



Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Usia Sekolah : *Literature Review*

¹Raden Roro Tiya Ayu Pradika, ²Armenia Diah Sari*, ³Istinengtyas Tirta Suminar
^{1,2,3}Program Studi Keperawatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
*Email Korespondensi : armeniadiahsari@unisayogya.ac.id

Kata kunci :

Aktifitas Fisik,
Obesitas, Anak Usia
Sekolah

Keywords :

*Physical Activity, Obesity,
School Age Children*

Info Artikel:

Tanggal dikirim:

20 Januari 2022

Tanggal direvisi:

23 Maret 2022

Tanggal diterima :

25 April 2022

DOI Artikel:

10.33862/citradelima.
v6i1.277

Halaman: 19-26

Abstrak

Obesitas merupakan penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidak seimbangan asupan energi (*energy intake*) dengan energi yang digunakan (*energy expenditure*) dalam waktu lama. Gaya hidup kurang aktivitas fisik disertai dengan pola makan yang berlebih, yaitu asupan tinggi karbohidrat, lemak, protein dan rendah serat dapat menyebabkan faktor terjadinya obesitas. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah berdasarkan penelusuran *literature*. Penelitian ini merupakan penelitian *literature review*. Strategi yang digunakan untuk mencari artikel menggunakan PICOST *framework* dengan kata kunci (*keyword*) berupa hubungan aktivitas fisik/*physical activity relationship*, obesitas/*obesity*, dan anak usia sekolah/*school age children*. Pencarian artikel melalui database *Google Scholar*, Portal Garuda dan *PubMed* dengan menggunakan metode seleksi *literature* menggunakan PRISMA, penilaian kelayakan menggunakan JBI *Critical Appraisal : cross-sectional* serta kriteria inklusi dan eksklusi. Hasil seleksi didapatkan 6 artikel dalam bahasa Indonesia dan bahasa Inggris yang dapat diakses *full-text* yang digunakan dalam penelitian ini. Keenam artikel tersebut dengan masing-masing sebagai bahan analisa kondisi aktivitas fisik, obesitas serta mengetahui hubungan. Aktivitas fisik yang ringan menyebabkan keluaran energi menjadi rendah sehingga terjadi ketidakseimbangan, serta obesitas pada anak sangat merugikan kualitas hidup anak, sehingga ada hubungan antara aktivitas fisik dengan obesitas. Penelitian ini menunjukkan bahwa lima dari enam artikel terdapat adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah.

Physical Activity Relationship With the Incident of Obesity in Children School Age : Literature Review

Abstract

Obesity is an excessive accumulation of fat due to an imbalance in energy intake with energy used (*energy expenditure*) for a long time. A lifestyle of lack of physical activities accompanied by excessive eating patterns, namely high intake of carbohydrates, fat, protein and low fiber can cause obesity. This study aims to analyze the relationship between physical activities and the incidence of obesity in school-age children based on literature searches. This research was a literature review research. The strategy used to search for articles uses the PICOST framework with keyword in the form of physical activities relationships, obesity, and school-age children. Articles were searched through Google Scholar, Garuda Portal and PubMed. The literature selection method using JBI critical appraisal : cross-sectional, inclusion and exclusion criteria. The selection results obtained six journals in Indonesian and English which could be accessed in full-text used in this study. The six articles were used as material for analyzing the conditions of physical activities, obesity and knowing the relationship between the two. Light physical activities caused energy output to be low, resulting in an imbalance. Obesity was very detrimental to the quality of life of children and the results of this study indicated a relationship between physical activities and obesity. This study showed that five of the six articles studied indicated a significant relationship between physical activities and the incidence of obesity in school-age children.



