

## Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Angka Kejadian *Overweight* pada Anak Usia 7-8 Tahun di MI Al-Jihad Palangka Raya

Aziz Wicaksono<sup>1</sup>, Vina Agustina<sup>2</sup>, Prinawati<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes Eka Harap Palangka Raya

Korespondensi penulis : [tn.wicak@gmail.com](mailto:tn.wicak@gmail.com)

**Abstract.** *Introduction:* According to the World Health Organization (WHO), overweight affects nearly one in three school children aged 6-9 years. Overweight marks the crucial upper limit of obesity. One of the causes of overweight is physical activity. A decrease in children's physical activity level may lead to an increase in the incidence of overweight. Based on the results of a preliminary survey at MI Al-Jihad Palangka Raya. 7 out of 8 students were found to be overweight with a low level of physical activity, this shows the high influence of physical activity on the incidence of overweight which is quite clear. The purpose of this study was to determine and analyze the relationship between physical activity level and the incidence of overweight in children aged 7-8 years at MI Al-Jihad Palangka Raya. *Methods:* Non-experimental quantitative research using a correlational design with a cross sectional approach. The sample was 47 children using random sampling method. The measuring instruments used were questionnaires for physical activity level and nutritional status (BMI) from anthropometric examination using microtoa and scales for the incidence of overweight. In bivariate analysis, the statistical analysis test used was spearman rank. *Results:* The findings of the study were that the most respondents with mild physical activity levels (61.7%) and normal nutritional status (76.6%). The results of the spearman rank test obtained a significance value of p-value of 0.000 and smaller than the significance level of 0.05 and a correlation value of 0.895 close to 1. *Discussion:* The significance value of p-value <0.05 indicates that H0 is rejected H1 is accepted, which indicates that the variable level of physical activity has a significant correlation with the incidence of overweight in children aged 7-8 years at MI Al-Jihad Palangka Raya. The correlation value is close to 1, indicating that the relationship between the two variables is very strong.

**Keywords:** Physical Activity, Overweight, 7-8 Year Old Children

**Abstrak.** *Pendahuluan:* Menurut World Health Organization (WHO), overweight mempengaruhi hampir satu dari tiga anak sekolah usia 6-9 tahun. Overweight menjadi tanda batas atas krusial terjadinya obesitas. Salah satu penyebab terjadinya overweight adalah aktivitas fisik. Penurunan tingkat aktivitas fisik anak memungkinkan mengarah kepeningkatan angka kejadian overweight. Berdasarkan hasil survey pendahuluan di MI Al-Jihad Palangka Raya. didapatkan 7 dari 8 siswa berstatus overweight dengan tingkat aktivitas fisik rendah, ini menunjukkan tingginya pengaruh aktivitas fisik terhadap angka kejadian overweight yang cukup jelas. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui dan menganalisis hubungan tingkat aktivitas fisik dengan angka kejadian overweight pada anak usia 7-8 tahun di MI Al-Jihad Palangka Raya. *Metode:* Penelitian kuantitatif non

eksperimental menggunakan desain rancangan korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel sebanyak 47 anak dengan metode *random sampling*. Alat ukur yang digunakan yaitu kuesioner untuk tingkat aktivitas fisik dan status gizi (IMT) dari pemeriksaan antropometri menggunakan microtoa dan timbangan untuk kejadian *overweight*. Pada analisis bivariat, uji analisis statistik yang digunakan adalah spearman rank. Hasil: Temuan penelitian yaitu responden terbanyak dengan tingkat aktifitas fisik ringan (61,7%) dan status gizi normal (76,6%). Hasil uji *spearman rank* diperoleh nilai signifikansi p-value sebesar 0,000 dan lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 dan nilai korelasi sebesar 0,895 mendekati angka 1. Pembahasan: Nilai signifikansi p-value <0,05 menandakan H<sub>0</sub> ditolak H<sub>1</sub> diterima, yang menunjukkan bahwa variabel tingkat aktivitas fisik terdapat korelasi yang signifikan dengan angka kejadian *overweight* pada anak usia 7-8 tahun di MI Al-Jihad Palangka Raya. Nilai korelasi mendekati angka 1, ini menandakan bahwa hubungan antara kedua variabel sangat kuat.

