

ABSTRAK

GAMBARAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK PADA ANAK DENGAN OBESITAS, SISWA KELAS 4-6 SD NEGERI MERDEKA I-VI BANDUNG

Irawaty Buchara, 2007

Pembimbing: Winny Suwindere, drg., MS

Meilinah Hidayat, dr., M.Kes

Masalah gizi pada anak di Indonesia akhir-akhir ini cenderung menunjukkan masalah gizi ganda yang berarti, di samping masih berkuat dalam menghadapi gizi kurang (malnutrisi), di lain pihak pada golongan masyarakat tertentu di kota besar, kita mulai menghadapi masalah gizi lebih atau obesitas. Keadaan obesitas pada anak tidak dapat disepelekan karena obesitas berhubungan erat dengan penyakit lain seperti kelaianan tulang, kelainan kulit, berbagai penyakit infeksi, juga dapat terjadi krisis kepercayaan diri sebagai dampak psikologis. Bila obesitas berlanjut sampai masa dewasa dapat mengakibatkan penyakit-penyakit seperti hipertensi, hiperlipidemia, aterosklerosis, penyakit jantung koroner, diabetes tipe 2, kanker, maturitas seksual lebih awal. Tujuan penelitian adalah melihat gambaran setiap karakteristik yang diamati, dalam hal ini berat badan, tinggi badan, umur, jenis kelamin serta pola makan dan pola aktivitas fisik anak dengan obesitas.

Penelitian ini menggunakan metode *Cross sectional* deskriptif dengan teknik pengambilan data berupa wawancara dengan menggunakan instrumen penelitian berupa kuesioner di SD Negeri Merdeka I-VI Bandung pada bulan Agustus 2007 pada 35 orang anak.

Dari hasil penelitian didapatkan 35 orang anak dengan obesitas yang dipengaruhi oleh faktor-faktor kebiasaan makan makanan manis, kudapan, minum minuman manis, kurangnya konsumsi buah-buahan, kebiasaan makan di luar rumah, makan dengan jenis pengolahan digoreng, jumlah porsi makan yang banyak, durasi waktu makan yang singkat, penggunaan kendaraan pribadi, durasi dan frekuensi olah raga yang rendah, kebiasaan tidur siang yang rendah, durasi waktu tidur malam yang rendah, durasi waktu menonton televisi dan bermain *video games* serta tingginya jumlah kunjungan ke mal.

Kata kunci : anak, obesitas, pola makan, pola aktivitas

ABSTRACT

DESCRIPTION OF EATING PATTERN AND PHYSICAL ACTIVITY IN PEDIATRIC OBESITY, 4th-6th GRADE ELEMENTARY SCHOOL OF MERDEKA I-VI

Irawaty Buchara

Tutor: Winny Suwindere, drg., MS

Meilinah Hidayat, dr., MKes

Nowadays the children nutrient's problem in Indonesia trends to show complexity nutritional, besides the undernutrition problem, in several cities we are also facing obesity. In the other side, obesity in children shouldn't be ignored because it's related to many diseases such as the musculoskeletal disorders, skin disorders, several infection disease, social and psychosocial consequences. When obesity of the childhood continued until certain time, it may impact to hypertension, hyperlipidemia, atherosclerosis, coronary heart disease, type 2 Diabetes, cancer and early sexual maturity. The aim of this research is to describe every characteristic such as body weight and height, age, gender, eating and physical activity patterns.

The study was to analyze as a cross-sectional observation and collect the data by an interview using questioner instrument at Merdeka Elementary School I-VI Bandung, on August 2007.

There were 35 children with obesity and observed with many factors like eating sweet-food and beverage, snacking, a little fruit consumption, eating outside, eating fried-food, large portion-size meal, short duration of eating, usage of car, limited duration and frequency of physical exercise, a little napping habit, increasing duration of watching television and increasing of playing video games and mall visiting.

Keywords : Childhood, obesity, eating pattern, activity pattern

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	2
1.3 Maksud dan Tujuan	3
1.4 Manfaat Penelitian	3
1.5 Metode Penelitian	4
1.6 Lokasi dan Waktu Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Definisi Obesitas	5
2.2 Patogenesis Obesitas	5
2.3 Diagnosis dan Kriteria Obesitas	7
2.4 Etiologi Obesitas	9
2.4.1 Perkembangan Sel Lemak	9
2.4.2 Genetik	10
2.4.3 Lingkungan	11
2.5 Predisposisi Obesitas	13
2.6 Tanda-tanda Obesitas	17
2.7 Konsekuensi Medis	19
2.8 Prevalensi Obesitas	20
2.9 Prognosis Obesitas	23
2.10 Pencegahan dan Penatalaksanaan	24
2.10.1 Edukasi	24
2.10.2 Pola Makan	24
2.10.3 Aktivitas Fisik	25

2.10.4 Perubahan Perilaku	26
2.10.5 Dukungan	30
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Alat dan Bahan	31
3.2 Metode Penelitian	31
3.2.1 Desain penelitian	31
3.2.2 Variabel	31
3.3 Tempat dan Waktu Penelitian	33
3.4 Populasi dan Sampel	33
3.5 Kriteria Pemilihan Subjek	33
3.6 Prosedur Kerja Penelitian	34
3.7 Keterbatasan Penelitian	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	35
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	63
5.2 Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN	68
RIWAYAT HIDUP	75