PENDAHULUAN

Obesitas merupakan masalah kesehatan dunia yang semakin sering ditemukan di berbagai negara. Prevalensi *overweight* dan obesitas pada anak di dunia meningkat dari 4,2% di tahun 1990 menjadi 6,7% di tahun 2010, dan diperkirakan akan mencapai 9,1% atau 60 juta di tahun 2020 (IDAI, 2014). Kementerian Kesehatan sesuai kewenangan, tugas pokok dan fungsi membuat Buku Pelaksanaan Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS) guna Pengendalian Obesitas yang berinteraksi dengan lintas program, lintas sektor, organisasi profesi, lembaga swadaya masyarakat dan dunia usaha. Pengendalian ini melaksanakan program PTM pengendalian obesitas bagi tenaga kesehatan dan instansi terkait di seluruh Indonesia (Kementerian Kesehatan RI, 2017). Peran orang tua sangat penting dalam pengendalian obesitas pada anak dalam kegiatan sehari-hari. Seperti dengan memberikan motivasi, anak akan semakin percaya diri dan yakin akan kemampuan yang dimiliki. Pengawasan dalam kegiatan juga mutlak diperlukan. Peran orang tua juga mitra untuk memunculkan rasa kekompakan dan melatih anak kerja sama saat bermain (Yulastati & Amelia Arnis, 2016).

Berdasarkan data kementerian kesehatan pada tahun 2018 menunjukkan peningkatan obesitas dari 18,8% pada tahun 2007, 26,6% pada tahun 2013, dan 31,0% pada tahun 2018 di usia ≥ 15 tahun (RISKESDAS, 2018). Obesitas merupakan masalah kesehatan di dunia, dan menjadi risiko penyakit tidak menular lainnya, seperti diabetes, penyakit jantung koroner, stroke dan kanker (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017).

Obesitas merupakan penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidak seimbangan asupan energi (*energy intake*) dengan energi yang digunakan (*energy expenditure*) dalam waktu lama (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Berdasarkan peraturan menteri kesehatan republik indonesia nomor 2 tahun 2020 tentang standar antropometri anak di Indonesia mengacu pada *WHO Child Growth Standards* untuk anak 5 (lima) sampai dengan 18 (delapan belas) tahun. Pada pasal 4 ayat 1 IMT digunakan untuk menentukan kategori gizi buruk (*severely thinness*), gizi kurang (*thinness*), gizi baik (normal), gizi lebih (*overweight*), dan obesitas (*obese*) (KEMENKES, 2020).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar 2018, menunjukkan bahwa terdapat peningkatan aktivitas fisik kurang di masyarakat Indonesia, 26,1% pada tahun 2013 dan mengalami peningkatan menjadi 33,5% pada tahun 2018 di usia ≥ 10 tahun (RISKESDAS,

2018). Aktivitas fisik merupakan gerak tubuh yang disebabkan dari meningkatnya kontraksi otot rangka dalam proses pengeluaran energi (WHO, 2016).

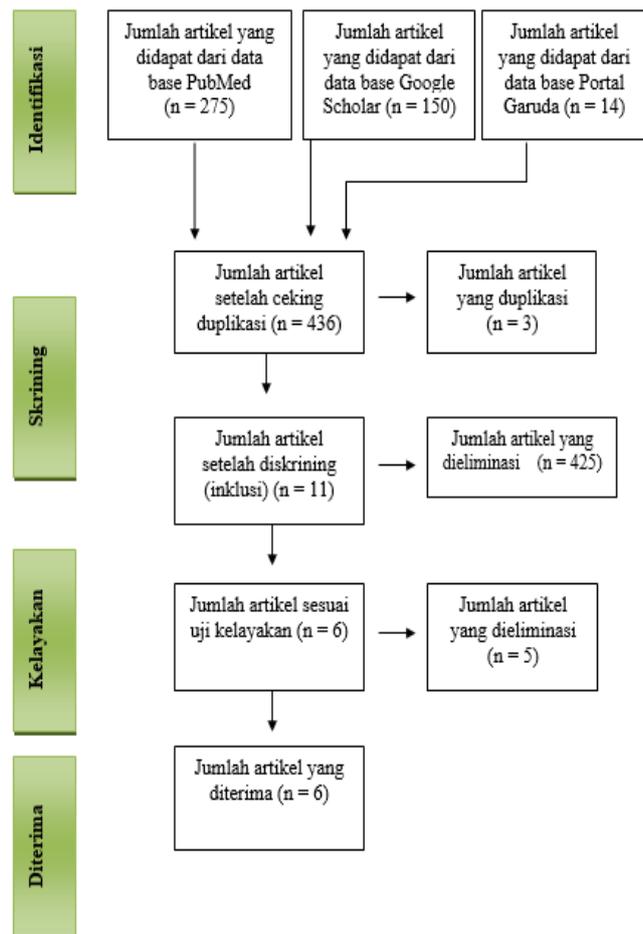
Hasil dari kunjungan pengabdian masyarakat di ketahui ketika keadaan sekarang ini bahwa siswa saat ini tidak banyak bergerak, kemudian lebih banyak bermain *gadget* dan fokus didepan monitor atau layer *gadget*. Aktivitas siswa pun tidak banyak dilakukan, kegiatan sehari-hari dirumah tidak bisa dijadikan pengganti sebagai pembelajaran termasuk program *physical fitness* sebagai salah satu program aktivitas fisik yang diharapkan dapat mengurangi tingkat obesitas yang dialami oleh para siswa (Afrizal *et al.*, 2020). Perubahan gaya hidup, dari *traditional life style* menjadi *sedentary life style* meningkatkan resiko terjadinya Obesitas. Gaya hidup kurang aktivitas fisik disertai dengan pola makan yang berlebih, yaitu asupan tinggi karbohidrat, lemak, protein dan rendah serat. Faktor obesitas dan kekurangan aktivitas fisik menyumbang 30% risiko terjadinya kanker (Wismoyo & Putra, 2018).

