meet their daily energy intake. The purpose of this study was to determine the relationship between breakfast patterns and physical activity with obesity. The research subjects were MIN I Jambi City aged 9-10 years with. The research method used in this study is an analytic observational cross sectional. The sample selection is by simple random sampling with 77 respondents. The results showed that the characteristics of the research respondents were seen from gender and age, the male gender as much as 55% and 45% female. Characteristics of respondents based on physical activity, moderate physical activity, 35%, low 48%, and very low 17%. Characteristics of respondents based on BMI, normal 35%, overweight 12%, and obesity 29%. There is no significant relationship between physical activity and nutritional status with p value 0.832 ( $p \text{ value} \geq 0.05$ ) and there is no significant relationship between breakfast patterns and obesity with p value 0.246 ( $p \text{ value} \geq 0.05$ ). In conclusion, there is no significant relationship between breakfast patterns and obesity and there is no significant relationship between physical activity and obesity.

**Keywords:** obesity, breakfast patterns, physical activity

**ABSTRAK:** Obesitas diartikan sebagai kondisi dimana adanya akumulasi lemak abnormal yang bisa menjadi resiko bagi kesehatan individu. Faktor risiko yang dapat menyebabkan obesitas dibagi menjadi dua yaitu faktor risiko yang dapat dimodifikasi dan yang tidak dapat dimodifikasi. Faktor risiko yang dapat dimodifikasi diantaranya adalah berupa perbaikan perilaku seperti kebiasaan makan dan peningkatan aktivitas fisik. Sarapan pagi dapat menjadi waktu yang tepat untuk seseorang memenuhi asupan energi harian. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pola sarapan dan aktivitas fisik dengan obesitas. Subjek penelitian adalah siswa Madrasah Ibtidaiyah Negeri I Kota Jambi usai 9-10 tahun dengan. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini berupa observasional analitik secara cross sectional. Pemilihan sampel yakni dengan simple random sampling dengan 77 responden. Hasil penelitian didapatkan bahwa karakteristik responden penelitian dilihat dari jenis kelamin dan usia yakni dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 55% dan perempuan 45%. Karakteristik responden berdasarkan aktivitas fisik yakni dengan aktivitas fisik cukup 35%, rendah 48%, dan sangat rendah 17%. Karakteristik responden berdasarkan IMT, normal 35%, overweight 12%, dan obesitas 29%. Hubungan antara aktivitas fisik dan status gizi tidak terdapat hubungan yang signifikan nilai  $p$  0,832 (nilai  $p \geq 0,05$ ) dan hubungan antara pola sarapan dengan obesitas tidak terdapat hubungan yang signifikan nilai  $p$  0,246 (nilai  $p \geq 0,05$ ). Simpulan tidak ada hubungan yang signifikan antara pola sarapan dan obesitas dan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan obesitas.

**Kata kunci:** obesitas, pola sarapan, aktivitas fisik

### 1 PENDAHULUAN

Obesitas pada anak menjadi masalah yang serius bagi masyarakat global di abad ke-21 ini, yang mempengaruhi hampir seluruh negara di dunia. Menurut data yang dikeluarkan oleh Riset

Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2013 memperlihatkan angka secara nasional bahwa kegemukan atau obesitas masih cukup tinggi.<sup>2, 3</sup> Secara garis besar masalah obesitas juga terjadi di Provinsi Jambi, tepatnya di Kota Jambi. Hasil dari rekapitulasi penjangkaran Kesehatan peserta didik

tingkat sekolah dasar (SD) dan sederajat pada tahun 2016 terdapat 325 anak dengan obesitas dengan presentasi tertinggi pada wilayah kerja puskesmas Talang Banjar yakni 283 anak.

Obesitas dapat diartikan sebagai kondisi dimana adanya akumulasi lemak abnormal atau berlebih yang bisa menjadi faktor risiko bagi kesehatan individu.<sup>1</sup> Sarapan pagi merupakan salah satu waktu yang digunakan seseorang untuk memenuhi asupan energi harian. Menurut penelitian sebelumnya sarapan pagi menjadi faktor penting sebagai gaya hidup sehat dan mampu untuk mempertahankan berat badan ideal.<sup>6</sup> Banyaknya variasi makanan yang tersedia dewasa ini juga berpengaruh pada jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi anak pada saat sarapan pagi. Penelitian yang berkaitan dengan pola makan yang dilakukan kepada 60 siswa disalah satu sekolah dasar di Kota Jambi menunjukkan tidak adanya hubungan yang berarti antara pola makan dengan status gizi anak. Dimana pada penelitian tersebut dinyatakan bahwa terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi pola makan anak, seperti adanya sanitasi lingkungan yang kurang baik dan penyakit infeksi.