**Kata kunci:** Aktivitas Fisik, *Overweight*, Anak Usia 7-8 Tahun

## LATAR BELAKANG

Menurut *World Health Organization* (WHO), kegemukan yang sebagai tanda awal akan terjadinya obesitas mempengaruhi hampir satu dari tiga anak sekolah usia 6-9 tahun (29% anak laki-laki dan 27% anak perempuan) (WHO, 2020). *Overweight* menjadi tanda batas atas krusial terjadinya obesitas, yang merupakan salah satu faktor risiko utama untuk disabilitas, menyebabkan 7% dari total tahun hidup dengan disabilitas, dan obesitas terkait dengan morbiditas dan mortalitas yang lebih besar akibat COVID-19 (WHO, 2022). Gizi lebih yang terjadi pada usia sekolah juga beresiko besar berlanjut ketika anak tersebut remaja dan bahkan hingga dewasa, hal itu memberikan dampak kondisi kesehatan yang buruk dan resiko penyakit yang tinggi (Suprawoto, 2019). Menurut Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular (Dirjen P2PTM) Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) salah satu penyebab terjadinya *overweight* dan obesitas adalah aktivitas fisik (Dirjen P2PTM, 2020).

Berdasarkan data Puskesmas Bukit Hindu tahun 2021 pada penilaian TB (Tinggi Badan) dan IMT (Indeks Massa Tubuh) di MI Al-Jihad Palangka Raya didapatkan persentase *overweight* sebesar 44 % dari 68 siswa kelas 2 (7-9 tahun) dan hampir 50% dari 56 siswa kelas 1 (6-8 tahun). Berdasarkan hasil survey pendahuluan pada tanggal 19 Oktober 2022 di MI Al-Jihad Palangka Raya pada 10% dari jumlah siswa kelas 1 yaitu 8 siswa saat dilakukan pengukuran IMT didapatkan 7 dari 8 siswa tersebut berstatus *overweight* dengan Tingkat aktivitas fisik rendah, ini menunjukkan tingginya angka kejadian *overweight* yang cukup jelas.

Terjadinya peningkatan kejadian *overweight* pada anak-anak dipengaruhi salah satunya juga adalah oleh kurangnya aktivitas fisik. Pada masa era Covid 19 sekarang,

sekolah online pun menjadi pilihan banyak sekolah, sehingga anak-anak banyak menghabiskan banyak waktu di rumah. Penerapan *physical distancing* juga menyebabkan aktivitas fisik yang dapat dilakukan untuk kesehatan menurun (Woods, 2020). *Overweight* sebagai tanda awal kemungkinan terjadinya obesitas dimasa mendatang, sehingga dapat dikatakan dampak lanjutan dari overweight adalah terjadinya obesitas yang merupakan salah satu faktor risiko penyakit Degeneratif atau Penyakit Tidak Menular (PTM) (WHO, 2022).

Untuk menekan angka obesitas di Indonesia, perlu ditemukan kasus *overweight* sedini mungkin sehingga lebih mudah untuk melakukan tatalaksana. Upaya penemuan ini dilakukan melalui kegiatan deteksi dini obesitas melalui tim tenaga kesehatan Pusat Kesehatan Masyarakat (Puskesmas) dan Pos Pembinaan Terpadu (Posbindu). Puskesmas dalam kunjungan status gizi ke SD mendata *Indeks Massa Tubuh* (IMT) anak untuk menentukan status *overweight* pada anak, sedangkan Posbindu dengan salah satu program implementasinya yaitu CERDIK (Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet sehat dan seimbang, Istirahat cukup, Kelola stress) membantu menentukan tindakan lanjutan dalam solusi penanganan *overweight* di SD. Tim kesehatan Puskesmas dan Posbindu untuk mencegah meningkatnya angka kejadian *overweight* pada anak SD dapat melakukan hal-hal berikut yaitu melakukan Pendidikan Kesehatan (Penkes) kepada para guru dan wali murid tentang pentingnya status gizi ideal dan aktivitas fisik pada anak, berkordinasi dengan pihak sekolah untuk mengadakan kegiatan senam rutin dan olahraga singkat di pagi hari sebelum kegiatan proses belajar mengajar, serta rutin mengadakan kunjungan pemeriksaan gizi ke SD untuk mendata IMT anak agar dapat dipertahankannya IMT di kisaran 18-23 kg/m<sup>2</sup>.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis desain dari penelitian ini adalah desain penelitian metode deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini menggunakan desain metode deskriptif untuk melihat fenomena hubungan tingkat aktivitas fisik dengan angka kejadian overweight. Uji statistik yang digunakan yaitu *spearman's rho* dengan teknik sampling yang digunakan yaitu *Random Sampling*. Sampel yang digunakan 47 responden dari jumlah populasi sebanyak 76 anak.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