Masa anak-anak merupakan masa pertumbuhan yang cepat dengan berbagai perubahan peningkatan massa otot serta ukuran tulang untuk memengaruhi aktivitas fisik dan respon terhadap latihan. Salah satu cara untuk memantau tingkat status gizi anak adalah dengan menggunakan alat ukur Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT merupakan cara pengkategorian berat badan anak hanya membutuhkan dua komponen yaitu berat badan dan tinggi badan (PERMENKES, 2014).

Berdasarkan dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa angka prevalensi yang mengalami masalah obesitas yang terjadi pada masyarakat di Indonesia terkhusus pada anak sekolah membutuhkan perhatian khusus. Apabila masalah tersebut hanya dibiarkan tanpa adanya tindakan pencegahan sejak dini dapat menjadi salah satu permasalahan yang cukup serius dimasa yang akan datang. Salah satu upaya dalam pengendalian obesitas adalah dengan peningkatan aktivitas fisik. Tujuan penelitian ini yaitu untuk menganalisis gambaran aktivitas fisik pada anak usia, gambaran obesitas pada anak usia sekolah serta menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah berdasarkan pada penelusuran *literature*.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan literature review dengan metode pencarian artikel melalui database *Google Scholar*, Portal Garuda dan *PubMed*. Dasar menggunakan bahasa Indonesia dan bahasa Inggris, tahun Artikel yang digunakan dibatasi 2017 – 2021. Pencarian artikel menggunakan kata kunci untuk database *Google Scholar* yaitu hubungan aktivitas fisik DAN obesitas DAN anak usia sekolah, database Portal Garuda yaitu aktivitas fisik anak usia sekolah DAN obesitas anak usia sekolah, database *Pubmed* yaitu *Physical Activity Relationships AND Obesity AND School age children*. Kriteria inklusi yaitu artikel *fulltext*, metode yang digunakan *cross-sectional*, artikel tahun 2017-2021, artikel menggunakan Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris serta responden dengan rentang usia 6-18 tahun. Penilaian kelayakan pada artikel dalam penelitian ini menggunakan *JBICritical Appraisal : Cross-Sectional* dengan jawabannya ya skor “1”, tidak skor “0”, tidak jelas skor “0”, dan tidak ada skor “0”. Setidaknya artikel yang dapat digunakan adalah artikel yang memiliki nilai minimal 50%.