## 2 METODE

Metode penelitian yang diterapkan pada penelitian ini berupa observasional analitik secara *cross sectional* atau potong lintang. Dimana pada pendekatan metode ini variabel bebas (*independent*) dan variabel terikat (*dependent*) diteliti dalam waktu yang sama terhadap kejadian obesitas pada anak MIN I Kota Jambi usia 9—10 tahun. Penentuan jumlah sampel dilakukan dengan perhitungan statistik dengan cara *simple random sampling* berdasarkan kriteria inklusi yang diharapkan dapat mewakili populasi. Berdasarkan rumus tersebut, maka diperoleh perhitungan jumlah sampel pada besar populasi 326 orang dengan error sampel 10% sebanyak 77 sampel.

Data mengenai obesitas dan aktivitas fisik didapat melalui kuisioner dan pengukuran IMT. Penelitian ini dilakukan pada Madrasah Ibtidaiyah Negeri I Kota Jambi pada bulan Desember 2020 pada siswa usia 9-10 tahun kelas 5.

Pada penelitian ini menggunakan metode *cross sectional*. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan analisis *chi square* karena skala datanya merupakan skala kategorikal. Dengan tingkat kepercayaan 95% dan

error 5% dengan bantuan software SPSS v23.

## 3 HASIL

Penelitian dilakukan di MIN I Kota Jambi pada bulan Desember 2020 dengan subjek penelitian siswa kelas 5 usia 9—10 tahun MIN I Kota Jambi tahun ajaran 2020/2021 yang telah memenuhi seluruh kriteria inklusi dan eksklusi untuk mengetahui hubungan antara jumlah kalori yang dikonsumsi pada saat sarapan pagi dengan angka kejadian obesitas pada siswa MIN I Kota Jambi usia 9—10 tahun.

### Karakteristik Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin Dan Usia.

Tabel 1 Karakteristik subjek penelitian dilihat dari usia dan Jenis Kelamin

Variabel	N	%
<b>Usia</b>		
10	77	100
9	0	0%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-Laki	42	55
Perempuan	35	45

Tabel 1 memperlihatkan jumlah anak laki-laki lebih banyak daripada anak perempuan.

Tabel 2 Karakteristik subjek penelitian berdasarkan aktivitas fisik

Variabel	N	%
<b>Aktivitas Fisik</b>		
Cukup	27	35
Rendah	37	48
Sangat Rendah	13	17
Total	77	

Tabel 2 memperlihatkan karakteristik responden penelitian berdasarkan aktivitas fisik, dimana yang tertinggi pada tingkat rendah dengan jumlah siswa/siswi sebanyak 37 orang.

Tabel 3. Karakteristik subjek penelitian berdasarkan kasus obesitas

Variabel	N	%
<b>IMT</b>		

Tabel 5 memberikan hasil bahwa secara statistik tidak terdapat hubungan antara pola sarapanpagi dengan obesitas pada siswa/siswi MIN 1 Kota Jambi dengan nilai  $p=0,246$  (nilai  $p \geq 0,05$ ).

4 PEMBAHASAN

Anak usia sekolah cenderung melakukan aktifitas fisik yang banyak, oleh sebab itu pola makan yang baik perlu diterapkan untuk menunjang tumbuh kembang anak. Penelitian yang di lakukan Ifni pada anak SD SD Negeri 42 Pekanbaru 2019 Mayoritas pola makan tidak baik 156 anak (58,0%), sedangkan Minoritas pola makan baik adalah 113 anak (42,0%).

Sarapan merupakan salah satu dari banyak penentu berat badan. Beberapa penelitain mengungkapkan bahwa sarapan tidak hanya dinilai dari porsinya saja tetapi juga dari waktu sarapan yang berbeda-beda setiap harinya, lalu komposisi yang dikonsumsi saat sarapan tersebut, bahkan ada yang meneliti bahwa bagi seorang pria yang vegetarian dengan porsi makan yang banyak dibandingkan dengan rekan yang bukan vegetarian hasil ukur IMT nya lebih rendah. Hal-hal ini juga menjadi aspek baru yang harus dipertimbangkan untuk mengetahui hubungan sarapan dan berat badan.

Aktivitas fisik yang dilakukan pada anak telah banyak menunjukkan adanya dampak positif pada komplikasi anak dengan obesitas, dimana aktivitas fisik ini dapat menurunkan risiko penyakit kardiovaskular dan diabetes militus tipe 2. Pada penelitian yang dilakukan oleh Khan yang melakukan intervensi pada anak usia 8 sampai 9 tahun didapatkan bahwa dengan aktivitas fisik ini dapat meningkatkan fungsi kardiorespirasi, mengurangi massa lemak, dan mencegah akumulasi lemak sentral.

Sebagaimana yang sudah dijelaskan sebelumnya bahwa faktor orang tua juga berpengaruh terhadap kondisi gizi anak. Penelitian berikutnya adalah berupa intervensi aktivitas fisik yang dilakukan oleh pihak sekolah untuk menurunkan angka obesitas, didapatkan peningkatan yang signifikan sebanyak 33% yang mana berfokus pada studi dan orientasi. Oleh sebab itu perlu adanya kegiatan sekolah yang berbasis pendidikan jasmani yang lebih efektif karena ini mampu dan efektif dalam mencegah obesitas.<sup>36</sup>

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis uji statistik bahwa pada penelitian terkait pola sarapan berpengaruh terhadap obesitas pada anak, hal ini

Status Gizi		
<i>Underweight</i>	19	25
<i>Normal</i>	27	35
<i>Overweight</i>	9	12
Obesitas	22	29
<i>Total</i>	77	

Tabel 3 Gambaran dari karakteristik responden penelitian dilihat IMT dan Status Gizi pada siswa/siswi MIN 1 Kota Jambi, memperlihatkan kejadian Obesitas terjadi pada 22 Orang siswa/siswi (29%).

