

## Perspektif Orang Tua Mengenai Intervensi Aktivitas Fisik dan Diet pada Siswa Obesitas di Sekolah Dasar

Semuel Johan Eman\*,

Gustaaf A.E. Ratag, Margareth R. Sapulete †

---

### Abstract:

*The prevalence of obesity in children in the world is increasing every year . Overall 10 % of school-age children in the world are obese . Obesity in elementary school children in Indonesia also showed a high rate , it was found that children aged 6-14 years 9.5 % males and 6.4 % of women are obese . Therefore , the intervention of the parents is the right choice . This study aimed to determine parental perspective about physical activity and dietary interventions on obesity in elementary school students .The design of this study is Sequential Explanatory of Mixed Method. This research is descriptive study. The results showed that knowledge of informants is still lacking because the informant is still not fully understood on the definition of obesity, the characteristics of children who are obese and the impact of obesity on the health of children. Most informants felt no problem seeing their children who are obese. Action informant intervention in physical activity and diet is good but needs to be improved.*

*Keywords:* Parental perspective, physical activity intervention, dietary intervention, childhood obesity.

### Abstrak:

Prevalensi obesitas pada anak di dunia semakin meningkat setiap tahun. Secara keseluruhan 10% dari anak usia sekolah di dunia mengalami obesitas. Obesitas pada anak sekolah dasar di Indonesia juga menunjukkan angka yang tinggi, didapatkan bahwa anak berusia 6–14 tahun laki-laki 9,5% dan perempuan 6,4% mengalami obesitas. Oleh karena itu, intervensi dari orang tua merupakan pilihan yang paling tepat. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perspektif orang tua mengenai intervensi aktivitas fisik dan diet pada siswa obesitas di sekolah dasar. Penelitian ini menggunakan desain penelitian Sequential Explanatory of Mixed Method. Penelitian merupakan penelitian deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan informan masih kurang karena informan masih belum paham sepenuhnya tentang pengertian obesitas, ciri-ciri anak yang mengalami obesitas dan dampak kesehatan dari anak yang mengalami obesitas. Sebagian informan merasa tidak ada masalah melihat anak mereka yang mengalami obesitas. Tindakan informan dalam melakukan intervensi aktivitas fisik dan diet sudah baik tetapi perlu ditingkatkan lagi.

*Kata Kunci:* Perspektif orang tua, intervensi aktivitas fisik, intervensi diet, obesitas anak

---

\* Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado, e-mail: emanjoe88@gmail.com

† Ilmu Kedokteran Komunitas Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi

## PENDAHULUAN

Obesitas telah mencapai tingkat epidemiologi yang tinggi dengan prevalensi lebih dari 1 miliar orang yang terbagi menjadi 70% kelebihan berat badan (*overweight*) dan 30% lainnya dikategorikan sebagai obesitas.<sup>1</sup> Obesitas pada anak di dunia juga merupakan krisis kesehatan yang cukup serius karena prevalensinya yang terus meningkat dengan perkiraan 42 juta anak prasekolah diidentifikasi sebagai *overweight* pada tahun 2010.<sup>2</sup> Pada anak usia sekolah, secara keseluruhan 10% dari anak usia sekolah di dunia mengalami obesitas. Oleh karena itu, obesitas dianggap sebagai krisis kesehatan masyarakat di seluruh dunia.<sup>1</sup>

Di Indonesia, prevalensi obesitas mengalami peningkatan yang pesat. Hasil Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2004 menyatakan bahwa prevalensi obesitas di Indonesiasebesar 3,40%. Prevalensi ini meningkat pada tahun 2007 menjadi 10,30%.<sup>3</sup> Sementara, berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2007 obesitas pada anak usia sekolah dasar di Indonesia juga telah menunjukkan angka yang tinggi, didapatkan bahwa anak berusia 6–14 tahun laki-laki 9,5% dan perempuan 6,4% mengalami obesitas.<sup>4</sup>

Menurut data Kemenkes RI tahun 2010, kejadian obesitas pada anak di Provinsi Sulawesi Utara juga cukup tinggi yaitu sebesar 6,4%. Sedangkan prevalensi obesitas khusus untuk Kota Manado berkisar antara 2,1%-25% untuk setiap sekolah dasar yang ada di Kota Manado.<sup>5</sup>

