

**ANALISIS KEJADIAN OBESITAS PADA BALITA DI POSYANDU
PADEMONEGORO KEC. SUKODONO
KAB. SIDOARJO**

Eka Diah Kartiningrum*)

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui kejadian obesitas pada balita 1-5 tahun di Posyandu Pademonegoro Kec. Sukodono Kab.Sidoarjo. Penelitian dilakukan pada tanggal 7 dan 13 Mei 2013. Jenis penelitian deskriptif. Variabel penelitian ini adalah kejadian obesitas pada balita usia 1-5 tahun. Populasi dan sampel penelitian sebanyak 68 balita. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara *total sampling* dan pengumpulan data menggunakan lembar observasi. Setelah data diperoleh, kemudian dianalisis dan diolah dengan cara editing, coding, scoring, data entri kemudian di tabulating. Hasil penelitian terhadap 68 reponden di Posyandu Pademonegoro Kec. Sukodono Kab. Sidoarjo didapatkan sebagian besar kejadian obesitas pada balita adalah *overweight* sebanyak 38% responden dengan sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 54,7% responden dan sebagian besar usia balita adalah 0-1 tahun sebanyak 75% responden. Frekuensi obesitas dapat menurun apabila ibu melakukan penatalaksanaan diet terutama diet tinggi kalori yang bersumber dari karbohidrat dan lemak serta aktifitas fisik yang dilaksanakan secara multi disiplin dengan mengikut sertakan keluarga. Tenaga kesehatan juga diharapkan lebih meningkatkan edukasi serta memberikan penyuluhan tentang bahaya obesitas.

Kata kunci : Obesitas, balita

*) Penulis adalah Dosen Politeknik Kesehatan Majapahit Mojokerto

A. PENDAHULUAN

Obesitas pada masa anak berisiko tinggi menjadi obesitas dimasa dewasa dan berpotensi mengalami penyakit metabolik dan penyakit degeneratif dikemudian hari (Hidayati, 2009). Secara umum obesitas disebabkan oleh tidak seimbangnya energi dari makanan dengan kalori yang dikeluarkan. Masukan makanan, kekurangan energi dan keturunan dianggap mengatur perlemakan tubuh dalam proses terjadinya obesitas. Sementara pada anak-anak usia balita kegemukan dapat terjadi karena konsumsi makanan yang berlebih serta pemberian susu formula yang melebihi kebutuhan anak (Andriani, 2012).

Obesitas pada anak meningkat secara nyata. Kondisi ini tentu sangat mengkhawatirkan karena obesitas pada usia dini dapat memicu terjadinya berbagai penyakit serius di masa depan. Data dari Badan Kesehatan Dunia (WHO) menunjukkan tahun 2010, sekitar 43 juta anak balita mengalami kelebihan berat badan. Hampir 35 juta anak yang mengalami kelebihan berat badan tinggal di negara berkembang. Sisanya, sebanyak 8 juta, berada di negara maju (Diana, 2012). Angka kejadian obesitas pada anak di Inggris prevalensi obesitas anak laki-laki tahun 2002-2003 sebesar 6%, sedangkan di Cina pada tahun 2005 sebesar 32,5% (Hendarto, 2009). Prevalensi obesitas meningkat sangat tajam di kawasan Asia Pasifik, 1,5% penduduk Korea Selatan tergolong obesitas, di Thailand 4% mengalami obesitas (Adriani, 2012). Data Riset Kesehatan Dasar tahun 2010, 14% balita di Indonesia mengalami obesitas. Tingkat obesitas DKI Jakarta paling tinggi se-Indonesia dengan 19,6 % dan disusul Sumatera Utara dengan 18,3%. Di Jawa Timur sendiri ada 17,1% anak balita mengalami kegemukan (Sjamsul, 2011). Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 11 April 2013 di Posyandu Pademonegoro Kec. Sukodono Kab. Sidoarjo diperoleh 7 balita dengan obesitas. Sebanyak 4 balita dikategorikan dalam obesitas 1 yaitu IMT 30-34,9, sebanyak 2 balita dikategorikan dalam obesitas 2 yaitu IMT 35 – 39,9 dan sebanyak 1 balita dalam obesitas 3 yaitu IMT > 40.

