

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN RISIKO OBESITAS PADA ANAK USIA SEKOLAH DI SDN GROGOL 02 DEPOK

Fitrianih Azzahra¹⁾, Nourmayansa Vidya Anggraini²⁾

^{1,2)}Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

ABSTRAK

Anak usia sekolah dapat diartikan sebagai anak yang berusia 6-12 tahun dimana pada usia ini anak memperoleh pengetahuan dan keterampilan dasar untuk keberhasilan penyesuaian diri anak dalam kehidupan dewasanya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan risiko obesitas pada anak usia sekolah di SDN Grogol 02 Depok. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross sectional* dengan sampel sebanyak 193 responden dengan menggunakan metode *probability sample*. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat dan analisis bivariat dengan uji Chi Square. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan risiko obesitas (p value = 0,0001). Saran dari peneliti ini adalah agar orang tua dapat menjaga pola makan dan kebiasaan aktivitas fisiknya, serta diharapkan juga anak usia sekolah dapat melakukan aktivitas fisik dengan olahraga ringan atau aktivitas lainnya. Juga mengatur makanan yang dikonsumsi sebagai upaya mencegah obesitas.

Kata Kunci: Anak Usia Sekolah, Aktivitas Fisik, Risiko Obesitas

ABSTRACT

School-age children can be interpreted as children aged 6-12 years where at this age children acquire basic knowledge and skills for the successful adjustment of children in adult life. This study aims to determine the relationship between physical activity and the risk of obesity in school-age children at SDN Grogol 02 Depok. This study used a cross-sectional research design with a sample of 193 respondents using the probability sample method. Analysis of the data used in this study is univariate analysis and bivariate analysis with Chi Square test. The results of this study indicate that there is a relationship between physical activity and the risk of obesity (p value = 0.000). The suggestion from this researcher is that parents can maintain their eating patterns and physical activity habits, and it is also hoped that school-age children can do physical activity with light exercise or other activities. Also regulate the food consumed as an effort to prevent obesity.

Keywords: School Age Children, Physical Activity, Risk of Obesity

Alamat korespondensi: Jl. Raya Limo Kecamatan Limo Kota Depok Kodepos 16515

Email: nourmayansa@upnvj.ac.id

PENDAHULUAN

Obesitas merupakan kelebihan lemak pada tubuh. Obesitas juga disebutkan menjadi keadaan penyakit menggunakan terdapat nya kelebihan lemak yang berlebihan berasal yang diperlukan untuk tubuh. Apabila energi yang bersumber asal kanan masuk kedalam tubuh melebihi jumlah yang dimuntahkan untuk kegiatan. Maka berat badan makin bertambah serta sebagian akbar kelebihan energi tersebut akan tersimpan sebagai lemak tubuh.

Obesitas diartikan sebagai penumpukan lemak yang berlebihan akibat dari ketidakseimbangan energi yang masuk dan energi yang dikeluarkan pada waktu yang lama. Kegemukan serta obesitas terjadi dampak asupan energy yang berlebih. Asupan energi yang tinggi disebabkan oleh konsumsi kuliner asal energy yang tinggi sedangkan pengeluaran energy yang rendah (Primashanti & SIDIARTHA, 2018). Tahun 2016 menunjukkan sekitar 340 juta lebih anak dan remaja usia 5-19 tahun mengidap obesitas (Banjarnahor, Banurea, Panjaitan, Pasaribu, & Hafni, 2022). Kondisi ini mengalami perubahan dari 4,9% di tahun 2000 sebagai 5,6% di tahun 2017 dan lebih berasal dua juta anak pada indonesia mengalami obesitas atau kelebihan berat badan (Banjarnahor et al., 2022). Prevalensi anak obesitas baik di negara maju (Singapura) maupun negara berkembang (Indonesia) memberikan hasil mengalami peningkatan di negara Singapura 18,5% serta pada negara Indonesia 9,6% pada jumlah yang menakutkan.