Obesitas pula menjadi faktor resiko meningkatnya angka kesakitan dan kematian akibat penyakit hipertensi, dislipidemia, Diabetes Melitus tipe-2 (DM tipe-2), penyakit jantung koroner, stroke, penyakit kandung empedu, osteoarthritis, karsinoma endometrium, payudara, usus besar, dan prostat. Keadaan tersebut sesuai dengan hasil Survei Kesehatan Nasional dan Rumah Tangga tahun 1980-2001 di Indonesia tentang kematian akibat penyakit tidak menular.<sup>6</sup>

Orang tua merupakan pilihan yang paling tepat dalam melakukan intervensi obesitas pada anak. Hal itu dikarenakan orang tua merupakan orang yang paling dekat dan paling mudah dipatuhi oleh anak dalam usia sekolah dasar.<sup>2</sup>

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Pengelompokan Status Gizi berdasarkan SD

Nama SD	Status Gizi Siswa SD Kelas 1-5
---------	--------------------------------

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian *sequential explanatory of mixed method*. Metode penelitian ini merupakan penggabungan dari metode penelitian kuantitatif dan kualitatif secara berurutan. Pada tahap pertama penelitian dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif. Kemudian dilanjutkan pada tahap ke dua dengan metode kualitatif. Metode kuantitatif digunakan untuk memperoleh data yang terukur yang dapat bersifat deskriptif, komparatif dan asosiatif. Metode kualitatif berperan untuk membuktikan memperdalam, memperluas, memperlemah ataupun menggugurkan data kuantitatif yang telah diperoleh pada tahap awal penelitian.<sup>7</sup>

Penelitian ini dilakukan di tiga sekolah dasar (SD) Kota Manado yaitu, SD GMIM Betlehem, SD GMIM 23, SD GMIM 06. Populasi pada penelitian bagian kuantitatif yaitu siswa kelas I–V di SD GMIM Betlehem, SD GMIM 23 dan SD GMIM 06. Populasi pada penelitian bagian kualitatif adalah hasil wawancara mendalam kepada orang tua yang memiliki anak obesitas. Pada bagian kuantitatif digunakan *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel diambil sesuai tujuan penelitian. Untuk penelitian ini diambil 10 siswa dari setiap kelas yang diteliti untuk mencari anak yang mengalami obesitas. Pada bagian kualitatif digunakan *purposive sampling* yaitu pengambilan sampel diambil sesuai dengan tujuan penelitian. Pada penelitian ini sampel diambil orang tua dari dua anak yang mengalami obesitas di setiap SD tempat penelitian dilakukan. Obesitas dalam penelitian ini didefinisikan sebagai akumulasi lemak yang abnormal atau berlebihan yang berpeluang menimbulkan beberapa risiko kesehatan pada individu. Anak dengan obesitas dideskripsikan seperti wajah membulat, pipi tembem, dagu rangkap, IMT yang tinggi, perawakan pendek.

Dalam pelaksanaan penelitian dibutuhkan alat bantu berupa (1) timbangan, (2) microtoise, (3) daftar pertanyaan wawancara, (4) handphone, (5) rekaman, (6) kamera (7) buku dan alat tulis (8) peneliti. Data kuantitatif diolah menggunakan analisis statistik sederhana sedangkan data kualitatif menggunakan *content analysis*.

	Underweight	Normal	Overweight	Obesitas	Total
SD GMIM Betlehem	13(26%)	28(56%)	4(8%)	5(10%)	50(100%)
SD GMIM 23	5(10%)	33(66%)	5(10%)	7(14%)	50(100%)
SD GMIM 06	5(10%)	32(64%)	6(12%)	7(14%)	50(100%)
Total	23(15%)	93(62%)	15(10%)	19(10%)	150(100%)

Tabel 2. Karakteristik Informan

Informan	Umur	Alamat	Pekerjaan	Pendidikan Terakhir	Agama
I	40	Malalayang, Lingkungan VI	IRT	SMA	Kristen Protestan
II	39	Komplek GMIM Betlehem Malalayang	Sopir	SMP	Kristen Protestan
III	37	Perum PDK Malalayang	IRT	SMA	Kristen Protestan
IV	45	Malalayang 1, Lingkungan VI	Wirusaha	SMA	Kristen Protestan
V	46	Aer Terang Malalayang	IRT	SMK	Kristen Protestan
VI	38	Malalayang 1 Timur, Lingkungan IV	Swasta	SMA	Kristen Protestan