Anggapan orang tua tentang anak yang gemuk menjadi tolak ukur dalam menilai anaknya adalah anak yang sehat, lucu dan menggemaskan. Sebagian besar obesitas diduga disebabkan oleh interaksi antara faktor genetik atau turunan dari orang tua dan faktor lingkungan, seperti aktivitas fisik, gaya hidup, sosial ekonomi, dan perilaku makan sejak dini (Magiz,

2011). Rata-rata orang tua seringkali menuruti keinginan anak untuk membeli makanan yang umumnya mengandung kalori tinggi namun rendah gizi. Tren pola pemberian makan turut berdampak terhadap kebiasaan makan anak (Wigati, 2012). Memberikan nutrisi yang tepat bukan berarti dengan menggemukkan, anak yang obesitas bisa mengalami berbagai komplikasi kesehatan yang membahayakan seperti diabetes, tekanan darah tinggi dan kolesterol. Selain itu, berat badan yang berlebihan pun memberikan tekanan yang lebih kepada tulang dan bisa menghambat pertumbuhan yang sehat.

Peran orang tua sangatlah berpengaruh terhadap berat badan anaknya. Pola pikir orang tua bahwa anak yang gemuk adalah anak sehat, merupakan pola pikir yang salah. Pemberian ASI secara eksklusif merupakan langkah awal, sebab pemberian ASI tidak akan membuat asupan susu menjadi berlebihan. Sementara itu, jika balita diberi susu formula, orang tua cenderung akan memaksa menghabiskan semua susu yang sudah ada dalam botol. Hendaknya tenaga kesehatan khususnya bidan lebih aktif memberikan informasi edukasi mengenai makanan sehat serta cara membiasakan hidup sehat dengan makan sayur dan buah seperti juga membatasi kebiasaan makan cepat saji, mengurangi asupan energi serta meningkatkan keluaran energi yakni dengan cara pengaturan diet seperti menghindari memberikan es krim setelah makan, peningkatan aktivitas fisik dan merubah pola hidup (Sjamsul, 2011).

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Analisis kejadian obesitas pada balita 1-5 tahun di Posyandu Pademonegoro Kec. Sukodono Kab. Sidoarjo”.

B. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif yaitu penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri, baik satu variabel atau lebih (independent) tanpa membuat perbandingan atau menghubungkan antara variabel satu dengan variabel yang lain (Sugiyono, 2009) yang pengukuran atau pengamatannya dilakukan secara simultan pada satu saat (sekali waktu) (Hidayat, 2007). Melalui penelitian deskriptif, peneliti berusaha mendeskripsikan kejadian obesitas pada balita tanpa memberikan perlakuan khusus terhadap kejadian obesitas tersebut.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua balita berusia 1-5 tahun di Posyandu Pademonegoro Kec. Sukodono Kab. dengan jumlah 68 balita. Sampel dalam penelitian ini adalah balita berusia 1-5 tahun dengan berat badan obesitas di Posyandu Pademonegoro Kec. Sukodono Kab. Sidoarjo sebanyak 68 balita. Dalam penelitian ini digunakan *non probability sampling* dengan teknik *total sampling* yaitu cara pengambilan sampel dari seluruh anggota populasi.

Penelitian ini jenis pengumpulan datanya menggunakan data primer. Data primer mencakup karakteristik anak (jenis kelamin, berat badan dan tinggi badan anak). Berat badan anak diukur langsung menggunakan timbangan digital yang telah dikalibrasi dengan ketelitian (0.01) dan pengukuran tinggi badan anak menggunakan *microtoise* dengan ketelitian (0.1). Hasil pengumpulan data yang bersifat langsung dan selanjutnya akan menjadi dasar hasil penelitian. Jenis instrumen yang digunakan adalah lembar observasi. Lembar observasi adalah suatu daftar pengecek berisi nama subjek dan beberapa gejala atau identitas lainnya dari sarana pengamatan. Pengamat tinggal mengisi atau memberikan tanda check (√) pada daftar tersebut yang menunjukkan adanya gejala atau ciri dari sarana pengamatan.

