



Literature Review: Hubungan Aktivitas Fisik dan Kebiasaan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar

Lia Ferdianti

Program Studi Sarjana Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indramayu
*Corresponding author : liaferdianti24@gmail.com

Info Artikel : Diterima 9 Januari 2021; Disetujui 23 Februari 2021 ; Publikasi 1 April 2021

ABSTRAK

Latar belakang: Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi obesitas pada anak Indonesia umur 5-12 tahun adalah 9,2%, untuk anak laki-laki 10,7% dan untuk anak perempuan 7,7%. Obesitas pada anak disebabkan oleh beberapa faktor yakni faktor keturunan atau genetik, pola makan, sosial ekonomi dan aktivitas fisik, dimana aktivitas fisik dan pola makan sangat berpengaruh terhadap kejadian obesitas pada anak Tujuan penelitian studi literature review ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak sekolah dasar dan mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi makana cepat saji dengan kejadian obesitas pada anak sekolah dasar.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain *literature review* dengan mengumpulkan artikel artikel yang dipilih menggunakan mesin pencarian google scholar dan indeks sains dan teknologi. Pada pencarian awal dengan kata kunci (anak obesitas dan faktor risiko obesitas), ditemukan 5 artikel dari rentang tahun 2016 sampai 2020 yang masuk dalam kriteria inklusi dan eksklusi.

Hasil: Studi *literature* ini didapatkan 5 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi. Berdasarkan hasil analisis *literature review* ditemukan ada hubungan yang signifikan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak sekolah dasar dan ditemukan pula hubungan yang signifikan pada kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada anak sekolah dasar.

Simpulan: Kurangnya aktivitas fisik pada anak sekolah dasar dapat mempengaruhi kejadian obesitas selain itu kebiasaan konsumsi *fast food* dapat mempengaruhi kejadian obesitas dikarenakan lebih banyak mengandung lemak.

Kata kunci: anak sekolah dasar; aktivitas fisik; makanan cepat saji

ABSTRACT

Title: *Relationship between Physical Activity and Fast Food Consumption Habits with Incidence of Obesity in Elementary School Children*

Background: Riskesdas 2018 data shows prevalence of obesity in Indonesian children aged 5-12 years is 9,2%, 10,7% for boys and 7,7% for girls. Obesity in children is caused by several factor, heredity or genetic factors, diet, social economic and physical activity, where physical activity and diet are very influential on the incidence of obesity in children. The research objectives of this literature review study were to determine the relationship between physical activity and incidence of obesity in elementary school children and to determine relationship between fast food consumption habits and incidence of obesity in elementary school children.

Methods : This study used a literature review design of article selected using several search engines google scholar and the science and technology index. At the beginning of the search with the keyword (child obesity and risk factors for obesity), the result 5 articles were found from the range of 2016 to 2020 included to the inclusion and exclusion criteria.

Result : This literature study found 5 articles that match the inclusion criteria. Based on the analysis of the literature review, it was found that there was a significant relationship between physical activity and the incidence and found a significant relationship between fast food consumption habits and the incidence of obesity in elementary school children.

Conclusion : Lack of physical activity in elementary school children can affect the incidence of obesity, in addition fast food consumption habits can affect of obesity because it contains more fat.

Keywords: elementary school children; physical activity; fast food

PENDAHULUAN

Seiring perkembangan zaman mengakibatkan adanya permasalahan gizi pada balita dan anak, merupakan masalah ganda yaitu masih ditemukannya masalah gizi kurang dan ditambah dengan ditemukannya masalah kelebihan zat gizi seperti energy, lemak dan garam.¹

Obesitas dapat didefinisikan sebagai akumulasi lemak yang abnormal atau kelebihan lemak yang menimbulkan risiko gangguan kesehatan, anak yang mengalami kelebihan berat badan dan obesitas cenderung tetap menjadi gemuk pada saat dewasa dan lebih berisiko meningkatkan prevalensi penyakit tidak menular seperti diabetes mellitus dan penyakit kardiovaskular di usia muda.² Data Riskesdas 2018 menunjukan Prevalensi obesitas pada anak Indonesia umur 5 – 12 tahun adalah 9,2% untuk anak laki laki 10,7% dan untuk anak perempuan 7,7%.³

