

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Lokasi peneliti ini adalah SD Negeri 2 Redin, Gebang, Purworejo. Secara geografis SD Negeri 2 Redin, Gebang, Purworejo terletak di daerah perkotaan atau di pusat kota Purworejo yang dekat dengan alun – alun besar kota Purworejo. Dalam lingkungan ini sangat dimungkinkan dapat tercipta kegiatan belajar mengajar. Di lingkungan SD Negeri 2 Redin, Gebang, Purworejo terdapat 1 buah lapangan yang bisa di pakai sebagai lapangan olahraga.

Berdasarkan hasil survai di SD Negeri 2 Redin, Gebang, Purworejo ini terdapat kantin yang berada didalam kompleks sekolah. Jenis makanan yang dijual di kantin tersebut adalah makanan berat seperti bakso, mie ayam, soto, nasi goreng dan pecel, tersedia juga makanan ringan berkemas dan *fast food*. Jenis minuman yang dijual antara lain jus, *soft drink*, dan minuman kemasan. Selain makanan yang tersedia di kantin, siswa/siswi juga bisa membeli makanan diluar sekolah seperti tempura, siomai, batagor, bakso tusuk dan pempek. Siswa/siswi yang sekolah di SD Negeri 2 Redin, Gebang, Purworejo ini bebas membeli makanan yang ada baik di dalam kantin maupun di luar kantin pada saat jam istirahat maupun pada saat pulang sekolah.

Ada banyak ekstrakurikuler yang diadakan oleh pihak sekolah, antara lain: basket pada hari selasa, sepakbola pada hari Rabu, paduan suara dan tari pada hari Kamis, dan pramuka pada hari Jumat. Dari semua ekstrakurikuler yang ada di sekolah, yang paling diminati oleh siswa/siswi yaitu ekstrakurikuler paduan suara dan pramuka.

2. Karakteristik Responden

Berdasarkan penelitian, diperoleh karakteristik jenis kelamin, umur dan pola makan responden ditampilkan dalam bentuk tabel 4.1.

Tabel 4.1

Distribusi Frekuensi Karakteristik Jenis Kelamin, Umur dan Pola Makan di Sekolah Dasar Negeri 2 Redin, Gebang, Purworejo Tahun 2017

No	Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Jenis Kelamin		
	Laki – laki	39	49,4
	Perempuan	40	50,6
2	Umur		
	< 10 tahun	1	1,2
	10 tahun	30	38,0
	> 10 tahun	48	60,8
3	Pola Makan		
	< 3x sehari	8	10,1
	3x sehari	42	53,2
	>3x sehari	29	36,7
Total		79	100

Sumber : Data primer, 2017

Tabel 4.1 menunjukkan sebagian besar siswa/siswi berjenis kelamin perempuan sebanyak 40 siswa/siswi (50,6%) dari total 79 siswa/siswi (100%) dengan karakteristik umur >10 tahun 48 siswa/siswi (60,8%), dan karakteristik pola makan 3 x sehari 42 siswa/siswi (53,2%), dari total responden 79 siswa/siswi (100%).

3. Aktivitas Fisik

Hasil analisis aktivitas fisik di Sekolah Dasar Negeri 2 Redin, Gebang, Purworejo ditampilkan dalam tabel 4.2.

Tabel 4.2

Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik
di Sekolah Dasar Negeri 2 Redin, Gebang, Purworejo Tahun 2017

Aktivitas Fisik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Ringan	25	31,6
Sedang	49	62,0
Berat	5	6,0
Total	79	100

Sumber : Data Primer, 2017.

Dari tabel 4.2 dapat dilihat bahwa sebagian besar siswa/siswi sebanyak 49 siswa/siswi (62,0%) memiliki aktivitas fisik sedang di SD Negeri 2 Redin, Gebang, Purworejo.

4. Obesitas

Hasil analisis obesitas di Sekolah Dasar Negeri 2 Redin, Gebang, Purworejo ditampilkan dalam tabel 4.3.

Tabel 4.3

Distribusi Frekuensi Obesitas
di Sekolah Dasar Negeri 2 Redin, Gebang, Purworejo Tahun 2017

Obesitas	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Ya	28	35,4
Tidak	51	64,6
Total	79	100

Sumber : Data Primer, 2017.

Dari tabel 4.3 dapat dilihat bahwa sebanyak 28 siswa/siswi (35,4%) mengalami obesitas dan 51 siswa/siswi (64,6%) tidak mengalami obesitas di SD Negeri 2 Redin, Gebang, Purworejo dari total responden 79 siswa/siswi (100,0).