Tabel 1. Hasil artikel yang diterima

No	Penulis dan Tahun	Tujuan	Desain Penelitian	Besar Sampel
1	Stanislaw H. Czys, Abel L. Toriola, Wojciech Starosciak, Marek Lewandowski, Yvonne Paul dan Adewele L. Oyeyemi (2017)	Untuk menguji peran diet, kebugaran fisik, perilaku menetap dan aktivitas fisik dalam prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas pada anak sekolah Polandia di wilayah Silesia Bawah. Serta dapat memberikan perspektif dan pemahaman yang lebih baik tentang faktor-faktor perilaku yang memengaruhi kelebihan berat badan dan obesitas pada anak-anak Polandia.	Penelitian <i>Cross-Sectional</i> dengan teknik pengambilan sampel <i>Non-Probabilitas</i>	(n= 641)
2	Shinta Maharani, Rice Hernanda (2020)	Untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah di SDN 10 Semende Darat Laut Kabupaten Muara Enim Tahun 2018.	<i>Survey Analitik</i> , dengan rancangan <i>Cross Sectional</i>	(n= 163)
3	Syarifah Asyura, Novi Yanti (2018)	Untuk mengetahui hubungan jenis kelamin, asupan makanan, asupan serat, pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada pelajar di SMAN 4 Banda Aceh Tahun 2018.	Deskriptif analitik dengan menggunakan desain <i>Cross Sectional</i>	(n= 529)
4	Miftahul Jannah, Tri Naswati Utami (2018)	Untuk mengetahui faktor apa yang paling dominan memengaruhi kejadian obesitas pada siswa di SD Negeri 1 Sigli Kabupaten Pidie.	Kuantitatif dengan menggunakan <i>survey analitik</i> dengan desain <i>Cross Sectional</i>	(n= 72)
5	Riswanti Septiani, Bambang Budi Raharjo (2017)	Untuk menganalisis pola konsumsi fast food, aktivitas fisik dan faktor keturunan terhadap kejadian obesitas pada anak sekolah dasar negeri 01 tonjong kabupaten brebes.	Kuantitatif dengan desain penelitian <i>survey analitik</i> dan rancangan <i>Cross-Sectional</i>	(n= 284)
6	Atika Maulida Sari, Yanti Ernalia, Eka Bebasari (2017)	Untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa SMPN di Pekanbaru dalam hal ini telah dipilih secara cluster sampling yaitu SMPN 4, SMPN 10 dan SMPN 13 Pekanbaru.	Penelitian <i>Observasional analitik</i> dengan desain <i>Cross-sectional study</i>	(n= semua siswa)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Aktivitas fisik anak usia sekolah

Aktivitas fisik adalah aktivitas yang memenuhi pedoman gerakan yang ditetapkan (biasanya tercermin dalam mencapai jumlah ambang menit aktivitas fisik sedang hingga kuat per hari) (Czyż *et al.*, 2017). Aktivitas fisik adalah berbagai jenis gerakan yang dilakukan sehari - hari yang melibatkan otot - otot skeletal dan pengeluaran energi dan merupakan suatu bentuk perilaku rutinitas yang menggerakkan tubuh. Aktivitas fisik meliputi semua gerakan tubuh dari gerakan kecil hingga gerakan berat dan cepat seperti lari marathon (Sari *et al.*, 2017).

Anak kebanyakan dalam kegiatan sehari-hari melakukan aktivitas dengan gerak yang sedikit seperti bermain gadget, menonton televisi dan lebih memilih sedikit aktivitas di dalam ruangan. Banyak hal yang menyebabkan aktivitas fisik ringan terjadi pada anak salah satunya adalah anak sekarang ini lebih banyak memilih diantar jemput orang tuanya (Sari *et al.*, 2017). Dengan meningkatnya kemajuan teknologi di zaman sekarang membuat anak menjadi kurang aktif untuk berolahraga karena di waktu luang anak lebih senang menghabiskan waktu luang untuk menonton televisi dan bermain video game di rumah (Jannah & Utami, 2018). Kebanyakan anak hanya melakukan aktivitas fisik ringan sampai sedang, keseharian anak didominasi dengan aktivitas fisik yang sangat sedikit mengeluarkan energi seperti mayoritas anak kesekolah menggunakan motor, diantar maupun menggunakan bus transkutaraja (Asyura & Yanti, 2019).