Aktivitas fisik adalah satu tubuh manusia buat berjalan kesuatu tempat buat menuju daerah yang pada inginkan (Turege, Kinasih, & Kurniasari, 2019). Pergerakan tubuh yang didapatkan oleh otot tubuh yang memerlukan pengeluaran tenaga. Seorang yang kurang melakukan aktivitas fisik menyebabkan tubuh kurang kuat sehingga asupan tenaga tak dimbangi dengan pengeluaran tenaga maka dapat menyebabkan obesitas atau kegemukan. Tingginya minat olahraga masyarakat akan mampu menaikkan tenaga (Bangun, 2019).

Aktivitas fisik terdiri dari pergerakan tubuh yang memerlukan pengeluaran tenaga yang diakibatkan oleh otot badan (Berhimping, Rattu, & Pertiwi, 2020). Pada usia remaja, kegiatan fisik yang direkomendasikan badan kesehatan dunia dilakukan minimal tiga kali seminggu menggunakan keadaan sedang selama 60 menit atau lebih (Atmadja et al., 2020). Faktor yang memilih status gizi remaja sangat penting artinya memelihara kesehatan tubuh, kehidupan dan mental yang sehat yaitu aktivitas fisik (Tsaniya & Elvandari, 2022). (Baitbang Kementerian Kesehatan RI, 2018) membenarkan kurang aktif secara fisik dilakukan menggunakan tidak melakukan aktivitas fisik sesuai berat atau pun sedang pada asal WHO dunia physical activity questionnaire 2018. Rerata daerah penduduk Indonesia menggunakan sikap sedentary ≥ 6 jam perhari mencapai 24,1% serta penduduk tergolong kurang aktif secara awam mencapai 26,2%. DKI Jakarta mempunyai 44,2% penduduk tergolong kurang aktif, menjadikan provinsi menggunakan kelebihan penduduk kurang aktif terbesar asal provinsi lainnya.

Secara nasional, di tahun 2018 terjadi peningkatan prevalensi kegiatan fisik penduduk umur ≥ 10 tahun urutan terendah sebanyak 33,5% dibedakan di tahun 2013 sebanyak 26,1%, sedangkan prevalensi urutan kegiatan fisik kurang di daerah DKI Jakarta di tahun 2018 sebanyak 47,8%, dibedakan tahun 2013 sebanyak 44,2%. Pada tahun 2018 grup umur 15-19 tahun diurutkan kurang aktivitas fisik sebesar 49,6% dimana kegiatan fisik kurang pada remaja laki laki sebanyak 36,4% dan remaja perempuan sebanyak 30,7 (Nikmah, 2018). (Silalahi et al., 2022) adanya disparitas yang tidak selaras antara kegiatan fisik dengan status gizi menyebabkan peserta didik yang memiliki aktivitas fisik ringan kurangan mempunyai gizi lebih sebesar 49 orang (40,5%) sedangkan siswa yang aktivitas fisiknya berat kekurangan.

Anak usia sekolah bisa diartikan anak menggunakan usia 6-12 tahun, dimana di usia ini anak memperoleh dasar pengetahuan dan keterampilan buat keberhasilan penyesuaian diri anak pada kehidupan dewasanya. Sekolah sebagai pengalaman inti pada anak, karena disebut mulai bertanggung jawab atas perilakunya sendiri pada hubungan dengan orang tua, sahabat dekat, dan orang lainnya. Upaya pemerintah Indonesia pada menunda ketinggian nomor peristiwa obesitas yaitu menggunakan mengadakan program Gerakan Nusantara Tekan angka Obesitas atau yang seringkali disingkat menjadi GENTAS. GENTAS ini bisa bina oleh energi kesehatan ataupun pihak lain yang berperan dalam upaya pengendalian obesitas pada seluruh Indonesia (Kemenkes, 2019) .