Tabel 4.4

Distribusi Frekuensi Karakteristik Anak Obesitas
di Sekolah Dasar Negeri 2 Redin, Gebang, Purworejo Tahun 2017

No	Karakteristik	Ya		Tidak		Total	
		n	%	n	%	n	%
1	Jenis Kelamin						
	Laki – laki	15	(38,5)	24	(61,5)	35	(100,0)
	Perempuan	13	(32,5)	27	(67,5)	40	(100,0)
2	Usia						
	< 10 tahun	0	(,0)	1	(100,0)	1	(100,0)
	10 tahun	12	(40,0)	18	(60,0)	30	(100,0)
	>10 tahun	16	(33,3)	32	(66,7)	48	(100,0)
3	Pola Makan						
	<3 x sehari	0	(,0)	8	(100,0)	8	(100,0)
	3 x sehari	1	(2,4)	41	(97,6)	24	(100,0)
	>3 x sehari	27	(93,1)	2	(6,9)	29	(100,0)
Total		28	(35,4)	51	(64,6)	79	(100,0)

Sumber : Data Primer, 2017.

Dari tabel 4.4 dapat dilihat bahwa sebanyak 15 siswa/siswi laki – laki (53,5%) mengalami obesitas dan 13 siswa/siswi perempuan (32,5%) mengalami obesitas, dengan usia lebih dari 10 tahun sebanyak 16 siswa/siswi (33,5%) dan pola makan >3x sehari sebanyak 27 siswa/siswi (93,1%) dari total responden obesitas 28 siswa/siswi (100%) di SD Negeri 2 Redin, Gebang, Purworejo.

5. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Pada Anak

Tabulasi silang dan hasil *Kendall Tau* hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak di SD Negeri 2 Redin, Gebang, Purworejo ditampilkan dalam tabel 4.5.

Tabel 4.5

Tabulasi Silang Dan Uji *Kendall Tau* Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Di SD Negeri 2 Redin, Gebang, Purworejo Tahun 2017

Aktivitas Fisik	Obesitas				Total		<i>r</i>	<i>p</i> <i>value</i>
	Ya		Tidak		<i>n</i>	<i>%</i>		
	<i>n</i>	<i>%</i>	<i>n</i>	<i>%</i>				
Ringan	25	89,3	0	0	25	31,6	0,855	0,000
Sedang	3	10,7	46	90,2	49	62,0		
Berat	0	0	5	9,8	5	6,3		
Total	28	100,0	51	100,0	79	100,0		

Sumber : Data Primer, 2017.

Dari tabel 4.5 dapat dilihat bahwa sebagian siswa/siswi yang obesitas sebanyak 25 siswa/siswi (89,3%) dengan aktivitas fisik ringan, sebanyak 3 siswa/siswi (10,7%) mengalami obesitas dengan aktivitas fisik sedang, 46 siswa/siswi (90,2%) tidak mengalami obesitas dengan aktivitas fisik sedang dan 5 siswa/siswi (9,8%) tidak mengalami obesitas dengan aktivitas fisik berat dari total responden 79 siswa/siswi.

Hasil uji korelasi *Kendall Tau* diperoleh *p-value* sebesar $0,000 < \alpha$ (0,05) dengan *r* : 0,855 sehingga dapat disimpulkan ada hubungan antara hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak di SD Negeri 2 Redin, Gebang, Purworejo. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,706 hal ini menunjukkan adanya keeratan hubungan sangat kuat aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak di SD Negeri 2 Redin, Gebang, Purworejo.

B. PEMBAHASAN

1. Aktivitas Fisik Pada Anak di Sekolah Dasar Negeri 2 Redin, Gebang, Purworejo

Siswa/siswi di Sekolah Dasar Negeri 2 Redin, Gebang, Purworejo sebagian besar memiliki aktivitas fisik sedang sebanyak 49 siswa/siswa (62,0%). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Mayullu (2013), Sumantri. R (2012) dan Suandana (2012) dengan hasil penelitian sebagian anak SD memiliki aktivitas sedang.

Berbagai aktivitas fisik dapat berupa aktivitas fisik ringan, sedang, dan berat bila dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kesehatan. Latihan jasmani dalam bentuk olahraga yang melibatkan gerak tubuh bertujuan untuk meningkatkan dan memelihara kesehatan (Tarigan, 2015). Dua sumber energi pada waktu melakukan aktivitas fisik adalah lemak dalam bentuk asam lemak dan bentuk karbohidrat dalam bentuk glikogen otot. Aktivitas fisik yang intensitasnya bertambah maka pasokan asam lemak dalam darah berkurang sehingga akan digunakan asam lemak dalam jaringan, hal ini akan mencegah tubuh menjadi obesitas (Nilawati, 2012).