Aktivitas fisik yang ringan menyebabkan keluaran energi menjadi rendah sehingga terjadi ketidakseimbangan antara masukan energi yang lebih banyak dibandingkan dengan energi yang keluar. Akibat dari sedikitnya energi yang keluar dari tubuh, maka sisa dari energi tersebut akan tersimpan menjadi lemak dan kemudian menjadi overweight hingga berlanjut menjadi obesitas (Maharani *et al.*, 2020). Aktivitas fisik merupakan faktor penyebab obesitas yang dapat dimodifikasi dalam kehidupan. Aktivitas fisik memberikan dampak yang positif terhadap kesehatan dan pen jagaan berat badan ideal (Sari *et al.*, 2017).

Peran orang tua sangat penting untuk meningkatkan aktivitas fisik pada anak salah satunya dengan mengingatkan anak jangan diam saja, serta mengatur uang jajan dan pola makan anak saat dirumah. Peran guru juga sangat penting untuk meningkatkan aktivitas fisik anak saat berada

disekolah, salah satunya dengan mendorong dan memotivasi anak agar aktif saat pelajaran olahraga (Jannah & Utami, 2018). Dengan melakukan aktivitas fisik diluar rumah seperti olahraga lari, bermain sepakbola, senam dan lain sebagainya (Maharani *et al.*, 2020). Hal tersebut merupakan salah satu cara mencegah terjadinya aktivitas fisik ringan pada anak usia sekolah sehingga tidak menimbulkan obesitas.

Obesitas anak usia sekolah

Obesitas adalah epidemi global yang kompleks namun berkembang pesat yang mempengaruhi anak-anak dan orang dewasa. Obesitas pada masa kanak-kanak merupakan faktor risiko diabetes, disfungsi kardiovaskular, dan komorbiditas lainnya saat dewasa (Czyż *et al.*, 2017). Obesitas yaitu kondisi akumulasi lemak yang abnormal atau berlebihan di jaringan adipose (Riswanti Septiani, 2018). Obesitas pada anak usia sekolah dapat terjadi karena ketika anak tersebut melewatkan sarapan dan merasa lapar maka mereka akan mengkonsumsi makanan berkalori lebih tinggi yang didapatkan dari makanan jajanan. Hal ini didukung penelitian lain di Amerika Serikat, yang menunjukkan bahwa anak dan remaja yang terbiasa melewatkan sarapan akan memiliki risiko tiga kali lebih tinggi untuk ngemil dan sulit mengontrol nafsu makannya sehingga dapat menyebabkan obesitas (Al Rahmad, 2019)

Obesitas di pengaruhi oleh faktor yang tidak bisa di modifikasi yaitu genetik, etnik, jenis kelamin dan umur serta faktor yang bisa di modifikasi yaitu asupan nutrisi, gaya hidup dan aktivitas fisik. Diantara faktor yang bisa dimodifikasi aktivitas fisik merupakan faktor yang paling dominan terjadinya obesitas (Sari *et al.*, 2017). Salah satu kelompok umur yang berisiko terjadinya gizi lebih atau obesitas adalah kelompok umur usia sekolah. Obesitas permanen, cenderung akan terjadi bila kemunculannya pada saat anak berusia 5-7 tahun dan anak berusia 4-11 tahun, maka perlu upaya pencegahan terhadap gizi lebih dan obesitas sejak dini (usia sekolah) (Maharani *et al.*, 2020).

Anak obesitas akan cenderung malas untuk bergerak dan lebih memilih kegiatan yang tidak memerlukan banyak energi agar tidak mudah lelah. Sehingga pada anak obesitas akan cenderung memiliki gaya hidup sedentary yaitu gaya hidup yang tidak banyak bergerak, sebagian waktu dihabiskan dengan cara duduk-duduk tanpa ada aktivitas fisik (Maharani *et al.*, 2020). Obesitas pada anak dapat menjadi penyakit komorbiditas seperti asma, diabetes, dan penyakit kardiovaskuler. Walaupun mekanisme

terjadinya belum sepenuhnya di mengerti, tetapi telah dikonfirmasi bahwa obesitas terjadi karena pemasukan energi melebihi pengeluaran energy. Penyebab terjadinya obesitas dipengaruhi oleh genetik dan lingkungan (Riswanti Septiani, 2018).