Data yang ada tidak dapat mewakili status gizi SD yang ada di Kecamatan Malalayang karena tidak dilakukan di semua SD yang ada di Kecamatan Malalayang. Namun, data yang ada menunjukkan bahwa prevalensi *overweight* dan obesitas cukup tinggi di setiap SD dengan rata-rata di atas 10%. Hal ini menjelaskan bahwa perlu dilakukan intervensi obesitas agar dapat mengurangi prevalensi *overweight* dan obesitas di Kecamatan Malalayang, Kota Manado.

#### Perspektif Orang Tua

##### Pengetahuan

Pengertian obesitas menurut para orang tua adalah keadaan dimana anak memiliki berat badan yang berlebihan. Sebagian informan berpendapat bahwa obesitas disebabkan oleh porsi makan yang banyak. Dari informasi keenam informan, tidak ada yang bisa menjawab pengertian obesitas sesuai dengan yang ditetapkan penulis. Hal ini dimengerti oleh peneliti karena keenam informan tidak ada yang bekerja di bidang kesehatan. Tapi di sisi lain peneliti menemukan bahwa informan masih membutuhkan pengetahuan tambahan mengenai obesitas pada anak. Oleh karena itu perlu diberikan sosialisasi kepada orang tua mengenai obesitas. Dari informasi yang didapatkan sebagian besar informan menjawab semua orang dapat mengalami obesitas.

Dari informasi yang didapat anak yang mengalami obesitas memiliki ciri-ciri yaitu bertubuh besar (gemuk), porsi makan yang banyak, berat badan lebih, pakaian tidak pas, gerakan lambat dan mengalami diabetes melitus. Dari informasi yang diberikan keenam informan ciri-ciri anak yang mengalami obesitas yang sesuai dengan teori adalah

anak obesitas itu berbadan gemuk. Informasi yang didapatkan dari keenam informan tidak ada yang bisa mendeskripsikan ciri-ciri anak obesitas secara umum atau khusus lengkap seperti yang ada dalam penelitian ini. Hal ini menandakan masih kurangnya pengetahuan informan mengenai ciri-ciri anak yang mengalami obesitas.

Menurut pernyataan beberapa informan obesitas dapat menyebabkan penyakit jantung dan Diabetes Melitus. Tetapi berbeda dengan informan V yang tidak mengetahui sama sekali dampak dari obesitas. Pernyataan sebagian besar informan sudah benar karena sesuai dengan landasan teori dimana obesitas pada anak dapat menyebabkan penyakit jantung dan DM. Namun jawaban dari informan masih tergolong kurang karena masih banyak dampak dari obesitas pada anak yang tidak dijawab oleh informan berdasarkan teori yaitu hipertensi, dislipidemia, penyakit kandung empedu, osteoarthritis, karsinoma endometrium, payudara, usus besar, dan prostat.

Informan pada umumnya sepakat bahwa intervensi obesitas dapat dilakukan dengan dua cara yaitu berolahraga (pengaturan aktivitas fisik) dan mengatur pola makan (diet). Informan sudah cukup tahu tentang intervensi yang dapat dilakukan pada anak obesitas sesuai dengan teori, yakni intervensi aktivitas fisik dan intervensi diet.

##### Perasaan

Dari jawaban informan tentang perasaan orang tua melihat anak yang mengalami obesitas dua informan menjawab senang karena masih dalam masa pertumbuhan, satu informan menjawab senang karena anak yang mengalami obesitas masih aktif

seperti anak biasanya. Dua informan lain menjawab tidak senang karena pakaian menjadi tidak pas ataupun sulit mencari pakaian yang pas. Namun, ada satu informan yang pada awalnya senang menjadi tidak senang karena pada awalnya anaknya tidak mengalami obesitas tetapi setelah diberikan asupan gizi tambahan akhirnya menjadi obesitas. Perasaan orang tua tentu hal yang bersifat subjektif sehingga berbeda-beda tiap orang tua. Tetapi seharusnya orang tua tidak senang dengan keadaan anak yang mengalami obesitas.