Menurut Hendrik L. Blum (1974) Derajat kesehatan masyarakat dipengaruhi oleh faktor : lingkungan, perilaku, pelayanan kesehatan dan keturunan, Status kesehatan akan tercapai secara optimal, bilamana keempat faktor tersebut secara bersama-sama mempunyai kondisi yang optimal, salah satu berada dalam keadaan terganggu (tidak optimal) maka status kesehatan akan tergeser dibawah optimal.⁴

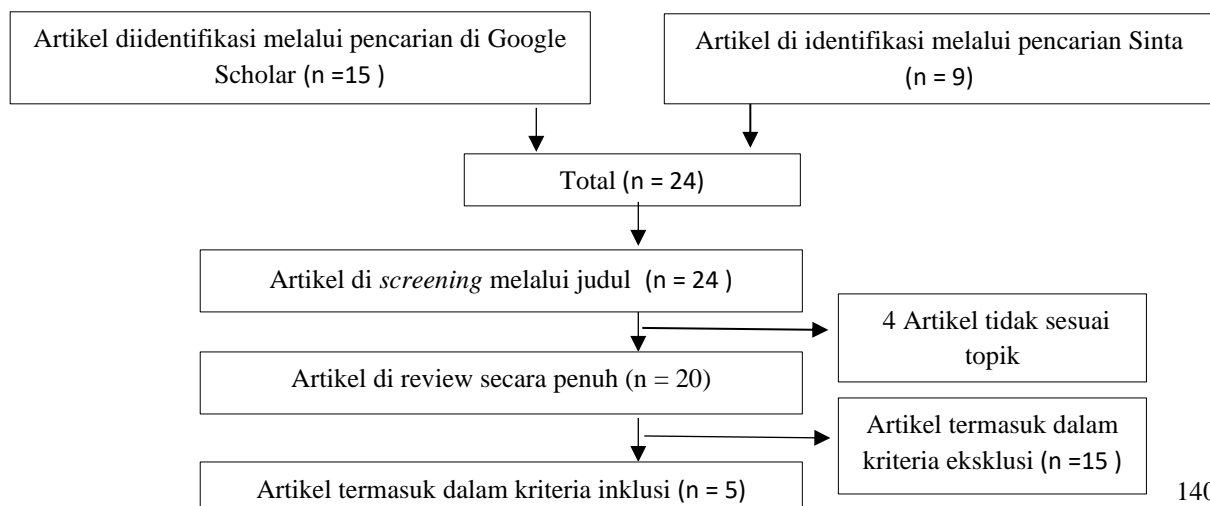
Obesitas disebabkan beberapa faktor yakni faktor genetik/keturunan, faktor pola makan faktor status sosial ekonomi dan faktor aktivitas fisik, Salah satu faktor yang paling mempengaruhi terjadinya obesitas adalah aktivitas fisik. Perkembangan teknologi yang pesat berkontribusi pada peningkatan prevalensi kegemukan, tanpa disadari teknologi mengiringi kita untuk bergaya hidup sedentary diantaranya kurang beraktivitas fisik, makan makanan instan, dan kurang mengkonsumsi buah dan sayur, Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi, Kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor risiko independen untuk penyakit

kronis dan secara keseluruhan diperkirakan menyebabkan kematian secara global.⁵

Peningkatan berat badan juga sangat erat kaitanya dengan peningkatan asupan makanan cepat saji atau *fast food*, Makanan cepat saji yang dimaksud adalah jenis makanan yang dikemas, mudah disajikan, praktis atau diolah dengan cara sederhana Makanan tersebut umum nya diproduksi oleh industri pengolahan pangan dengan teknologi tinggi dan memberikan berbagai zat adiktif untuk mengawetkan dan memberi cita rasa bagi produk tersebut. Frekuensi anak anak yang tinggi dalam mengkonsumsi *fast food* dapat meningkatkan timbunan kalori dalam tubuh yang menyebabkan peningkatan nilai IMT. *Fast food* dipandang negatif karena kandungan gizi didalamnya yang tidak seimbang yaitu lebih banyak mengandung karbohidrat, lemak, kolesterol dan garam.⁶