Setelah data dikumpulkan maka akan dilanjutkan pada pengolahan data sebagai berikut :

1. *Editing*

Editing adalah upaya untuk memeriksa kembali kebenaran semua data yang telah diperoleh atau dikumpulkan melalui lembar observasi, dengan tujuan mencetak kembali apakah hasilnya sudah sesuai rencana tujuan yang hendak dicapai (Hidayat, 2008).

2. *Coding*

Untuk memudahkan dalam pengolahan data maka setiap data yang dikelompokkan diberi kode sesuai karakter masing-masing dalam penilaian ini meliputi :

- a. Data jenis kelamin balita :
 - Laki-laki : kode 1
 - Perempuan : kode 2
- b. Data usia balita :
 - usia 0 - 1 tahun : kode 1
 - usia 1 - 3 tahun : kode 2

- usia 3 - 6 tahun : kode 3
- c. Data kejadian obesitas :
- Underweight : kode 1
- Normal : kode 2
- Overweight : kode 3
- Obesitas 1 : kode 4
- Obesitas 2 : kode 5
- Obesitas 3 : kode 6

3. Scoring

Scoring adalah jumlah skor, kemudian data yang terkumpul dianalisa dengan memberikan skor dari variabel-variabel yang diteliti yaitu :

- a. Data Kejadian obesitas :

Dengan menghitung berat badan balita dengan rumus BMI :

$$BMI = \frac{mass(kg)}{height(m)^2}$$

- Skor IMT < 18,54 : Underweight
- Skor IMT 18,5- 24,9 : Normal
- Skor IMT 25,0 – 29,9 : Overweight
- Skor IMT 30-34,9 : Obesitas 1
- Skor IMT 35-39,9 : Obesitas 2
- Skor IMT > 40 : Obesitas 3

4. Data entry

Data entry adalah kegiatan memasukkan data yang telah dikumpulkan kedalam tabel kemudian membuat distribusi frekuensi (Alimul, 2010). Data yang telah dilakukan pengolahan data, kemudian dianalisa menggunakan tabel distribusi frekuensi dalam bentuk presentase. Rumus yang digunakan adalah sebagai berikut :

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P : Persentase

f : Jumlah jawaban yang benar

N : Jumlah semua kuesioner

5. Tabulating

Tabulating adalah melakukan tabulasi hasil data yang diperoleh sesuai dengan lembar pengumpulan data (Setyadi, 2007). Setelah persentasenya diketahui, kemudian menurut (Rofik, 2011) hasilnya ditentukan berdasarkan kriteria :

- 100% : Seluruhnya
- 76-96% : Hampir seluruhnya
- 51-75% : Sebagian besar
- 50% : Setengahnya
- 25-48% : Hampir setengahnya
- 1 -24% : Sebagian kecil
- 0% : Tidak satupun

C. HASIL PENELITIAN

1. Distribusi frekuensi jenis kelamin balita

Tabel 1. Distribusi Jenis Kelamin pada Balita di Posyandu Pademonegoro Kec. Sukodono Kab. Sidoarjo (1 Mei – 20 Mei 2013)

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Laki-laki	24	35
2	Perempuan	44	65
Jumlah		68	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 68 responden sebagian besar jenis kelamin balita adalah perempuan yaitu sebanyak 65% responden.

2. Distribusi frekuensi usia balita

Tabel 2. Distribusi Usia pada Balita di Posyandu Pademonegoro Kec. Sukodono Kab. Sidoarjo (1 Mei – 20 Mei 2013)

No	Usia	Frekuensi	Prosentase (%)
1	0-1 tahun	51	75
2	1-3 tahun	11	16
3	3-6 tahun	6	9
Jumlah		68	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 68 responden sebagian besar usia balita adalah 0-1 tahun yaitu sebanyak 75% responden.