Sebagian informan senang untuk melaksanakan intervensi pada anak yang mengalami obesitas. Hal ini menandakan bahwa para orang tua prihatin dengan keadaan anak yang mengalami obesitas. Rasa prihatin ini merupakan tanda positif karena tanpa ada rasa prihatin dari orang tua maka intervensi tidak akan berjalan dengan baik. Tetapi sebagian informan merasa belum terlalu penting karena anak masih dalam masa pertumbuhan. Hal ini tentu merupakan pandangan yang salah bagi informan karena menunjukkan bahwa mereka tidak ingin melakukan intervensi terhadap obesitas pada anak mereka.

Berdasarkan jawaban yang diberikan informan mengenai perasaan orang tua melihat perlakuan anak dengan berat badan normal terhadap anaknya yang mengalami obesitas didapatkan bahwa hampir semua orang tua tidak senang dengan perlakuan anak dengan berat badan normal terhadap anaknya yang mengalami obesitas. Hal ini dapat dilihat dari jawaban informan II, III dan V yang tidak senang karena anaknya sering diejek oleh anak dengan berat badan normal. Jawaban informan IV menunjukkan bahwa ia tidak senang karena anak dengan berat normal sering mencubit anaknya. Sedangkan informan I menyatakan tidak senang karena teman-teman dari anaknya yang mengalami obesitas terlalu sering mengajak bermain. Hal ini tentu merupakan pandangan yang salah bagi informan I karena dapat menghambat intervensi aktivitas fisik pada anaknya. Berbeda dengan informan lain informan VI justru merasa senang walaupun anaknya sering diejek oleh anak dengan berat badan normal karena akan menjadikan anaknya semakin akrab dengan anak-anak lain. Hal ini justru merupakan pandangan yang sangat salah karena menunjukkan bahwa informan VI tidak ingin melakukan intervensi pada anaknya yang mengalami obesitas.

#### Tindakan

Tindakan orang tua dalam intervensi aktivitas fisik bagi anak obesitas menurut jawaban para informan adalah dengan memperbanyak aktivitas, memberikan kesempatan anak untuk bermain dan memberikan waktu untuk berolahraga. Jenis olahraga ataupun permainan yang biasa diberikan oleh orang tua adalah sepak bola, basket, badminton, bersepeda, lari, jalan sehat dan beladiri. Berdasarkan hal-hal tersebut dapat diketahui bahwa semua orang tua telah melaksanakan intervensi aktivitas fisik kepada anak yang mengalami obesitas baik dengan olahraga sederhana seperti yang diberikan informan V yaitu lari dan jalan kaki (menggunakan 150-480 kalori) sampai olahraga yang lebih berat seperti yang diberikan informan III yaitu bersepeda (menggunakan 660 kalori).

Tindakan orang tua dalam intervensi diet pada anak obesitas adalah mengatur pola makan, mengurangi makanan berlemak dan mengatur waktu makan. Namun informan IV memiliki jawaban yang berbeda mengenai intervensi diet pada anak obesitas yaitu mengurangi minum susu karena menurut informan IV kebiasaan mengkonsumsi susu dapat menyebabkan kegemukan. Berdasarkan jawaban informan dapat diketahui bahwa para orang tua telah melakukan tindakan yang baik dalam melakukan intervensi diet pada anak yaitu dengan mengatur pola makan anak. Namun tidak ada informan yang dapat menjelaskan pengaturan pola makan (diet) seperti yang dimaksud peneliti yaitu diet seimbang dengan komposisi karbohidrat 50-60%, lemak 20-30% dengan lemak jenuh <10% dan protein 15-20% dari energi total serta kolesterol <300 mg per hari.