MATERI DAN METODE

Desain penelitian ini adalah literature review dengan mengumpulkan artikel-artikel yang dipilih melalui mesin pencarian *Google Scholar* dan *Science And Technology Index*. Kriteria inklusi yang digunakan dalam pemilihan studi *literature review* ini adalah: Publikasi artikel dengan rentang waktu maksimal 5 tahun dari 2016-2020, Jumlah sampel dalam penelitian minimal 20 sampel, Anak dengan obesitas, aktivitas fisik dan konsumsi *fast food*. Kriteria eksklusi dalam pemilihan studi *literature review* ini adalah : Publikasi artikel dengan rentang waktu lebih dari 5 tahun, Jumlah sampel dalam penelitian kurang dari 20 sampel dan Remaja obesitas. Fokus utama dari *literature review* ini adalah mengetahui hubungan aktivitas fisik dan kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada anak sekolah dasar. Berdasarkan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi tersebut maka hasil telaah artikel seperti pada diagram prisma berikut:



Gambar 1. Diagram Prisma

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Studi *Literature Review*

No	Penulis	Judul	Tahun	Sampel	Metode	Hasil
1	Ni Made Ayu Widiyantari, I Kadek Nuryanto, Komang Ayu Purnama Dewi	Hubungan aktivitas fisik, pola makan dan pendapatan dengan kejadian obesitas pada anak sekolah dasar http://dx.doi.org/10.37294/jrkn.v2i2.121	2018	40	Case Control	Hasil uji <i>statistic Chi Square</i> didapatkan hasil pendapatan keluarga, aktivitas fisik dan pola makan adalah $p = 0,027$, $p = 0,000$, $p = 0,000$ dengan $p \text{ value} < 0,05$ artinya ada hubungan antara pendapatan, aktivitas fisik dan pola makan dengan kejadian obesitas
2	M Zamzami, Hamam Hadi, Dewi Astuti	Aktivitas fisik berhubungan dengan kejadian obesitas pada anak sekolah dasar http://dx.doi.org/10.21927/ijnd.2016.4(3).123-128	2016	96	Cross Sectional	Hasil analisis menunjukkan aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian obesitas pada anak sekolah dasar dengan $p \text{ value} 0,009 (<0,05)$
3	Junaidi dan Noviyanda	Kebiasaan konsumsi <i>fast food</i> terhadap obesitas pada anak sekolah dasar Banda Aceh http://dx.doi.org/10.30867/action.v1i2.14	2016	64	Case Control	Hasil <i>statistic</i> diperoleh $p \text{ value} (0,24)$ disimpulkan bahwa ada pengaruh kebiasaan konsumsi <i>fast food</i> dengan kejadian obesitas pada anak sekolah dasar
4	Evi Kusumawati Teguh Fathurrahman, Etin Sutriatini Tizar	Hubungan antara kebiasaan makan <i>fast food</i> , durasi penggunaan gadget dan riwayat keluarga dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah (Studi di SDN 84 Kendari)	2020	75	Cross Sectional	Ada hubungan antar kebiasaan makan <i>fast food</i> dengan obesitas ($p = 0,00$), durasi penggunaan gadget dengan obesitas ($p = 0,00$), dan riwayat keluarga dengan obesitas ($p = 0,00$)
5	Riswanti Septiani dan Bambang Budi Raharjo	Pola konsumsi <i>fast Food</i> , Aktivitas fisik dan faktor keturunan terhadap kejadian obesitas pada siswa SDN 01 Tonjong	2017	72	Cross Sectional	Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara pola konsumsi <i>fast food</i> dengan obesitas $p \text{-value}$ sebesar 0,036. Aktivitas fisik dengan kejadian obesitas dengan $p \text{-value}$ sebesar 0,000. Hubungan antara faktor keturunan terhadap kejadian obesitas dengan $p \text{-value}$ sebesar 0,002