Obesitas pada anak sangat merugikan kualitas hidup anak seperti gangguan pertumbuhan tungkai kaki, gangguan tidur, sleep apnea (henti napas sesaat) dan gangguan pernapasan lain. Anak yang obesitas tidak hanya lebih berat dari anak seusianya, tetapi lebih cepat matang pertumbuhan tulangnya, relatif lebih tinggi pada masa remaja awal, tetapi pertumbuhan memanjang selesai lebih cepat, sehingga tinggi badan relatif lebih pendek dari anak sebayanya dan kematangan seksual lebih cepat, pertumbuhan payudara dan menarche juga lebih cepat (Jannah & Utami, 2018). Menghindari obesitas dengan cara menyesuaikan asupan makanan yang dikonsumsi dengan aktivitas fisik, melakukan olahraga rutin, yang disertai dengan asupan makanan, pola makan yang sesuai dengan anjuran kesehatan (Asyura & Yanti, 2019).

Intervensi keperawatan yang digunakan untuk mengurangi obesitas ada beberapa yaitu manajemen nutrisi (anjuran kebutuhan makanan berdasarkan perkembangan anak, mengakses program-program gizi anak), manajemen perilaku (meningkatkan aktivitas fisik dengan cara yang tepat), peningkatan perkembangan anak (menyediakan aktivitas yang mendukung interaksi diantara anak-anak, menawarkan mainan sesuai dengan usia, pemahaman orang tua mengenai kegiatan yang mendukung tumbuh kembang anak) (Gloria M. Bulechek *et al.*, 2016).

Hubungan aktivitas fisik dengan obesitas

Menurut Maharani *et al.*, (2020) perbedaan aktivitas dan kebutuhan lemak pada perempuan lebih tinggi dikarenakan dalam sistem hormon di dalam tubuh proses pembentukannya dibutuhkan kolesterol sebagai bahan baku hormon, sehingga kegemukan pada perempuan 2 kali lebih cepat bertambah ditambah kondisi tubuh dengan aktivitas laki-laki dominan oleh otot sedangkan perempuan lebih sedikit. Serta kurang tidur akan menyebabkan ketidakseimbangan antara hormon leptin dan ghrelin yang merupakan hormon peredam dan perangsang nafsu makan dan menyebabkan gangguan keseimbangan di dalam tubuhnya. Terlebih lagi orang-orang yang kurang tidur akan mengalami kelelahan dan keengganan untuk melakukan aktivitas fisik pada pagi harinya. Sehingga untuk mengatasi hal tersebut mereka cenderung lebih

banyak mengkonsumsi makanan karena berpikir kelelahan dan keengganan untuk beraktivitas fisik tersebut disebabkan karena kurangnya asupan makanan.

Penelitian oleh Czyż *et al.*, (2017) memaparkan hasil bahwa aktivitas fisik dengan obesitas pada anak berusia 10 tahun, 12 tahun, 14 tahun yang paling signifikan dengan kategori berat badan dan % BF, artinya terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan obesitas pada anak usia sekolah. Sedangkan penelitian oleh Sari *et al.*, (2017) menunjukkan hasil yang berbeda yaitu tidak terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa SMPN di Pekanbaru. Kejadian obesitas dipengaruhi oleh rendahnya tingkat aktivitas fisik yang dilakukan remaja dan tingginya konsumsi asupan makronutrien seperti karbohidrat. Faktor lain yang mempengaruhi seperti pendapatan keluarga, dan asupan nutrisi. Pendapatan keluarga yang memadai atau lebih dari cukup merupakan faktor yang mendorong terjadinya obesitas pada remaja, remaja yang memiliki orang tua berpenghasilan tinggi akan menghasilkan uang jajan yang tinggi kepada anaknya dan juga transportasi yang mudah. Asupan nutrisi yang dimakan berlebihan akan menghasilkan obesitas yang cukup signifikan. Kejadian obesitas terjadi seiring dengan meningkatnya kualitas hidup seseorang dilihat dari segi ekonomi keluarga.