Dari keseluruhan jawaban informan mengenai tindakan orang tua dalam menangani obesitas yang berhubungan dengan intervensi aktivitas fisik dan diet dapat diketahui bahwa orang tua telah melakukan intervensi terhadap anak yang mengalami obesitas. Tetapi ada hal yang patut dipertanyakan, yaitu mengapa walaupun orang tua telah melakukan intervensi namun anak tetap mengalami obesitas padahal sebagian besar orang tua menjelaskan bahwa anak telah mengalami kegemukan sejak lahir. Jadi, seharusnya sudah cukup lama orang tua telah melakukan intervensi tetapi kenyataannya anak tetap mengalami obesitas. Hal ini menjelaskan bahwa telah terjadi kegagalan dalam melakukan intervensi obesitas pada anak. Kemungkinan kegagalan intervensi obesitas pada anak antara lain karena kurangnya pengetahuan

orang tua dalam mengatur pola makan sesuai dengan teori diet seimbang atau pelaksanaan olahraga oleh anak obesitas yang dapat dikatakan kurang.

## KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran status gizi yang diteliti di tiga sekolah yaitu SD GMIM Betlehem Malalayang, SD GMIM 23 Manado, SD GMIM 06 Manado dengan persentase siswa Overweight berturut-turut 8%,10% dan 12%. Sedangkan persentase siswa Obesitas berturut-turut sebesar 10%,14% dan 14%.
2. Perspektif orang tua mengenai intervensi aktivitas fisik dan diet dilihat dari beberapa aspek yaitu:
  - Pengetahuan informan masih kurang karena informan belum mengerti sepenuhnya tentang pengertian obesitas, ciri-ciri anak yang mengalami obesitas serta dampak obesitas terhadap kesehatan anak.
  - Sebagian informan merasa tidak senang melihat anak mereka mengalami obesitas tetapi sebagian informan merasa tidak ada masalah melihat anak mereka yang mengalami obesitas.
  - Tindakan orang tua mengenai intervensi aktivitas fisik pada anak obesitas adalah dengan memperbanyak aktivitas, memberikan kesempatan anak untuk bermain dan memberikan waktu untuk berolahraga. Sedangkan tindakan orang tua mengenai intervensi diet pada anak obesitas adalah dengan mengatur pola makan anak.

## SARAN

Orang tua dan sekolah diharapkan mampu bekerjasama dalam intervensi obesitas pada anak karena sebagian besar waktu anak dihabiskan di sekolah, sehingga sekolah juga sangat berperan penting dalam intervensi obesitas pada anak.

Orang tua diharapkan mampu mengatur aktivitas fisik anak dengan banyak memberikan aktivitas fisik tambahan bagi anak yang mengalami obesitas.

Orang tua diharapkan mampu mengatur pola makan anak yang mengalami obesitas sesuai dengan teori diet seimbang.

Sebaiknya orang tua menambah wawasan tentang obesitas pada anak dengan mengikuti promosi kesehatan yang dilaksanakan petugas kesehatan dan lebih banyak membaca materi tentang obesitas pada anak.

Peneliti selanjutnya yang meneliti tentang Perspektif Orang Tua Mengenai Intervensi Aktivitas Fisik dan Diet pada Siswa Obesitas di Sekolah Dasar, diharapkan mampu mengembangkan penelitian ini dengan lebih memperdalam dalam menggali informasi dari orang tua agar dapat memperoleh informasi yang lebih baik serta mengembangkan, memperbaiki dan melengkapi metode penelitian sebelumnya agar didapatkan hasil penelitian yang lebih baik.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Sharma M. International school-based interventions for preventing obesity in children. *Obesity Review*. 2006 March.
2. Moore KG, Bailey JH. Parental perspectives of a childhood obesity intervention in mississippi: a phenomenological study. *Qualitative Report*. 2013; 18(96):1-22.
3. Achadi N, Sartika E, Dewi RA. Faktor risiko obesitas pada orang dewasa urban dan rural. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2010 Agustus; V(1):29-34.
4. Rosita I, Mutyara K, Marhaeni D. Konseling gizi *transtheoretical model* dalam mengubah perilaku makan dan aktivitas fisik pada remaja *overweight* dan obesitas: suatu kajian literatur. 2010.
5. Parengkuan RR, Mayulu N, Ponidjan T. Hubungan pendapatan keluarga dengan kejadian obesitas pada anak SD di Manado.
6. Sargowo D, Andarini S. Pengaruh komposisi asupan makan terhadap komponen sindrom metabolik pada remaja. *Jurnal Kardiologi Indonesia*. 2011 Januari; 32:p16.
7. Sugiyono. Metode penelitian kombinasi (mixed methods). Bandung: Alfabeta; 2014.