Karakteristik usia responden diperoleh melalui kuesioner yang diberikan kepada 47 responden, adapun hasilnya sebagai berikut :

Usia	Frekuensi (n=47)	Persentase (%)
7 Tahun	38	80,9%
8 Tahun	9	19,1%
Total	47	100%

Pada 47 responden anak, didapatkan responden terbanyak berusia 7 tahun dengan 38 anak (80,9%), dan 9 responden lainnya berusia 8 tahun (19,1%). Sementara itu tidak terdapat responden anak kelompok usia 6 dan 9 tahun.

Data demografi responden pada penelitian berdasarkan jenis kelamin disajikan dalam tabel berikut ini :

Jenis Kelamin	Frekuensi (n=47)	Persentase (%)
Laki-laki	19	40,4%
Perempuan	28	59,6%
Total	47	100%

Keseluruhan responden yang ikut dalam penelitian ini berjumlah 47 anak. Dimana didapatkan responden terbanyak berjenis kelamin laki-laki dengan 19 anak (40,4%), sedangkan responden sisanya berjenis kelamin perempuan dengan 28 anak (59,6%).

Pengumpulan data tingkat aktivitas fisik didapat dari penilaian kuisisioner *recall* aktivitas fisik 7x24 jam yang sebelumnya telah diberikan kepada orang tua masing-masing responden penelitian. Hasil keluarannya adalah nilai *physical activity level* siswa yang kemudian dikelompokkan menjadi tingkat aktivitas ringan, sedang, dan berat. Distribusi frekuensi kelompok siswa dengan tingkat aktivitas fisik ringan, sedang, dan berat disajikan dalam tabel berikut :

#### Hasil Identifikasi Responden Berdasarkan Tingkat Aktivitas Fisik

Tingkat Aktivitas Fisik	Frekuensi (n=47)	Persentase (%)
Ringan	29	61,7%
Sedang	17	36,2%
Berat	1	2,1%
Total	47	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa dari total 47 responden di MI Al-Jihad Palangka Raya, didapati kelompok anak dengan aktivitas fisik ringan menjadi yang terbanyak yaitu berjumlah 29 orang anak (61,7%), diikuti kelompok anak dengan aktivitas

fisik sedang berjumlah 18 orang (38,3%), dan kelompok anak dengan aktivitas fisik berat berjumlah 1 orang (2,1%).

Pengumpulan data angka kejadian *overweight* didapat dari pengukuran antropometri siswa-siswi yang meliputi tinggi badan dan berat badan melalui perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT). Pengkategorian Normal yaitu apabila IMT 18,5-22,9 dan *Overweight* yaitu apabila IMT 23,0-24,9. Distribusi frekuensi kelompok status gizi *overweight* dan status gizi normal disajikan dalam tabel berikut :

**Hasil Identifikasi Status Gizi Pada Responden Di MI Al-Jihad Palangka Raya**

Status Gizi	Frekuensi (n=47)	Persentase (%)
Normal	36	76,6%
<i>Overweight</i>	11	23,4%
<b>Total</b>	47	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa dari total 47 responden di MI Al-Jihad Palangka Raya, didapati kelompok anak dengan status gizi normal merupakan yang terbanyak yaitu berjumlah 36 anak (76,6%) dan *overweight* ditemukan pada 11 anak (23,4%). Pada penilaian menunjukkan angka kejadian *overweight* rendah (<50% dari jumlah responden).