Aktivitas fisik sangat berpengaruh terhadap keseimbangan energi. Semua kegiatan atau gerakan tubuh yang terdiri dari edukasi fisik, kegiatan, masyarakat dan aktivitas diwaktu luang yang dapat menimbulkan aktivitas otot sehingga menghasilkan peningkatan pengeluaran energi. Aktivitas fisik tidak harus berupa olahraga yang terstruktur. Aktivitas apapun yang membuat mereka tetap bergerak aktif dapat menjadi cara yang tepat untuk membakar kalori dan meningkatkan stamina. Anak membutuhkan aktivitas fisik karena ada keuntungannya bagi anak dalam waktu jangka yang panjang dan keuntungan bagi anak terutama dalam tahun – tahun atau masa – masa pertumbuhan sehingga pertumbuhan mereka dapat optimal.

Aktivitas fisik penting untuk kesehatan fisik, emosional dan mencapai berat badan yang normal. Aktivitas fisik dapat menyeimbangkan kalori yang terkandung dalam makanan dengan kalori yang digunakan selama aktivitas fisik, sehingga dapat mengontrol berat badan. Aktivitas fisik

memiliki manfaat menurunkan risiko obesitas, penyakit kardiovaskuler, diabetes, osteoporosis dan dapat juga meningkatkan penampilan akademis dan psikososial bagi anak.

Aktivitas fisik pada anak dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu umur, jenis kelamin, dan pola makan. Banyaknya anak yang memiliki aktivitas sedang dipengaruhi oleh faktor usia anak yang berada pada rentang usia sekolah dasar yakni anak dalam rentang usia 7 – 13 tahun. Karakteristik yang menonjol pada anak usia dasar adalah senang bermain, selalu bergerak, bekerja atau bermain dalam kelompok, dan senantiasa ingin melaksanakan atau merasakan sendiri (Mayullu, 2013).

2. Obesitas Pada Anak di Sekolah Dasar Negeri 2 Redin, Gebang, Purworejo

Siswa/siswi di Sekolah Dasar Negeri 2 Redin, Gebang, Purworejo yang obesitas sebesar 28 siswa/siswi (35,4%). Berdasarkan hasil penelitian siswa/siswi yang paling banyak mengalami obesitas adalah siswa/siswi laki – laki yaitu sebesar 15 siswa/siswi (53,6 %). Bahwa anak laki – laki secara signifikan lebih memungkinkan akan mengalami obesitas dibandingkan dengan anak perempuan, karena anak laki – laki akan lebih cenderung menghabiskan waktu untuk bersantai dan porsi makan anak laki – laki lebih banyak dibandingkan anak perempuan. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Mayullu (2013) dan Suandana (2012) yang melakukan penelitian pada anak.

Obesitas yang parah terjadi karena tidak adanya keseimbangan energi dimana energi konsumsi jauh lebih besar dibandingkan energi *expenditure* atau energi yang terpakai dalam aktivitas fisik. Konsumsi energi adalah energi yang dikonsumsi sebagai makanan dan minuman yang dapat dimetabolisme dalam tubuh kita. Obesitas pada anak merupakan konsekuensi dari asupan kalori (energi) yang melebihi jumlah kalori yang dibakar pada proses metabolisme didalam tubuh (Wahyu, 2008).

Obesitas merupakan keadaan yang menunjukkan adanya kelebihan lemak tubuh yang umumnya ditimbun jaringan subkutan (bawah kulit), sekitar organ tubuh dan kadang terjadi perluasan kedalam jaringan organ. Obesitas dapat mempengaruhi kesehatan tubuh anak secara berkepanjangan dan dapat menimbulkan risiko terjadinya komplikasi medis seperti penyakit jantung, gangguan metabolik, gangguan pada kulit, gangguan mobilitas, kanker, peningkatan tekanan darah serta mempengaruhi kesehatan mental dan gangguan makan. Obesitas juga dapat menyebabkan psikologis anak seperti adanya diskriminasi, depresi dan lebih sensitive (Syarif, 2012).

Faktor penyebab obesitas pada anak bersifat multifaktor. Penyebab obesitas pada anak, secara umum anak yang secara intens mengkonsumsi kalori yang berlebih. Faktor – faktor yang berperan besar yang dapat menyebabkan obesitas pada anak yaitu genetik, pola aktivitas, pola makan, lingkungan dan fisik yang tidak aktif (Wahyu, 2008). Obesitas pada anak dapat dicegah dengan beberapa cara yaitu pencegahan primer, pencegahan sekunder, pencegahan tersier, gaya hidup sehat, dan pembatasan asupan kalori.