(Urbayatun, Fatmawati, Erviana, & Maryani, 2019) menguraikan bahwa dampak di atas terbawa hingga anak bersekolah, anak mengalami kesulitan membaca, menulis, dan lambat laun terjadi keterbelakangan mental serta gangguan perkembangan syaraf. Kurangnya stimulasi pun berdampak pada kesiapan bersekolah. Anak cenderung mengalami frustrasi di sekolah, berperilaku menarik diri, apatis, menampakkan sikap mogok sekolah, sampai mengganggu fungsi kemandirian dan sosial anak. Jika dampak tersebut terus diabaikan, maka akan mengancam kelanjutan perkembangan anak.

Studi pendahuluan yang dilakukan di SDN Grogol 2 Depok dilaksanakan saat masa Pandemi Covid-19, di mana fasilitas sekolah seperti olahraga dan UKS tutup. Sebagian guru mengatakan tidak begitu khawatir dengan risiko obesitas, sebab sejauh ini mereka menganggap bahwa anak usia sekolah mereka sehat dan baik baik saja walaupun tidak dilakukan pemeriksaan tinggi dan berat badan.

Dari hasil studi pendahuluan dengan 10 anak usia sekolah dengan anak usia 10-13 tahun diperoleh 8 responden kurang mengetahui risiko obesitas , memiliki sikap kurang baik, dan tidak termotivasi mengenai tinggi dan berat badan, 5 orang anak usia sekolah mengetahui risiko obesitas. Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik mengambil judul "Hubungan aktivitas fisik dengan risiko obesitas pada anak usia sekolah di SDN Grogol 02 Depok"

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji chi-square dengan desain cross-sectional. Teknik sampel yang digunakan ialah probability samples dengan teknik proportional random sampling sehingga diperoleh sebanyak 193 responden dengan anak usia 10-13 tahun. Sampel dari penelitian ini adalah anak usia 10-13 tahun yang mengacu pada kriteria inklusi dan eksklusi. Penelitian ini menggunakan kuesioner sebagai instrumen penelitian. Kuesioner yang disebar adalah kuesioner yang sudah di uji validitas dan reliabilitas kepada 193 responden. Untuk penilaian tinggi dan berat badan. Teknik pengolahan data menggunakan Uji Chi Square. Penelitian dilakukan setelah mendapatkan izin etik pada institusi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta dengan nomor B/287/VI/2021/KEPK.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Analisis Univariat

Tabel 1. Data responden berdasarkan Usia Anak

Usia	Frekuensi	Presentase
10 Tahun	37	19.2%
11 Tahun	65	33.7%
12 Tahun	68	35.2%
13 Tahun	23	11.9%
Total	193	100%

Hasil hasil analisa di tabel 1 menunjukkan bahwa dari 193 responden peserta didik anak usia sekolah pada SDN Grogol 02 Depok secara umum lebih banyak pada berusia 12 tahun menggunakan jumlah 68 responden (35.2%).

Tabel 2. Data responden berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
Laki Laki	99	51.3%
Perempuan	94	48.7%
total	193	100%

Berdasarkan tabel 2 diatas didapatkan hasil bahwa jenis kelamin responden dalam penelitian ini adalah mayoritas laki laki sebanyak 99 responden (51.3%) dan jumlah perempuan adalah 94 responden (48.7%) ini terdapat di SDN Grogol 02.

Tabel 3. Data responden berdasarkan kelas

Kelas	Frekuensi	Presentase
4	62	32.1%
5	48	24.9%
6	83	43.0%
Total	193	100%

Berdasarkan data pada tabel 3 di atas, diketahui bahwa responden lebih banyak kelas 6 dengan jumlah responden 83 (43.0%).

Tabel 4. Data responden berdasarkan IMT

Kategori IMT Berisiko	Frekuensi	Presentase
IMT Normal	174	90.2%
IMT Overweight	19	9.8%
Total	193	100%

Berdasarkan data pada tabel 4 diketahui bahwa responden lebih banyak memiliki IMT normal yaitu 174 responden (90.2%) dan dengan IMT overweight dengan jumlah responden 19 (9.8%).

