

ABSTRAK

Nama : Wisarani Sevita Utami
Program Studi : Ilmu Kesehatan Masyarakat
Judul : Hubungan Antara Aktivitas Fisik, Kebiasaan Konsumsi Serat dan Faktor Lain dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa SD Islam Annajah di Jakarta Selatan, Tahun 2009

Gizi merupakan sebuah masalah keluarga yang sifatnya jangka panjang dan kebiasaan makan yang sehat harus dimulai sejak dini. Masalah gizi pada anak di Indonesia akhir-akhir ini cenderung menunjukkan masalah gizi ganda, disamping masih menghadapi masalah gizi kurang, di sisi lain pada golongan masyarakat tertentu mulai menghadapi permasalahan obesitas. Penelitian yang dilakukan oleh HISOBI (Perhimpunan Studi Obesitas Indonesia) pada 917 murid SD swasta favorit di Jakarta Selatan menunjukkan 20,9% anak-anak menderita obesitas (Depkes, 2005). Penyebab terjadinya obesitas dipengaruhi oleh faktor lingkungan, yang berperan besar menyebabkan obesitas melalui faktor nutrisi, mulai dari makanan sampai perilaku makan yang berlebihan baik porsi maupun frekuensinya, aktivitas fisik yang kurang, akibat obat, dan faktor gaya hidup.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik, kebiasaan konsumsi serat, dan faktor lain (umur dan jenis kelamin siswa; pendidikan dan pengetahuan gizi ibu; kebiasaan konsumsi energi dan serat; serta tingkat kesukaan terhadap sumber serat) dengan kejadian obesitas. Sampel pada penelitian ini adalah siswa SD Islam Annajah berusia 7-12 tahun, teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling*. Rancangan penelitian adalah *cross sectional* dan bersifat deskriptif. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 145 siswa. Dilakukan uji *chi-square* untuk melihat hubungan antara variabel independen dengan dependen.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik, kebiasaan konsumsi serat dan tingkat kesukaan terhadap serat dengan kejadian obesitas pada siswa ($p < 0,05$). Siswa yang aktivitas fisiknya rendah berpeluang 3,043 kali mengalami obesitas jika dibandingkan dengan yang memiliki aktivitas fisik tinggi. Variabel yang lain yang berhubungan adalah kebiasaan konsumsi serat dan tingkat kesukaan terhadap ($p < 0,005$).

Berdasarkan hasil penelitian, maka disarankan pihak sekolah untuk memberikan pendidikan dasar tentang gizi pada siswa, khususnya tentang obesitas. Selain itu juga pihak sekolah tidak hanya mengadakan penyelenggaraan makanan untuk makan siang tetapi juga untuk makanan selingan, yang disesuaikan dengan kebutuhan siswa. Orang tua juga sebaiknya ikut berperan serta dalam memberikan pengetahuan tentang gizi.

Daftar Pustaka: 50