Analisis bivariat yang digunakan untuk menilai hubungan tingkat aktivitas fisik terhadap angka kejadian *overweight* yaitu uji korelasi pearson. Tabulasi silang digunakan untuk mengidentifikasi korelasi antara tingkat aktivitas fisik dengan angka kejadian *overweight*. Hasil tabulasi silang (Crosstab) disajikan dalam tabel berikut:

**Hasil Crosstab Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Angka Kejadian *Overweight* Pada Anak Usia 7-8 Tahun Di MI Al-Jihad Palangka Raya**

Tingkat Aktivitas Fisik	Angka Kejadian <i>Overweight</i>				Total	
	Normal		<i>Overweight</i>			
	n	%	n	%	N	%
Ringan	20	42,6%	9	19,1%	29	61,7%
Sedang	15	31,9%	2	4,3%	17	36,2%
Berat	1	2,1%	0	0%	1	2,1%
<b>Total</b>	36	76,6%	11	23,4%	47	100%

Berdasarkan tingkat aktivitas fisik responden terhadap angka kejadian *overweight* yang mempunyai tingkat aktivitas fisik ringan sebanyak 29 responden (61,7%), yang terdiri dari 20 responden (42,6%) dengan IMT Normal dan 9 responden (19,1%) dengan IMT

*overweight*. Tingkat aktivitas fisik sedang sebanyak 17 responden (36,2%), yang terdiri dari 15 responden (31,9%) dengan IMT Normal dan 2 responden (4,3%) dengan IMT *overweight*. Tingkat aktivitas fisik berat hanya sebanyak 1 responden (2,1%) dengan IMT Normal.

Uji Statistik yang dilakukan pada penelitian ini adalah *spearman rank*. Hasil uji statistik disajikan dalam tabel berikut:

**Hasil Uji Statistik Spearman Rank Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Angka Kejadian *Overweight* Pada Anak Usia 7-8 Tahun MI Di Al-Jihad Palangka Raya**

		<i>Correlations</i>		
			Pengetahuan	Sikap
<i>Spearman`s rho</i>	Aktivitas Fisik	<i>Correlation Coefficient</i>	1	,895**
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	.	,000
		<i>N</i>	47	47
		<i>Overweight</i>		
	<i>Overweight</i>	<i>Correlation Coefficient</i>	,895**	1
		<i>Sig. (2-tailed)</i>	,000	.
		<i>N</i>	47	47

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa hasil nilai signifikansi *p-value* sebesar 0,000 lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa variabel tingkat aktivitas fisik terdapat korelasi yang signifikan dengan angka kejadian *overweight* pada anak usia 7-8 tahun di MI Al-Jihad Palangka Raya. Nilai korelasi sebesar 0,895 mendekati angka 1, ini menandakan bahwa hubungan antara kedua variabel sangat kuat.

## PEMBAHASAN

### Hasil Identifikasi Tingkat Aktivitas Fisik

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa lebih dari setengah responden yaitu 61,7% (n=29) beraktivitas fisik kategori ringan. Pada kategori sedang dan berat hanya 36,2% responden (n=17) yang beraktivitas fisik kategori sedang dan 2,1% responden (n=1) yang beraktivitas fisik kategori berat.

Sejalan dengan suatu data dari *National Association for Sport and Physical Education* United States, yang mengatakan bahwa aktivitas fisik pada anak-anak sekarang cenderung menurun. Anak-anak lebih banyak bermain didalam rumah dibandingkan diluar rumah, misalnya bermain *games* komputer maupun media elektronik lain, menonton televisi yang banyak menyuguhkan acara maupun film anak, disamping iklan makanan yang mempengaruhi peningkatan konsumsi makanan manis-manis atau *snack*. Kejadian tersebut

dapat meningkatkan risiko obesitas pada anak usia sekolah dasar. Pendapat yang dikemukakan Brown (2018) dalam *Systematic Review of School-based Interventions that Focus on Changing Dietary Intake and Physical Activity Levels to Prevent Childhood Obesity* yang menyatakan bahwa anak pada usia 8-10 tahun (*school age*) cenderung tertarik dengan aktivitas yang baru dan menarik di era modern sekarang, seperti bermain *gadget*, *playstation* dan menonton tv, dibanding anak dengan usia lebih muda (< 8 tahun) yang cenderung memiliki pertumbuhan relatif stabil, serta pengaturan makan dan aktivitas yang cenderung diatur dan lebih banyak dipengaruhi orang tua dan keluarga (Brown, 2018).