Tabel 5. Data responden berdasarkan Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik	Frekuensi	Persentase
Kurang Aktif	20	10.4%
Aktif	173	89.6%
Total	193	100%

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa responden lebih banyak mengalami aktivitas fisik aktif dari pada kurang aktif. Hasil tersebut adalah jumlah responden kurang aktif sebanyak 20 (10.4%). Dan jumlah responden aktif 173 (89.6%). Aktivitas fisik ini terjadi pada siswa SDN Grogol 02 karena kebanyakan siswa yang kurang aktif dalam melakukan olahraga.

Gambaran Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Risiko Obesitas

Tabel 6 Analisis Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Risiko Obesitas

Aktivitas fisik	Risiko Obesitas		Total	P value
	Normal	Overweight		
Kurang aktif	4 2,1%	19 9,8%	23 100%	0,001
Aktif	150 77,7%	39 20,2%	170 100%	
Total	154 79.8%	39 39%	193 100%	

Berdasarkan tabel 6 diketahui bahwa dari 193 responden yang diteliti dalam penelitian ini diketahui hasilnya bahwa jumlah responden dengan aktifitas fisik yang aktif memiliki risiko obesitas dalam kategori normal sebanyak 150 orang (77.7%), sementara 39 lainnya (20.2%) memiliki risiko obesitas dalam kategori overweight. Kemudian jumlah responden dengan aktifitas fisik yang kurang aktif memiliki risiko obesitas dalam kategori normal 4 orang (2.1%). Sementara terdapat 19 orang lainnya (9.8%) yang memiliki risiko obesitas dalam kategori overweight. Hasil uji statistic yang dilakukan dengan *chi-square* didapatkan p-value 0,001. Dengan begitu dapat ditarik kesimpulan bahwa penelitian ini memiliki nilai *p-value* 0,007 sehingga H_0 ditolak, dan H_a diterima. Yang artinya terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan risiko obesitas.

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa mayoritas responden artinya berusia 12 tahun, sebagian lagi berusia 10,11 dan 13 tahun. Hasil penelitian ini serupa yang dilakukan oleh (RIZQIA, 2020) yang membuktikan bahwa responden rentan yang menderita obesitas semenjak dini. Obesitas atau kegemukan sudah menjadi problem laten. Pada penelitian (Sarmini, 2019) disebutkan bahwa obesitas yang memiliki akibat tumbuh kembang anak di anak usia sekolah, dan berpotensi mengalami banyak sekali penyebab kesakitan .

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh (Jannah & Utami, 2018) yang menyatakan bahwa problem obesitas pada umur 10-13 tahun yang mengalami resiko obesitas pada anak usia sekolah, dalam penelitian tadi disebutkan bahwa. Peristiwa obesitas disebabkan oleh berbagai macam faktor diantaranya adalah faktor sosial ekonomi, aktifitas fisik yang kurang, pola makan yang tak teratur.

Pada usia anak sekolah, anak sekolah belum memperhatikan bagaimana kuliner yang baik buat dimakan serta makanan yang tidak baik buat dimakan.

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil bahwa responden yang lebih banyak adalah jenis kelamin laki laki. Penelitian ini sama dengan yang dilakukan oleh (Amanda & Martini, 2018) bahwa responden dengan obesitas terjadi di laki laki dibandingkan dengan perempuan, responden laki laki berjumlah 30 serta responden wanita berjumlah 15. Penelitian ini juga sama dengan penelitian (Ernawati, Pusparini, Arifin, & Prihatini, 2019) bahwa terjadi obesitas di responden laki laki dibandingkan perempuan pada anak usiasekolah, jumlah responden laki laki 10 serta jumlah responden perempuan 12.

Pada kondisi obesitas tersebut yang lebih banyak terkena di anak laki lakidibandingkan perempuan, sebab kondisi tersebut mampu terjadi asal pola makan, pola tidur dan aktivitas yang berkurang. Hal tersebut sebagai dampak terkena obesitas, yang dikarenakan berasal sistem tubuh yang mempunyai energi yang kurang. Pada sisi lain laki laki terkadang lebih senang makan serta olahraga yang berkurang pada anak usia sekolah, pada awam nya yang lebih banyak atau yang seringkali terkena obesitas di anak usia sekolah.

Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas

Berdasarkan hasil penelitian bahwa terdapat responden yang mengalami risiko obesitas di kelas 6, yang membuktikan bahwa masa peralihan dari anak usia sekolah menuju masa remaja. Penelitian ini sama dengan (Nusyuri, 2022) yang menerangkan bahwa responden kelas 6 lebih banyak yang mempunyai risiko obesitas, dikarenakan masa peralihan asal anak usia sekolah menuju remaja. Pola makan yang relatif berlebih serta tidak di seimbangi oleh olahraga maka mampu terjadi terkena risiko obesitas penelitian ini sejalan menggunakan yang dilakukan oleh (Pertiwi & Agustin, 2019).

Di anak usia sekolah, di sekolah terdapat makan kuliner siap saji itu yang terdapat di kantin atau makanan yang terjual di luar sekolah. Kuliner membuat anak sekolah tertarik mulai asal bentuk makan dan harga nya. Hal ini dapat membahayakan bagi anak usia sekolah sebab banyak yang mengandung gula, serta lemah berlebih, sehingga mampu berdampak buruk bagi anak usia sekolah.

Karakteristik IMT Yang Berisiko Obesitas

Berdasarkan hasil penelitian bahwa bisa dicermati bahwa mayoritas responden mempunyai Indeks Massa Tubuh normal. Hal ini berdasarkan penelitian oleh (Etlidawati & Apriliani, 2021) bahwa faktor penyebab obesitas di anak bersifat multifaktorial antara lain ketidakseimbangan antara pemasukan energy menggunakan pengeluaran tenaga, faktor genetik, faktor psikologis, dan kondisi lainnya. Salah satu faktor obesitas pada anak mirip, pola makan, peningkatan kuliner cepat saji, serta kurang kegiatan fisik.

Problem gizi yang dihadapi oleh anak usia sekolah, problem gizi seperti kurang gizi namun tak hanya kurang gizi, akan lebih gizi, anak usia sekolah terbiasa menggunakan mengkonsumsi makanan yang tinggi lemak serta tinggi gula serta pola konsumsi tersebut diiringi oleh kurangnya kegiatan fisik. Keadaan obesitas pada anak akan menyebabkan banyak dampak terhadap sistem tubuh antara lain, kardiovaskular, respirasi, hati serta psikis. Selain itu aktivitas fisik juga dapat mempengaruhi indeks massa tubuh anak usia sekolah. Anak usia sekolah cenderung pada memiliki kebiasaan makanan cepat saji di karenakan dalam berjualan di sekolah lebih banyak yang menjual kuliner cepat saji. Perlu adanya suatu pemantauan dalam hal makanan oleh teman di sekolah (Vidya, 2021).

Aktifitas Fisik

Berdasarkan hasil penelitian bahwa diketahui kegiatan fisik responden adalah kurang aktif. Penelitian ini sejalan yang dilakukan oleh (Kumala, Margawati, & Rahadiyanti, 2019) yang menyebutkan bahwa aktivitas fisik responden paling banyak aktifitas fisik yang kurang aktif sebesar 65 responden (86,7%). Serta sementara yang memiliki kegiatan fisik yang aktif sebanyak 11 responden (15,1%).

Aktivitas fisik ialah segala aktivitas atau aktivitas yang menyebabkan peningkatan tenaga atau kalori sang tubuh. Perubahan tulang yang ditimbulkan oleh kegiatan fisik bisa meningkatkan enzim tulang. Kegiatan fisik juga dapat diartikan menjadi setiap gerakan yang dilakukan oleh tubuh yang bisa menaikkan pengeluaran tenaga atau energi. Waktu ini kemajuan teknologi mengakibatkan terjadinya penurunan aktivitas fisik seperti bermain yang seharusnya penggunaan fisik tetapi digantikan oleh menggunakan game online. Aktifitas fisik yang kurang dapat mengakibatkan risiko obesitas di anak (Fadhilah, Tanuwidjaja, & Saepulloh, 2021). Kurangnya aktivitas fisik berisiko terhadap kegemukan (Anggraini, Hutahaeen, Wahyuningsih, & Efendy, 2021).

Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Risiko Obesitas

Berdasarkan hasil penelitian bahwa diketahui bahwa uji bivariat yang dilakukan di penelitian ini didapatkan p value = 0.000. Hal ini berarti terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan risiko obesitas. Penelitian ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh (Krismawati, Andayani, & Wahyuni, 2019) tentang aktivitas fisik menggunakan indeks massa tubuh yang akan terjadi penelitiannya menyatakan bahwa ada hubungan signifikan antara kegiatan fisik menggunakan indeks massa tubuh ($p=0,001$). Hasil penelitian ini serupa penelitian yang dilakukan oleh (Fadhilah et al., 2021) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik menggunakan risiko obesitas memiliki korelasi yang signifikan ($p=0,000$). Kegiatan fisik termasuk dalam kebutuhan insan yang menjadi aktivitas bagi manusia. pada anak usia sekolah aktifitas fisik sebagai suatu hal yang krusial karena anak-anak usia sekolah mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang cepat dan dapat merubah kondisi fisik.

Hal tadi sejalan menggunakan penelitian yang dilakukan (Baja & Rismayanthi, 2019) oleh bahwa manusia membutuhkan aktifitas fisik yang relatif dan kondisi tubuh yang baik, supaya bisa memaksimalkan aktivitas selanjutnya dengan ketika yang relatif. Akan tetapi anak usia sekolah jika melakukan aktivitas yang tidak teratur maka kondisi tubuh tak maksimal pada metabolisme tubuh dan dapat terjadi penumpukan lemak dan dapat berisiko terkena obesitas. Selain itu juga perlu adanya pemantauan individu pada anak (Anggraini, Mulyono, Fitriyani, & Putri, 2021).

Berdasarkan dari hasil penelitian dan referensi referensi yang terdapat, peneliti berasumsi bahwa aktivitas fisik berpengaruh terhadap risiko obesitas yang dialami sang anak usia sekolah. Aktivitas fisik mempunyai fungsi tubuh buat menjaga tubuh lebih baik lagi. Aktifitas fisik yang baik maka tubuh dapat berkembang menggunakan baik. Hal tadi terbukti bahwa banyak responden yang memiliki kegiatan fisik yang baik memiliki IMT pada kategori normal. Jika kegiatan fisik kurang aktif maka akan berdampak pada fungsi tubuh yang tidak bisa berkembang menggunakan baik. Selain itu aktivitas fisik yang kurang jua memicu timbul faktor faktor lain yang dapat menghambat kesehatan tubuh lainnya. Mirip malas menggunakan olahraga, sibuk baik game, maka berasal itu tubuh kurang gerak, serta impian buat mengkonsumsi kuliner siap saji akan lebih acapkali serta tidak terjaga menggunakan baik. Selain itu tetap dibutuhkan sarapan untuk menunjang aktivitas fisik anak sehingga tercapai prestasi belajar (Anggraini & Hutahaeen, 2021). Anak usia sekolah akan menjadi remaja dan remaja yang sehat maka akan berprestasi (Ritanti & Anggraini, 2019).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian telah dilakukan pada 193 responden tentang “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Risiko Obesitas Pada Anak Usia Sekolah DiSDN Grogol 02 Depok” dapat disimpulkan yaitu: responden penelitian ini adalah anak usia sekolah di SDN Grogol 02 Depok yang menjadi responden berusia 10-13 tahun. Gambaran aktifitas fisik yang dimiliki responden anak usia sekolah di SDN Grogol 02 Depok memiliki kurang aktif dalam melakukan aktifitas. Gambaran risiko obesitas pada responden anak usia sekolah di SDN Grogol 02 Depok memiliki IMT normal. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan risiko obesitas.