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar

Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak sekolah dasar salah satunya disebabkan oleh aktivitas fisik karena seiring berkembangnya zaman permainan anak-anak yang dulu mengeluarkan aktivitas fisik dan memerlukan energi yang cukup banyak seperti bermain petak umpet, sepak bola ataupun kucing-kucingan kini telah digantikan oleh permainan game *online* yang hanya duduk sambil memainkan *handphone*, oleh karena itu hal tersebut dibuktikan dalam Penelitian yang dilakukan oleh Zamzami, dkk (2016) ditemukan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak sekolah dasar ($p=0,005$) dengan nilai OR 2,4.⁷ Pada penelitian yang dilakukan oleh Widyantari, dkk (2018) juga ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kejadian obesitas pada anak sekolah dasar dengan nilai p -value < 0,05 dengan nilai OR 0,012.⁸

Aktivitas fisik merupakan penyumbang terbesar dalam penggunaan energi, kurangnya penggunaan energi dapat menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan energi yang keluar sehingga energi yang tidak digunakan disimpan dalam bentuk lemak. Hal ini dapat menyebabkan terjadinya obesitas pada seseorang. Menurut Sanglam dan Tarim (2008) perubahan gaya hidup anak telah meningkat dimana permainan yang biasanya dilakukan dengan menggunakan energi kini telah digantikan dengan permainan elektronik serta untuk menuju kesekolah yang biasanya berjalan kaki kini telah digantikan dengan kendaraan seperti sepeda motor.⁹

Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Fast food* dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar

Hubungan kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada anak sekolah dasar, *Fast food* atau yang biasa disebut makanan cepat saji sangat digemari oleh masyarakat dari berbagai kalangan usia, pada anak usia sekolah dasar sangat sering mengkonsumsi *fast food* karena jajanan *fast food* banyak dijumpai di lingkungan sekolah, apabila konsumsi *fast food* dalam jumlah yang banyak dan dalam waktu yang terbelang sering dapat menyebabkan kejadian obesitas pada anak sekolah dasar seperti dalam penelitian yang dilakukan oleh Junaidi dan Noviyanda (2016) ditemukan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada anak sekolah dasar ($p<0,05$) dengan nilai OR 0,024.¹⁰ pada penelitian yang dilakukan oleh, Kusumawati, dkk (2020) juga ditemukan dengan nilai $p=0,000$ artinya kebiasaan makan *fast food* berhubungan dengan kejadian obesitas pada anaksekolah dasar, dengan demikian kebiasaan makan *fast food* menjadi salah satu faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada anak sekolah dasar.¹¹

Pada era modern saat ini *fast food* dipilih karena penyajiannya yang mudah tidak memakan waktu lama untuk segera dinikmati sehingga jadi pilihan utama masyarakat dalam keadaan sibuk sebagai alternatif utama untuk menikmati hidangan. Menurut WHO (2000) perkembangan *food industry* yang salah satunya berkembang makanan cepat saji, yaitu makanan yang tinggi lemak tetapi rendah karbohidrat kompleks, merupakan salah satu faktor risiko obesitas. Kandungan gizi dalam *fast food* berpengaruh terhadap kejadian obesitas dikarenakan lebih banyak mengandung lemak, kolesterol dan garam.

Makanan cepat saji atau biasa disebut *fast food* umumnya mengandung kalori, kadar lemak, gula dan sodium (Na) yang tinggi tetapi rendah serat, vitamin A, asam askorbat, kalsium dan folat. Makanan cepat saji adalah gaya hidup modern dengan seiring perkembangan zaman sehingga mengakibatkan terjadinya perubahan gaya hidup dalam pemilihan makanan yang cenderung menyukai makanan cepat saji dengan kandungan gizi tidak seimbang yaitu mengandung energi, garam dan lemak termasuk kolesterol dalam jumlah tinggi tetapi hanya sedikit mengandung serat.¹²