Berdasarkan Hasil Penelitian terdapat kesamaan antara fakta dan teori. Pada penelitian ini tampak pola aktivitas, bahwa pola aktivitas fisik anak dengan status gizi *overweight* cenderung memiliki waktu tidur yang relatif lebih panjang dan lebih sering menghabiskan waktunya dengan kegiatan yang bersifat *sedentary*, hal ini hampir terjadi pada seluruh anak usia 8 tahun. Sedangkan pola aktivitas fisik anak dengan indeks massa tubuh yang normal cenderung memiliki kegiatan aktif yang lebih panjang, serta kegiatan yang bersifat *sedentary* dan waktu tidur yang lebih pendek, aktivitas ini hampir keseluruhan dilakukan oleh anak usia 7 tahun. Kecenderungan perubahan aktivitas fisik sangat dipengaruhi oleh orang tua maupun keluarga dan perubahan zaman, di zaman sekarang yang segalanya dapat terbelah instan membuat anak-anak yang tidak memiliki lingkungan bergaul memilih untuk bermain atau hiburan yang menarik namun tidak melelahkan.

### **Hasil Identifikasi Angka Kejadian *Overweight***

Hasil penelitian ini menunjukkan, dari total 47 responden anak di MI Al-Jihad Palangka Raya, didapati kelompok anak dengan status gizi normal memang merupakan yang terbanyak yaitu berjumlah 36 anak (76,6%), tetapi yang perlu menjadi perhatian adalah kelompok anak dengan status gizi *overweight* mencapai lebih dari 1/4 total responden yaitu mencapai 23,4 % (n=11).

Terjadinya peningkatan kejadian *overweight* pada anak-anak dipengaruhi salah satunya adalah oleh kurangnya aktivitas fisik. Aktivitas fisik pada anak-anak baik di sekolah maupun di rumah berperan penting dalam penentuan status gizi anak, termasuk risiko terjadinya *overweight*. Meningkatkan aktivitas fisik dan mengurangi kebiasaan aktivitas yang memiliki gerakan tubuh sedikit (*sedentary behavior*) seperti menonton TV, bermain *playstation*, bermain *gadget*, dapat mengurangi risiko *overweight* pada anak-anak. Dengan melakukan aktivitas fisik, anak dapat melatih otot-otot, jantung dan hampir seluruh bagian tubuhnya untuk aktif bergerak dan dapat menghindari terjadinya penimbunan lemak yang

berlebihan dalam tubuh (Sjarif, 2018). Brown (2018) dalam *Systematic Review of School-based Interventions that Focus on Changing Dietary Intake and Physical Activity Levels to Prevent Childhood Obesity* menyatakan bahwa anak pada usia 8-10 tahun (*school age*) sudah dapat memilih dan menentukan makanan yang disukainya atau tidak, malas makan di rumah, dan memiliki kebiasaan untuk jajan *snack* diluar rumah dimana faktor-faktor ini dapat menuju keadaan *overweight*, dibanding anak dengan usia lebih muda (< 8 tahun) yang cenderung memiliki pertumbuhan relatif stabil, serta pengaturan makan dan aktivitas yang cenderung diatur dan lebih banyak dipengaruhi orang tua dan keluarga.

Pada penelitian ini angka kejadian *overweight* dapat dikatakan rendah, tapi bukan berarti tidak ada hubungan yang signifikan dengan variabel serta karakteristik yang terkait penelitian. *Overweight* pada anak dapat dipengaruhi oleh pola aktivitas dan makan anak pada usia tertentu. Berdasarkan status gizi dengan *overweight* hampir keseluruhan anak berada pada kelompok usia 8 tahun. Hal ini membuktikan bahwa anak pada usia 8-10 tahun (*school age*) mulai mengalami perubahan gizi yang disebabkan oleh aktivitas fisik, kebutuhan gizi harian dan lain-lain. Angka kejadian *overweight* pada anak usia sekolah tidak bisa dianggap remeh, karena dapat mempengaruhi angka kejadian obesitas pada usia remaja dan dewasa.