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kategori berat badan menurut nilai persentil	8
Tabel 2.2 Jenis-jenis makanan berdasarkan <i>The Stoplight Diet</i>	28
Tabel 4.1 Tabel karakteristik subjek penelitian	35
Tabel 4.2 Keteraturan makan pada anak dengan obesitas	36
Tabel 4.3 Penyediaan variasi masakan rumah pada anak dengan obesitas	37
Tabel 4.4 Kebiasaan sarapan pada anak dengan obesitas	38
Tabel 4.5 Kebiasaan makan sayuran pada anak dengan obesitas	39
Tabel 4.6 Kebiasaan makan buah-buahan pada anak dengan obesitas	40
Tabel 4.7 Kebiasaan makan makanan berlemak pada anak dengan obesitas	41
Tabel 4.8 Kebiasaan makan makanan manis pada anak dengan obesitas	42
Tabel 4.9 Kebiasaan makan makanan ringan pada anak dengan obesitas	43
Tabel 4.10 Pengolahan masakan rumah pada anak dengan obesitas	44
Tabel 4.11 Perkiraan porsi makan pada anak dengan obesitas	45
Tabel 4.12 Durasi makan pada anak dengan obesita	46
Tabel 4.13 Kebiasaan minum air mineral pada anak dengan obesitas	47
Tabel 4.14 Kebiasaan minum-minuman manis pada anak dengan obesitas	48
Tabel 4.15 Kedisiplinan tempat makan anak pada anak dengan obesitas	49
Tabel 4.16 Uang saku per hari pada anak dengan obesitas	50
Tabel 4.17 Kebiasaan makan di luar rumah pada anak dengan obesitas	51
Tabel 4.18 Penggunaan kendaraan ke sekolah pada anak dengan obesitas	53
Tabel 4.19 Keikutsertaan kegiatan ekstrakurikuler pada anak dengan obesitas	54
Tabel 4.20 Kebiasaan olahraga pada anak dengan obesitas	55
Tabel 4.21 Kebiasaan tidur siang pada anak dengan obesitas	56
Tabel 4.22 Durasi waktu tidur malam hari pada anak dengan obesitas	57
Tabel 4.23 Durasi waktu menonton per hari pada anak dengan obesitas	59
Tabel 4.24 Frekuensi bermain <i>video games</i> dalam sehari pada anak dengan obesitas	60
Tabel 4.25 Frekuensi kunjungan ke mal dalam seminggu pada anak dengan obesitas	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Mekanisme pengaturan nafsu makan	6
Gambar 2.2 Peran pertumbuhan sel adiposit dalam perkembangan obesitas	10
Gambar 2.3 Peningkatan prevalensi obesitas pada anak di berbagai negara	21
Gambar 2.4 Prevalensi obesitas pada anak dan remaja (12-19 thn) di Amerika	21
Gambar 2.5 Prevalensi berat badan berlebih pada anak-anak usia 7-11 tahun di Eropa tahun 1995-2000	22
Gambar 4.1 Distribusi karakteristik subjek penelitian	35
Gambar 4.2 Keteraturan makan pada anak dengan obesitas	36
Gambar 4.3 Penyediaan variasi masakan rumah pada anak dengan obesitas	37
Gambar 4.4 Kebiasaan sarapan pada anak dengan obesitas	38
Gambar 4.5 Kebiasaan makan sayuran pada anak dengan obesitas	39
Gambar 4.6 Kebiasaan makan buah-buahan pada anak dengan obesitas	40
Gambar 4.7 Kebiasaan makan makanan berlemak pada anak dengan obesitas	41
Gambar 4.8 Kebiasaan makan makanan manis pada anak dengan obesitas	42
Gambar 4.9 Kebiasaan makan makanan ringan (kudapan) pada anak dengan Obesitas	43
Gambar 4.10 Pengolahan masakan rumah pada anak dengan obesitas	44
Gambar 4.11 Perkiraan porsi makan anak pada anak dengan obesitas	45
Gambar 4.12 Durasi makan pada anak dengan obesitas	46
Gambar 4.13 Kebiasaan minum air mineral pada anak dengan obesitas	47
Gambar 4.14 Kebiasaan minum-minuman manis pada anak dengan obesitas	48
Gambar 4.15 Kedisiplinan tempat makan anak pada anak dengan obesitas	50
Gambar 4.16 Uang saku per hari pada anak dengan obesitas	51
Gambar 4.17 Kebiasaan makan di luar rumah pada anak dengan obesitas	52
Gambar 4.18 Penggunaan kendaraan ke sekolah pada anak dengan obesitas	54
Gambar 4.19 Keikutsertaan kegiatan ekstrakurikuler pada anak dengan obesitas	54
Gambar 4.20 Kebiasaan olahraga pada anak dengan obesitas	56
Gambar 4.21 Kebiasaan tidur siang pada anak dengan obesitas	57
Gambar 4.22 Durasi waktu tidur malam hari pada anak dengan obesitas	58
Gambar 4.23 Durasi waktu menonton per hari pada anak dengan obesitas	59
Gambar 4.24 Frekuensi bermain <i>video games</i> dalam sehari pada anak dengan obesitas	60
Gambar 4.25 Frekuensi kunjungan ke mal dalam seminggu pada anak dengan obesitas	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data anak dengan obesitas	68
Lampiran 2. Tabel pertumbuhan anak laki-laki & perempuan berdasarkan BMI dan usia anak	69
Lampiran 3. Foto	71