Fast food atau ready to food jadi pilihan utama orang tua yang sibuk atau konsumsi ketika menghabiskan waktu bersama keluarga pada masyarakat modern. Hal ini disebabkan karena pengolahan yang cenderung cepat karena menggunakan tenaga mesin terlihat bersih karena penjamahnya adalah mesin, restoran, yang mudah ditemukan serta karena pelayanan yang selalu sedia setiap saat, bagaimana cara pemesanannya.¹³

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan dalam *literature review* ini, maka dapat disimpulkan bahwa kurangnya aktivitas fisik anak sekolah dasar dapat mempengaruhi kejadian obesitas selain itu kebiasaan konsumsi *fast food* dapat mempengaruhi kejadian obesitas dikarenakan lebih banyak mengandung lemak, oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas dan ditemukan pula hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas.

Untuk mencegah kejadian obesitas pada anak agar tidak berlanjut pada jenjang remaja dapat dilakukan dengan pengawasan oleh kedua orang tua terhadap pola makan terutama kebiasaan konsumsi *fast food* dan membatasi anak untuk bermain game *online* sehingga anak beralih ke permainan yang mengeluarkan aktivitas fisik agar energi yang masuk sesuai dengan energi yang keluar tidak hanya diam atau duduk.

DAFTAR PUSTAKA

1. Ayu DS, Kasmini Handayani OW. Diary Teratas (Terapi Anak Obesitas) Dalam

- Perubahan Perilaku Gizi Siswa Sekolah Dasar. *Unnes J Public Heal.* 2016;5(2):168–70.
2. Arimbawa IM. Prevalensi dan karakteristik obesitas pada anak di Sekolah Dasar Saraswati V Kota Denpasar tahun 2016. *Multidiscip J Sci Med Res.* 2019;10(2):343–4.
 3. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Laporan_Nasional_RKD2018, Jakarta; 2018
 4. Notoatmodjo. *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni.* PT. Rineka Cipta: Jakarta; 2011.
 5. Rr. Maghfira Nadia P1, Sri Wahyuni2 SAW. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Di Sd Mardi Rahayu Ungaran Kabupaten Semarang. *J Holistics Heal Sci.* 2019;1(1):67.
 6. Wahyuni Hafid SH. Hubungan Aktivitas Fisik dan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja. *Kampurui J Kesehat Masy.* 2020;1(1):6–10.
 7. Zamzani M, Hadi H, Astiti D. Aktivitas fisik berhubungan dengan kejadian obesitas pada anak sekolah dasar. *J Gizi dan Diet Indones.* 2016;4(3):125–6.
 8. Widyantari, N. M. A., Nuryanto, I. K., & Dewi KAP. Hubungan Aktivitas Fisik, Pola Makan, Dan Pendapatan Keluarga Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar. *J Ris Kesehat Nas.* 2018;2(2):3–6.
 9. Octari C, Liputo NI. Hubungan Status Sosial Ekonomi dan Gaya Hidup dengan Kejadian Obesitas pada Siswa SD Negeri 08 Alang Lawas Padang. *J Kesehat Andalas.* 2017;3(2):134–5.
 10. Junaidi J, Noviyanda N, Fisik HA, Makan P, Pendapatan DAN, Zamzani M, et al. Kebiasaan Konsumsi Fast Food terhadap Obesitas pada Anak Sekolah Dasar Banda Aceh. *AcTion Aceh Nutr J.* 2016;1(2):79–80.
 11. Kusumawati E, Fathurrahman T, Tizar ES. Hubungan antara Kebiasaan Makan Fast Food , Durasi Penggunaan Gadget dan Riwayat Keluarga dengan Obesitas pada Anak Usia Sekolah (Studi di SDN 84 Kendari). *Tunas Med J Kedokt Kesehat.* 2020;6(2):87–92.
 12. Susanti T. Hubungan Pola Konsumsi Fast Food Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta. *Kesehatan.* Published online 2016:1-16. <http://elibrary.almaata.ac.id>
 13. Riswanti Septiani? BBR. Pola Konsumsi Fast Food , Aktivitas Fisik dan Faktor Keturunan Terhadap Kejadian. *Public Heal Perspect J.* 2017;2(3):267–9.