Tabel 4 Hubungan Antara Aktifitas Fisik dengan Obesitas

Variabel	Status Gizi								Nilai p-value
	Under weight		Normal		Over weight		Obesitas		
	N	%	N	%	N	%	N	%	
<b>Aktivitas fisik</b>									
Sangat Rendah	2	3	5	6	2	3	4	5	0,83
Rendah	10	13	15	19	3	4	9	12	
Cukup	7	9	7	9	4	5	9	12	
Total	19		27		9		22		

Tabel 4 memberikan hasil tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan obesitas pada siswa/siswi MIN I Kota Jambi dengan nilai  $p=0,83$  (nilai  $p \geq 0,05$ )

Tabel 5 Hubungan Antara Pola Sarapan dengan Obesitas

Variabel	Status Gizi								Nilai p-value
	Under weight		Normal		Overweight		Obesitas		
	N	%	N	%	N	%	N	%	
<b>Asupan Gizi</b>									
Normal	4	5	4	5	0	0	1	1	0,246
Tinggi	15	19	23	30	9	12	21	27	
Total	19		27		9		22		

didukung dengan penelitian-penelitian sebelumnya dimana anak yang melewatkan sarapan cenderung berpengaruh terhadap berat badan. Aktivitas fisik sendiri juga memiliki peran penting dalam penurunan berat badan

## 5 KESIMPULAN

Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan obesitas dan tidak terdapat hubungan antara pola sarapan pagi dengan obesitas pada siswa/siswi MIN 1 Kota Jambi.

Ucapan terima Kasih

Peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung dan Madrasah Ibtidaiyah Negeri I Kota Jambi yang telah mengizinkan dan membantu dalam penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- World Health Organization. [homepage on the Internet]. Taking action on childhood obesity report. Who. 2018:1-8. Tersedia dari: <https://www.who.int/end-childhood-obesity>
- Sjarif DR, Lestari ED, Mexitalia M, Nasar SS. Buku Ajar Nutrisi Pediatrik dan Penyakit Metabolik. 2011.
- Penelitian B, Pengembangan DAN, Pengantar K. Riset Kesehatan Dasar. 2013.
- Sjarif DR, Nasar SS, Davaera Y, Tanjung CF. Asuhan nutrisi pediatrik. 2011.
- Suryenti V. Hubungan Pola Makan dan Durasi Tidur dengan Kejadian Obesitas pada Anak Usia 6-7 Tahun. *J Endur*. 2018;3(3):603-610.
- Permanasari Y, Adinitian. Konsumsi Makanan Tinggi Kalori dan Lemak tetapi Rendah Serat dan Aktivitas Fisik Kaitannya dengan Kegemukan Pada Anak Usia 5-18 Tahun. 2017;40(2):95-104.
- Nas A, Mirza N, Franziska H, Keller J, Rising R, Kufer TA. Impact of breakfast skipping compared with dinner skipping on regulation of energy balance and metabolic risk 1 , 2. 2017;(C):1-11. doi:10.3945/ajcn.116.151332.
- Mariza YY, Kusumastuti AC. Hubungan Antara Kebiasaan Sarapan Dan Kebiasaan Jajan Dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Di Kecamatan Pedurungan Kota Semarang. *J Nutr Coll*. 2013;2(1):207-213.

doi:10.14710/jnc.v2i1.2108

- Okada C, Tabuchi T, Iso H. Association between skipping breakfast in parents and children and childhood overweight / obesity among children: a nationwide 10 . 5- year prospective study in Japan. *Int J Obes*. 2018. doi:10.1038/s41366-018-0066-5
- Brikou D, Zannidi D, Karfopoulou E, Anastasiou CA, Yannakoulia M. Breakfast consumption and weight-loss maintenance : results from the MedWeight study. 2016:2246-2251. doi:10.1017/S0007114516001550
- Arenaza L, Muñoz-hern V, Oses M, et al. Association of Breakfast Quality and Energy Density with Cardiometabolic Risk Factors in Overweight / Obese Children : Role of Physical Activity. 2018:1-13. doi:10.3390/nu10081066
- Pustika M. Hubungan Antara Asupan Energi Dan Protein Dari Sarapan Pagi Dengan Prestasi Belajar Siswa Di Sd Negeri Sumber Iii Surakarta. 2015;151:10-17.
- Sri Ayu Ari Susanti, Komang Menik Sri L walidah. Hubungan Kalori Sarapan Dengan Kemampuan Konsentrasi Anak Usia Sekolah Di Sd Negeri 3 Canggu Tahun 2012. 2012.