SARAN

Peneliti menyarankan supaya anak usia sekolah seringkali melakukan aktifitas fisik diluar juga disekolah. Selain itu juga peneliti menyarankan buat tidak melakukan aktifitas fisik pada bentuk game online. Bagikeluarga keluarga khususnya orang tua disarankan buat bisa memperhatikan aktifitas fisik di anak terutama olahraga, buat tahu bagaimana pentingnya olahraga bagi anak supaya tidak terjadi obesitas. Bagi lembaga pelayanan kesehatan pelayanan kesehatan dibutuhkan bisa sebagai pemberi edukasi kepada anak sekolah juga orang tua. buat tentang aktivitas fisik, dan melakukan sosialisasi bagaimana membina famili menggunakan risiko obesitas juga obesitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Amanda, D., & Martini, S. (2018). Hubungan Karakteristik Dan Status Obesitas Sentral Dengan Kejadian Hipertensi. *Sumber*, 160, 100.
- Anggraini, N. V., & Hutahaeen, S. (2021). Hubungan Sarapan Dengan Prestasi Siswa SD Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(3).
- Anggraini, N. V., Hutahaeen, S., Wahyuningsih, U., & Efendy, N. F. (2021). Hubungan Belajar Dari Rumah Dan Peningkatan Berat Badan Pada Anak Usia Sekolah Di Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(4).
- Anggraini, N. V., Mulyono, S., Fitriyani, P., & Putri, R. B. (2021). PENCAPAIAN BERAT BADAN IDEAL DENGAN MENGGUNAKAN SELF MONITORING DIKALANGAN REMAJA SMP DI JAKARTA. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 253–249.
- Atmadja, T. F. A., Yuniyanto, A. E., Yuliantini, E., Haya, M., Faridi, A., & Suryana, S. (2020). Gambaran sikap dan gaya hidup sehat masyarakat Indonesia selama pandemi Covid-19. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 5(2), 195–202.
- Baitbang Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta.
- Baja, F. R., & Rismayanthi, C. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Diet dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *MEDIKORA*, 18(1), 1–6.
- Bangun, S. Y. (2019). Peran Pelatih Olahraga Ekstrakurikuler Dalam Mengembangkan Bakat Dan Minat Olahraga Pada Peserta Didik. *Jurnal Prestasi*, 2(4), 29–37.
- Banjarnahor, R. O., Banurea, F. F., Panjaitan, J. O., Pasaribu, R. S. P., & Hafni, I. (2022). Faktor-faktor risiko penyebab kelebihan berat badan dan obesitas pada anak dan remaja: Studi literatur. *Tropical Public Health Journal*, 2(1), 35–45.
- Berhimpong, M. J. A., Rattu, A. J. M., & Pertiwi, J. M. (2020). Analisis Implementasi Aktivitas Fisik Berdasarkan Health Belief Model oleh Tenaga Kesehatan di Puskesmas. *Indonesian Journal of Public Health and Community Medicine*, 1(4), 54–62.
- Ernawati, F., Pusparini, P., Arifin, A. Y., & Prihatini, M. (2019). Hubungan Asupan Lemak Dengan Status Gizi Anak Usia 6 Bulan-12 Tahun Di Indonesia. *Penelitian Gizi Dan Makanan (The Journal of Nutrition and Food Research)*, 42(1), 41–47.