### **Hasil Analisis Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Angka Kejadian *Overweight* Pada Anak Usia 7-8 Tahun MI Di Al-Jihad Palangka Raya**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa anak dengan tingkat aktivitas fisik yang relatif sedang sampai berat, hampir keseluruhan memiliki indeks massa tubuh yang normal. Sedangkan anak dengan tingkat aktivitas fisik yang rendah, cenderung memiliki indeks massa tubuh yang lebih dari normal. Hasil uji analisis *spearman* menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara tingkat aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh responden ( $p\text{-value} = 0,000$ ), korelasi keduanya didapatkan cukup kuat ( $r = 0,895$ ), nilai korelasi mendekati angka 1, ini menandakan hubungan antara kedua variabel sangat kuat, bahwa tingkat aktivitas fisik pada anak usia sekolah 7-8 tahun berhubungan dengan indeks massa tubuh, karena dengan kegiatan yang aktif dapat mencegah angka kejadian *overweight* pada anak. Berdasarkan hasil penelitian dari 43 responden didapatkan bahwa perilaku petugas kesehatan responden diwilayah UPT Puskesmas Marina Permai paling banyak dalam kategori baik sebanyak 43 responden (100%).

Terjadinya peningkatan kejadian *overweight* pada anak-anak dipengaruhi salah satunya adalah oleh kurangnya aktivitas fisik. Aktivitas fisik pada anak-anak baik di sekolah maupun di rumah berperan penting dalam penentuan status gizi anak, termasuk risiko



terjadinya *overweight*. Meningkatkan aktivitas fisik dan mengurangi kebiasaan aktivitas yang memiliki gerakan tubuh sedikit (*sedentary behavior*) seperti menonton TV, bermain *playstation*, bermain *gadget*, dapat mengurangi risiko obesitas pada anak-anak. Dengan melakukan aktivitas fisik, anak dapat melatih otot-otot, jantung dan hampir seluruh bagian tubuhnya untuk aktif bergerak dan dapat menghindari terjadinya penimbunan lemak yang berlebihan dalam tubuh (Sjarif, 2018). Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan Burhaein (2018) yang menyatakan anak yang *overweight* cenderung memiliki aktivitas fisik lebih rendah. *Overweight* pada masa anak dapat meningkatkan kejadian Obesitas di masa yang akan datang. Selain itu, juga berpotensi mengakibatkan gangguan metabolisme glukosa dan penyakit degeneratif seperti penyakit jantung, penyumbatan pembuluh darah, diabetes melitus dan lain-lain. Selain itu, *overweight* pada anak usia 6-9 tahun juga dapat menurunkan tingkat kecerdasan karena aktivitas dan kreativitas anak menjadi menurun dan cenderung malas akibat kelebihan berat badan (Burhaein, 2018).

Pada penelitian ini terdapat kesamaan antara fakta dan teori. Penelitian ini menemukan, anak yang tergolong *overweight* menghabiskan rata-rata waktunya 12-13 jam untuk tidur, 8-9 jam untuk aktivitas *sedentary* dan 2-3 jam untuk kegiatan aktif. Sedangkan anak yang tergolong gizi normal menghabiskan rata-rata waktunya 10-12 jam untuk tidur, 6-8 jam untuk aktivitas *sedentary* dan 3-5 jam untuk kegiatan aktif. Pada penelitian juga diketahui bahwa pola aktivitas seluruh anak saat disekolah adalah sama, yaitu belajar, bermain bersama teman saat jam istirahat, melakukan olahraga dihari jumat dan tidak ada kegiatan ekstrakurikuler sekolah untuk siswa kelas 1. Tetapi berbeda setelah pulang sekolah, sebagian besar anak usia 7 tahun mendapatkan les privat atau pelajaran tambahan dari keluarganya hingga sore hari. Anak usia 8 tahun hampir seluruhnya melakukan kegiatan bermain di rumah setelah pulang sekolah. Ini menunjukkan pola aktivitas fisik anak dengan indeks massa tubuh yang lebih dari normal cenderung sering menghabiskan waktunya dengan kegiatan yang bersifat *sedentary* dan memiliki waktu tidur yang relatif lebih panjang. Sedangkan pola aktivitas fisik anak dengan indeks massa tubuh yang normal cenderung memiliki kegiatan aktif yang lebih panjang, serta kegiatan yang bersifat *sedentary* dan waktu tidur yang lebih pendek.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya oleh Azzahra di kota Depok pada tahun 2022, ia mencoba melakukan penelitian mengenai jenis aktivitas fisik pada anak dengan indeks massa tubuh yang normal dan indeks massa tubuh yang mengarah ke risiko obesitas. Hasilnya didapatkan pola aktivitas fisik anak dengan indeks massa tubuh yang lebih dari normal cenderung sering menghabiskan