Penelitian yang dilakukan oleh Asyura & Yanti, (2019) pada siswa kelas X dan XII SMA 4 Banda Aceh Tahun 2018 didapatkan hasil bahwa jenis kelamin, asupan serat, pola makan dan aktivitas fisik berhubungan dengan kejadian obesitas. Sehingga bukan hanya faktor dari aktivitas fisik saja tetapi banyak faktor lain yang berhubungan dengan kejadian obesitas. Seperti halnya siswa sering mengkonsumsi makanan yang dengan nilai gizi kurang baik, mengkonsumsi *fastfood*, serta pelajar juga sangat jarang melakukan ekativitas fisik yang mengeluarkan energi yang banyak

Maharani *et al.*, (2020) juga menjelaskan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah. Mayoritas saat ini anak-anak mempunyai aktivitas fisik yang menurun setiap tahunnya. Perubahan waktu bermain anak yang semula banyak bermain diluar rumah menjadi bermain di dalam rumah. Sebagaimana contoh saat ini, banyak anak yang bermain game di smartpone, menonton televisi, menggunakan komputer daripada berjalan, bersepeda maupun berolahraga. Jannah & Utami, (2018) menjelaskan hasil aktivitas fisik memiliki

pengaruh signifikan terhadap obesitas, artinya ada hubungan aktifitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa di SD Negeri 1 Sigli Kabupaten Pidie. Asumsi peneliti faktor genetik sangat memengaruhi perilaku dan kebiasaan hidup individu atau anak, dikarenakan selain membawa gen, dalam menjalani kesehariannya anak akan mengikuti gaya hidup yang dijalani keluarga, keluarga yang pola makannya tidak seimbang dengan aktifitas fisik akan berdampak pada obesitas, begitu juga sebaliknya. Dimana keluarga yang gaya hidupnya sehat tentunya anak juga akan mengikuti gaya hidup yang sehat.

Menurut Jannah & Utami, (2018) anak yang memiliki orang dengan pendapatan tinggi akan memengaruhi kualitas belanja dan gaya hidup anak, pendapatan keluarga yang mendukung kemampuan dalam membeli makanan cepat saji inilah yang menjadi penyebab meningkatnya konsumsi makanan berenergi tinggi. anak yang memiliki orang tua kaya dengan fasilitas serba praktis akan mengurangi aktifitas anak, dimana hasil yang didapatkan dilapangan anak yang memiliki orang tua yang berkecukupan hampir rata-rata memiliki handphone yang berisikan video game sehingga setiap anak mempunyai waktu luang digunakannya untuk bermain video game, dan juga berangkat kesekolah dengan menggunakan kendaraan mobil atau sepeda motor.

Penelitian oleh Riswanti Septiani, (2018) juga menjelaskan bahwa ada hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas untuk aktivitas hari sekolah hanya terdapat pada kegiatan ringan dan sedang dengan kejadian obesitas. Aktivitas anak pada hari sekolah berbeda dengan hari libur. Pada hari libur kegiatan yang banyak dilakukan lebih bersifat santai atau hiburan. Hampir semua kegiatan mempunyai alokasi waktu yang lebih banyak pada hari libur kecuali aktivitas belajar dikarenakan tidak ada jadwal pelajaran yang wajib diikuti, oleh sebagian anak kegiatan belajar diisi dengan kegiatan mengaji dan les atau kursus yang bersifat seni (tari, musik, lukis).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil *literature review* dari enam artikel diatas mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah, bahwa lima dari enam artikel menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah. Pada anak yang memiliki aktivitas fisik yang tinggi cenderung memiliki berat badan yang normal. Sedangkan pada