3. Distribusi frekuensi kejadian obesitas

Tabel 3 . Distribusi Kejadian Obesitas pada Balita di Posyandu Pademonegoro Kec. Sukodono Kab. Sidoarjo (1 Mei – 20 Mei 2013)

No	Kejadian Obesitas	Frekuensi	Prosentase (%)
1	Underweight	3	4
2	Normal	22	32
3	Overweight	25	38
4	Obesitas I	11	16
5	Obesitas II	5	7
6	Obesitas III	2	3
Jumlah		68	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 68 responden sebagian besar kejadian obesitas pada balita adalah *overweight* yaitu sebanyak 38% responden.

D. PEMBAHASAN HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian menjelaskan bahwa hampir setengahnya kejadian obesitas pada balita adalah *overweight* yaitu sebanyak 36,8%. Sedangkan untuk balita yang obesitas terjadi pada obesitas I yaitu sebanyak 16,2%. Selain itu hasil penelitian juga menunjukkan sebagian besar jenis kelamin balita adalah perempuan yaitu sebanyak 54,7% responden dan sebagian besar usia balita adalah 0-1 tahun yaitu sebanyak 75% responden

Obesitas adalah kelebihan berat badan jauh melebihi berat badan ideal menurut tinggi atau indeks massa tubuh (*body mass index*) melebihi BMI normal untuk usianya. Obesitas pada anak umumnya disebabkan oleh

kombinasi berbagai faktor. Penyebab yang umum adalah kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak sehat, genetik, atau kombinasi dari faktor-faktor tersebut (Ananta, 2011). Sedangkan *overweight* (kelebihan berat badan) adalah keadaan dimana adanya kelebihan berat badan dibandingkan dengan berat badan ideal baik karena adanya penimbunan jaringan lemak atau non lemak (Sofli, 2011). Obesitas dan *overweight* seringkali dianggap sebagai suatu keadaan yang sama, padahal kedua istilah ini sebenarnya mempunyai pengertian yang berbeda.

Peran nutrisi dimulai sejak masa gestasi dan perilaku makan mulai terkondisi dan terlatih sejak awal kehidupan. Pemberian susu botol pada bayi dan makanan pendamping ASI sebelum usia 6 bulan mempunyai kecenderungan diberikan dalam jumlah yang lebih besar daripada yang dibutuhkan sehingga risiko berat badan menjadi lebih besar daripada pemberian ASI saja. Hal ini mengakibatkan anak akan terbiasa untuk mengkonsumsi makanan melebihi kebutuhan dan berlanjut hingga ke masa tumbuh dan kembang berikutnya. Kadar protein yang lebih tinggi dalam susu formula dapat menyebabkan kejadian berat badan berlebih pada balita. Hal ini sebaiknya perlu dipahami sebelum anak diberikan susu formula, sehingga ibu perlu lebih memperhatikan pemberian susu formula seperti, frekuensi, takaran dan jadwal pemberian susu formula. Apalagi bila terdapat faktor genetik yang ikut berperan dalam menyebabkan anak menjadi obesitas.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa 54,7% responden berjenis kelamin perempuan dan 75% berusia 0-1 tahun. Hal ini bisa dikarena kebiasaan dalam pemberian susu formula dan makanan pendamping yang melebihi dari takaran yang seharusnya. Selain itu biasanya anak perempuan cenderung kurang dalam melakukan aktivitas fisik mereka lebih suka bermain yang tidak terlalu menguras tenaga. Kurangnya aktivitas fisik (seperti menghabiskan waktu untuk menonton televisi), anak-anak lebih banyak bermain di dalam rumah dibandingkan di luar rumah. Kecenderungan anak pada masa sekarang menjadi kurang aktif sebagai akibat dari kemudahan dalam mengakses manfaat teknologi misalnya bermain *games computer* maupun media elektronik lain dan menonton televisi.

Frekuensi *overweight* dapat menurun apabila ibu melakukan penatalaksanaan diet terutama diet tinggi kalori yang bersumber dari

karbohidrat dan lemak serta aktivitas fisik yang dilaksanakan secara multi disiplin dengan mengikut sertakan keluarga. Metode-metode yang dilakukan untuk menjaga berat badan atau menurunkan berat badan adalah sama yaitu anak harus makan dengan pola makan yang sehat dan meningkatkan aktivitas fisiknya. Kesuksesan metode ini sangat bergantung pada komitmen orang tua untuk membantu anak melakukan perubahan ini mengingat anak masih dalam masa pertumbuhan.