waktunya dengan kegiatan yang bersifat *sedentary*, misalnya menonton televisi dengan mengkonsumsi camilan, menonton televisi dengan posisi berbaring dan bermain *video games* atau *gadget*. Ini menunjukkan adanya korelasi antara tingkat aktivitas fisik dengan angka kejadian *overweight*. Pada penelitian ini terjadi perbedaan distribusi jenis kelamin, yang dimana pada penelitian yang dilakukan Azzahra jenis kelamin terbanyak kategori *overweight* adalah laki-laki. Perbedaan distribusi jenis kelamin ini kemungkinan dipengaruhi oleh jumlah keseluruhan responden yang memang didominasi anak berjenis kelamin perempuan pada penelitian ini, sementara pada penelitian Azzahra sebaliknya, responden didominasi anak berjenis kelamin laki-laki. Ini pun sejalan dengan pendapat Sjarif (2018) dalam buku Ikatan Dokter Anak Indonesia Buku Ajar Nutrisi Pediatrik dan Penyakit Metabolik, yang menyatakan kejadian *overweight* pada anak tidak dipengaruhi atau tidak memiliki kecenderungan ke salah satu jenis kelamin tertentu, keduanya memiliki resiko yang sama besar.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan proses pengolahan data pada penelitian ini mengenai Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Angka Kejadian *Overweight* Pada Anak Usia 7-8 Tahun Di MI Al-Jihad Palangka Raya dari 47 responden maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Hasil identifikasi tingkat aktivitas fisik pada anak usia 7-8 tahun di MI Al-Jihad Palangka Raya dari total 47 responden yaitu aktivitas fisik ringan berjumlah 29 orang anak (61,7%), aktivitas fisik sedang berjumlah 18 orang (38,3%), dan anak dengan aktivitas fisik berat berjumlah 1 orang (2,1%).
2. Hasil identifikasi angka kejadian *overweight* pada anak usia 7-8 tahun di MI Al-Jihad Palangka Raya dari total 47 responden yaitu anak dengan status gizi normal berjumlah 36 anak (76,6%) dan *overweight* berjumlah 11 anak (23,4%). Pada penilaian menunjukkan angka kejadian *overweight* rendah (<50% dari jumlah responden). Tetapi bukan berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dan angka kejadian *overweight*.
3. Hasil analisis hubungan tingkat aktivitas fisik dengan angka kejadian *overweight* pada anak di MI Al-Jihad Palangka Raya yaitu terdapat hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kejadian *overweight*. Hal ini dibuktikan dengan hasil *p-value* <  $\alpha$  dengan tingkat signifikan 0,05 menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan dan memiliki

nilai kolerasi yang cukup kuat dengan nilai  $r = 0,895$  mendekati angka 1.

#### **DAFTAR REFERENSI**

- Azzahra, F., Anggraini, N.V. 2022. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Risiko Obesitas Pada Anak Usia Sekolah Di SDN Grogol 02 Depok. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*. 6(3), 239-247.
- Brown T, Summerbell C. 2018. *Systematic Review of School-based Interventions that Focus on Changing Dietary Intake and Physical Activity Levels to Prevent Childhood Obesity*
- Burhaein, Erick. 2018. Aktivitas Fisik Olahraga untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD. *Indonesian Journal of Primary Education*, 1(1), 51-58.
- National Association for Sport and Physical Education. 2019. *Active start: A Statement of Physical Activity Guidelines From Birth to Age 5, 2nd Edition*.
- Sjarif, D.R. 2018. *Obesitas Anak dan Remaja. Dalam Buku Ajar Nutrisi Pediatrik dan Penyakit Metabolik*. Cetakan kelima. Jakarta : Badan Penerbit Ikatan Dokter Anak Indonesia.
- Suprawoto. 2019. *Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Pada Anak Usia Prasekolah*. Karya Tulis Ilmiah. Universitas Diponegoro.
- Woods. 2020. The Efforts To Invrease Knowledge About Balances Nutrition At Elementary School. *Journal of Community Service and Engagements* ,1(1), 28–33.
- World Health Organization. 2020. *World Health Statistics*. France: WHO
- World Health Organization. 2022. *World Health Statistics*. France: WHO