anak yang memiliki aktivitas fisik yang rendah cenderung mengalami obesitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal, S., Marheni, E., Ridwan, M., Soniawan, V., & Purnomo, E. (2020). *Pengenalan Physical Fitness di Luar Jam Sekolah Sebagai Upaya Penurunan Kasus Obesitas*. 20(3), 141–148.
- Al Rahmad, A. H. (2019). Keterkaitan Asupan Makanan dan Sedentari dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar di Kota Banda Aceh. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 47(1), 67–76. <https://doi.org/10.22435/bpk.v47i1.579>.
- Asyura, S., & Yanti, N. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Pelajar Di Sma Negeri 4 Banda Aceh Tahun 2018. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 4(1), 155. <https://doi.org/10.33143/jhtm.v4i1.996>.
- Czyż, S. H., Toriola, A. L., Starościak, W., Lewandowski, M., Paul, Y., & Oyeyemi, A. L. (2017). Physical fitness, physical activity, sedentary behavior, or diet—what are the correlates of obesity in Polish school children? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(6). <https://doi.org/10.3390/ijerph14060664>.
- Gloria M. Bulechek, et al. (2016). *Nursing Interventions Classification (NIC)* (R. D. T. Intansari Nurjannah (ed.); Keenam).
- IDAI. (2014). *Diagnosis, Tata Laksana dan Pencegahan Obesitas pada Anak dan Remaja. Ikatan Dokter Anak Indonesia*, 1.
- Jannah, M., & Utami, T. N. (2018a). Faktor Yang Memengaruhi Terjadinya Obesitas Pada Anak Sekolah Di Sd N 1 Sigli Kabupaten Pidie Tahun The Affecting Factors Of Obesity On Student In Sigli State I Elementary Shool Pidi District. In *Jurnal Kesehatan Global* (Vol. 1, Issue 3). <http://ejournal.helvetia.ac.id/index.php/jkg/article/view/3928>.
- Jannah, M., & Utami, T. N. (2018b). Faktor yang Memengaruhi Terjadinya Obesitas Pada Anak Sekolah di SDN 1 Sigli Kabupaten Pidie. *Jurnal Kesehatan Global*, 1(3), 110. <https://doi.org/10.33085/jkg.v1i3.3928>.
- KEMENKES. (2020). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia*, 2(February 2019), 1–13.



- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *FactSheet Obesitas Kit Informasi Obesitas.pdf* (pp. 1–8).
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Buku Saku Ayo Bergerak Lawan Obesitas* (p. 37). <http://p2ptm.kemkes.go.id>.
- Kementrian Kesehatan RI. (2017). *Panduan Pelaksanaan Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS)* (p. 32). <http://p2ptm.kemkes.go.id/dokumen-ptm/panduan-gentas>.
- Maharani, S., Hernanda, R., Ilmi_Jurnal, B., Multi, I., Kesehatan, S., Yang, F., Dengan, B., Obesitas, K., Studi, P., Keperawatan, I., Siti, S., & Palembang, K. (2020). Pada Anak Usia Sekolah. In *jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac ...* (Vol. 12, Issue 2). <http://jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id/index.php/Kep/article/view/513>.
- PERMENKES. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 Tentang Upaya Kesehatan Anak Dengan. *Kesehatan*, 2014(June), 1-1. https://repositories.lib.utexas.edu/handle/2152/39127%0Ahttps://cris.brighton.ac.uk/ws/portalfile/s/portal/4755978/Julius+Ojebode%27s+Thesis.pdf%0Ausir.salford.ac.uk/29369/1/Angela_Darvill_thesis_submission.pdf%0Ahttps://dspace.lboro.ac.uk/dspace-jspui/ha.
- RISKESDAS. (2018). RISKESDAS. *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Riswanti Septiani, B. B. R. (2018). 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.
- Sari, A. M., Ernalia, Y., & Bebasari, E. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa Smpn Di Pekanbaru. *Jom Fk*, 4(1), 1–8.
- WHO. (2016). Obesity and Overweight. *Obesity and Overweight*.
- Wismoyo, & Putra, N. (2018). Meta Analysis of Malnourished Children in Indonesia View project My Students Research View project. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 5(September 2017), 298–310. <https://doi.org/10.20473/jbe.v5i3.2017>.
- Yuliasati, N., & Amelia Arnis. (2016). Keperawatan Anak. In *Pusdik SDM Kesehatan*(Vol.210).<http://publications.lib.chalmers.se/records/fulltext/245180/245180.pdf%0Ahttp://hdl.handle.net/20.500.12380/245180%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.jsames.2011.03.003%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.gr.2017.08.001%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.precamres.2014.12>.