- Etlidawati, E., & Apriliani, H. D. (2021). UPAYA PENCEGAHAN OBESITAS DENGAN PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG GIZI PADA REMAJA. *PROSIDING SEMINAR NASIONAL LPPM UMP*, 118–121.
- Fadhilah, Y. N., Tanuwidjaja, S., & Saepulloh, A. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 113 Banjarsari Kota Bandung Tahun 2019-2020. *Jurnal Riset Kedokteran*, 1(2), 80–84.
- Hasan, M. S., Bismar, A. R., & Akbar, A. (n.d.). Penerapan Pola Konsumsi dan Status Gizi dengan Tingkat Vo2 MAX Atlet SSB Persis di Makassar. *Seminar Nasional LP2M UNM*.
- Jannah, M., & Utami, T. N. (2018). Faktor yang memengaruhi terjadinya obesitas pada anak sekolah di SDN 1 Sigli Kabupaten Pidie. *Jurnal Kesehatan Global*, 1(3), 110–118.
- Kemenkes, R. I. (2019). *Buletin SDM Kesehatan Edisi Oktober 2019*.
- Krismawati, L. D. E., Andayani, N. L. N., & Wahyuni, N. (2019). Hubungan antara aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh (IMT) pada remaja usia 16-18 tahun di SMA Negeri 2 Denpasar. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 7(1), 29–32.
- Kumala, A. M., Margawati, A., & Rahadiyanti, A. (2019). Hubungan antara durasi penggunaan alat elektronik (gadget), aktivitas fisik dan pola makan dengan status gizi pada remaja usia 13-15 tahun. *Journal of Nutrition College*, 8(2), 73–80.
- Nikmah, R. (2018). *Hubungan Asupan Vitamin B6 terhadap Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri di SMA Negeri 5 di Kota Malang*. Universitas Brawijaya.
- Nusyuri, I. H. (2022). HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN OBESITAS PADA REMAJA DI KABUPATEN ENREKANG= THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND OBESITY IN ADOLESCENTS IN ENREKANG REGENCY. Universitas Hasanuddin.
- Pertiwi, P. S., & Agustin, P. S. (2019). *Pengaruh Pola Makan Tidak Seimbang dan Kurangnya Aktivitas Fisik Menyebabkan Terjadinya Obesitas*.
- Primashanti, D. A. D., & SIDIARTHA, I. G. L. (2018). Perbandingan asupan energi, karbohidrat, protein dan lemak dengan angka kecukupan gizi pada anak obesitas. *Medicina*, 49(2), 173–178.
- Ritanti, R., & Anggraini, N. V. (2019). CIVIL SERVICE PROGRAM OF HEALTH TEENAGER AND ACHIEVING TEENAGER IN LIMO VILLAGE, LIMO DISTRICT, DEPOK. *Batoboh: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 4(2), 149–160.
- RIZQIA, U. C. I. (2020). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA ANAK DI SDIT UKHUWAH BANJARMASIN TAHUN 2020. Universitas Islam Kalimantan MAB.
- Sarmini, S. (2019). HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA ANAK KELAS VI SEKOLAH DASAR HARAPAN UTAMA BATAM TAAHUN 2018. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, 1(2), 65–72.
- Silalahi, L. E., Doloksaribu, T. M., Manalu, J. S., Astuti, Y., Rahayu, D. Y. S., Hardiyati, H., ... Tandilangan, A. (2022). *Keperawatan Keluarga dan Komunitas*. Yayasan Kita Menulis.
- Tsaniya, R., & Elvandari, M. (2022). Hubungan Pola Makan, Kualitas Tidur, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar Selama Pembelajaran Tatap Muka Terbatas. *JURNAL GIZI DAN KESEHATAN*, 14(2), 285–293.
- Turege, J. N., Kinasih, A., & Kurniasari, M. D. (2019). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Obesitas Di Puskesmas Tegalgrejo, Kota Salatiga. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 10(1), 256–263.
- Urbayatun, S., Fatmawati, L., Erviana, V. Y., & Maryani, I. (2019). KESULITAN BELAJAR & GANGGUAN PSIKOLOGIS RINGAN PADA ANAK: Implementasi pada Anak Usia Sekolah Dasar. K-Media.
- Vidya, N. (2021). Peran Kader Kesehatan Remaja (KKR) Dalam Mengurangi Risiko Kelebihan Berat Badan di Kalangan Remaja SMP di Jakarta. *Journal of Health, Education and Literacy (J-Healt)*, 4(1), 40–49.