Secara fisiologis, berat badan manusia dipengaruhi oleh regulasi tubuh yang melibatkan sistem yang sangat kompleks. Sistem ini meliputi interaksi antara berbagai macam komponen yang mengatur keseimbangan energy dan bersama – sama dengan mekanisme balik yang meregulasi napsu makan, *energy intake* dan *energy expenditure*. Proses terjadinya obesitas terjadi dari dua proses yaitu hipertropi sel lemak dan hyperplasia sel lemak (Retnaningsih, 2011).

3. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak di Sekolah Dasar Negeri 2 Redin, Gebang, Purworejo

Hasil tabulasi silang menunjukkan sebagian besar anak aktivitas fisik ringan mengalami obesitas sebanyak 25 siswa/siswi (89,3%) dan 46 siswa/siswi (90,2%) tidak mengalami obesitas dengan aktivitas fisik sedang dari total responden 79 siswa/siswi, dan terdapat 3 siswa/siswi (10,7%) mengalami obesitas dengan aktivitas fisik sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mayullu (2013), Sumantri. R (2012) dan Suandana (2012). Terdapat 3 siswa/siswi (10,7%) mengalami obesitas dengan aktivitas sedang dikarenakan porsi makan siswa/siswi tersebut lebih dari 3x sehari.

Hal ini terjadi karena aktivitas fisik dipengaruhi juga oleh faktor – faktor yang lain seperti faktor psikologi atau perkembangan, faktor lingkungan, faktor sosial, pengetahuan, pengaruh teman sebaya, status sosial ekonomi, gender dan umur (Syarif, 2012). Usia dan faktor sosial mempunyai peran terhadap aktivitas fisik anak. Pada usia anak Sekolah Dasar anak cenderung percaya kepada teman – temannya dan lebih mengikuti kegiatan yang banyak dilakukan teman – temannya (Agus, 2013). Hal ini terlihat dari hasil survai di SD Negeri 2 Redin, Gebang, Purworejo menunjukkan bahwa ekstrakurikuler yang paling diminati oleh siswa/siswi yaitu ekstrakurikuler paduan suara dan pramuka.

Berdasarkan hasil penelitian siswa/siswi yang paling banyak mengalami obesitas yaitu siswa/siswi laki – laki karena anak laki – laki lebih cenderung menghabiskan lebih banyak waktu untuk santai dan porsi makan anak laki – laki lebih banyak dari pada porsi makan anak perempuan. Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan tubuh anak tidak memiliki pembakaran kalori yang cukup serta terlalu banyak tumpukan lemak dalam tubuh.

Tubuh akan memerlukan oksigen yang yang banyak untuk melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik tidak harus dilakukan dalam sekali agar tubuh menjadi aktif. Aktivitas fisik yang ringan memiliki hubungan yang erat

dengan adanya morbiditas dan mortalitas pada anak karena adanya penyakit kronis seperti diabetes, penyakit jantung dan beberapa penyakit kanker. Aktivitas yang ringan sangat mempengaruhi meningkatkan risiko obesitas pada anak (Sambo, 2013). Obesitas yang parah terjadi karena tidak adanya keseimbangan energy, dimana energy konsumsi jauh lebih besar dibandingkan energy *expenditure* tau energi yang terpakai dalam aktivitas fisik.

Hasil uji statistik menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak di SD Negeri 2 Redin, Gebang, Purworejo ($p = 0,000 < 0,05$) dengan $r : 0,855$ merupakan hubungan yang sangat kuat karena semakin tinggi kejadian obesitas maka semakin ringan aktivitas fisiknya, dan semakin berat aktivitas fisik anak maka tingkat kejadian semakin rendah. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mayullu (2013) bahwa aktivitas fisik berhubungan dengan kejadian obesitas.

C. KETERBATASAN PENELITIAN

Penelitian ini memiliki berbagai keterbatasan dan kendala dalam penelitian antara lain:

1. Dalam penelitian ini, pengumpulan data kuesioner secara tertutup oleh siswa/siswi, dan peneliti harus mengulangi penjelasan kepada siswa/siswi.
2. Peneliti ini memiliki kelemahan yaitu tidak meneliti faktor-faktor yang mempengaruhi obesitas meliputi tanggal lahir siswa/siswi, pendapatan orang tua, pendidikan orang tua, genetik, pekerjaan dan jumlah anak dalam keluarga.
3. Keeratan hubungan dalam penelitian ini 0,855 yang merupakan hubungan yang sangat kuat.