E. PENUTUP

Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar kejadian obesitas pada balita di Posyandu Pademonegoro Kec. Sukodono Kab. Sidoarjo adalah *overweight* yaitu sebanyak 38% responden. Banyaknya kemungkinan terjadinya obesitas pada balita, sehingga hasil penelitian ini diharapkan dapat mendorong masyarakat untuk lebih menjaga asupan nutrisi dan aktivitas fisik bagi balitanya. Selain itu tenaga kesehatan hendaknya senantiasa meningkatkan dan mengembangkan pengetahuan dan pemahaman ibu balita dengan meningkatkan kinerja posyandu serta mengajak kader untuk bekerja sama menanggulangi angka kejadian obesitas pada balita.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananta, Yovita. 2011. *Obesitas Pada Anak*. Dokter Spesialis Anak RS Pondok Indah Jakarta
- Andriani, Merryana. 2012. *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta : Prenada Media Group
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta
- Arora, Anjali. 2008. *5 Langkah Mengendalikan Obesitas*. Jakarta : PT. Buana Ilmu Populer
- Chairi. 2009. *Obesitas Pada Anak*. www.hudachairi.multiply.com Diakses Tanggal 11 Maret 2013
- Diana, Sari. 2012. *Anak-anak di Dunia Kian Gemuk*. www.health.kompas.com. Diakses tanggal 14 Februari 2013
- Hidayat, A. Alimul, Aziz. 2010. *Metode Penelitian Kebidanan Dan Teknik Analisa Data*. Jakarta : Salemba Medika
- Hidayati, Nurul. 2009. *Obesitas Pada Anak*. Divisi Nutrisi Dan Penyakit Metabolik Bagian Ilmu Kesehatan Anak FK Unair.
- Kautsar. 2009. *Obesitas Pada Anak-Anak*. www.ummukautsar.wordpress.com Diakses tanggal 11 Maret 2013
- Lucian, Yanha. 2012. *Gejala-gejala Pada Obesitas*. www.yanhaluciyen.blogspot.com Diakses tanggal 15 April 2013
- Magiz. 2011. *14 Persen Balita Indonesia Alami Obesitas*. www.magizzhun.blogspot.com Diakses tanggal 14 Februari 2013
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2007. *Kesehatan Masyarakat Ilmu Dan Seni*. Jakarta : Rineka Cipta
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nurhayati, Kartika. 2012. *Konsep Gizi Pada Balita*. www.nersresearcher.com Diakses tanggal 15 April 2013
- Nurmalina, Rina. 2011. *Mencegah Dan Manajemen Obesitas*. Jakarta : Gramedia
- Oktalia. 2011. *Konsep Balita*. www.andiwahyudi999.blogspot.com Diakses tanggal 15 April 2013
- Putri. 2011. *Kegemukan Pada Bayi*. www.pakarbayi.com Diakses tanggal 11 Maret 2013

- Rully, Impiani. 2010. *Bila Anak Mengalami Obesitas Dan Cara Mengatasinya*.
www.ibudanbalita.com Diakses tanggal 11 Maret 2013
- Sjamsul, Arief. 2011. *Kegemukan Berdampak Negatif Pada Anak*.
www.mediabidan.com Diakses tanggal 14 Februari 2013
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung : Alfabeta
- Supartini. 2004. *Konsep Balita*. www.andiwahyudi999.blogspot.com Diakses
tanggal 15 April 2013
- Suparyanto. 2011. *Konsep Balita*. www.dr-suparyanto.blogspot.com Diakses
tanggal 11 Maret 2013
- Suriani. 2012. *Cara Mengatasi Obesitas Pada Anak*. www.tipsdietcepat.com
Diakses tanggal 15 April 2013
- Yunita. 2008. *Obesitas*. www.yunita3504.wordpress.com Diakses
tanggal 15 April 2013