

BESAR RISIKO AKTIVITAS FISIK RENDAH TERHADAP KEJADIAN OBESITAS PADA MURID SEKOLAH DASAR

Artikel Penelitian

disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi
pada Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran,
Universitas Diponegoro



disusun oleh :

NINIK SETIYORINI

G2C203091

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI (S1)
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS DIPONEGORO
2004**

RISK OF LOW PHYSICAL ACTIVITY TO OCCURRENCE OF OBESITY AT ELEMENTARY SCHOOL STUDENT

Ninik Setiyorini*, Hertanto Wahyu Subagio**

ABSTRACT

Background: The obesity prevalence is increasing rapidly worldwide and also occurs in children. Obesity is a chronic condition characterized by an excess of body fat. Excessive of fat is caused by imbalance between energy intake and energy expenditure. There are some factors influencing the occurrence of obesity, which one is low physical activity.

Objective: To determine the risk of low physical activity to occurrence of obesity at elementary student.

Method: A cross sectional study was conducted on 98 Elementary School student of Pangudi Luhur Bernardus 02 Semarang who taken with proportional stratified random sampling. Height was measured using microtoise and weight was measured using SECA weighing-machine. Data of physical activity and food intake collected with interview method. Cutoff point that used to diagnose obesity was BMI for age which was \geq 95th percentile NCHS reference. The risk (ratio prevalence) calculated with multiple and simple logistics regression (95% CI).

Result: The prevalence obesity was 28.6 %. The mean of energy for physical activity was 415.1 kcal \pm 140.26 and 46 children (46.9 %) have low physical activity. More than a half child who were obese (53.6 %) have low physical activity. The ratio prevalence of low physical activity to occurrence of obesity was 1.45 (95% CI=0.602, 4.99). After being controlled by energy, fat and fiber intake ratio prevalence value equal to 0.22 (95% CI=0.658, 4.57). Excessive fat intake was significant risk factor of obesity (RP=6.386, 95% CI=1.614, 25.268).

Conclusion: Low physical activity is not risk factor obesity. The most risky factor for occurring obesity is high fat meal consumption.

Keywords: obesity, physical activity, elementary school student

* Bachelor of Degree in Nutrition Science, Medicine Faculty Diponegoro University, Semarang

** Department of Nutrition, Medicine Faculty Diponegoro University, Semarang

BESAR RISIKO AKTIVITAS FISIK RENDAH TERHADAP KEJADIAN OBESITAS PADA MURID SEKOLAH DASAR

Ninik Setiyorini*, Hertanto Wahyu Subagio**

ABSTRAK

Latar belakang : Prevalensi obesitas meningkat cukup cepat diseluruh dunia dan juga terjadi pada anak-anak. Obesitas adalah suatu keadaan kronis yang dicirikan dengan kelebihan lemak dalam tubuh. Penimbunan lemak yang berlebih tersebut disebabkan tidak adanya keseimbangan antara pemasukan dan pengeluaran energi. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya obesitas, salah satunya adalah pengurangan aktivitas fisik.

Tujuan : Mengetahui besar risiko aktivitas fisik rendah terhadap kejadian obesitas pada murid sekolah dasar.

Metoda : Penelitian ini dilakukan secara *cross sectional* terhadap 98 murid Sekolah Dasar Pangudi Luhur Bernardus 02 Kota Semarang yang diambil secara *proportional stratified random sampling*. Tinggi badan diukur dengan microtoise dan berat badan diukur dengan timbangan injak merk SECA. Data aktivitas fisik dan asupan makan dikumpulkan dengan cara wawancara. Batasan obesitas berdasarkan IMT menurut umur adalah ≥ 95 persentil baku NCHS. Besar risiko (rasio prevalens) dihitung dengan *regresi logistik sederhana dan berganda* (95% CI).

Hasil : Prevalensi obesitas sebesar 28.6 %. Rata-rata pengeluaran energi untuk aktivitas fisik sampel adalah 415.1 kalori \pm 140.26 dan 46 anak (46.9 %) mempunyai aktivitas fisik kurang. Lebih dari separuh anak yang obes (53.6 %) mempunyai aktivitas fisik kurang. Rasio prevalens aktivitas fisik dengan kejadian obesitas sebesar 1.45 (95% CI=0.602, 4.99). Setelah dikontrol dengan asupan energi, lemak dan serat didapatkan nilai rasio prevalens sebesar 0.22 (95% CI=0.658, 4.57). Asupan lemak berlebih merupakan faktor risiko obesitas (RP=6.386, 95% CI=1.614, 25.268).

Simpulan : Aktivitas fisik rendah tidak dapat dibuktikan sebagai faktor risiko terjadinya obesitas. Kebiasaan mengkonsumsi makanan sumber lemak secara berlebih merupakan faktor yang paling berisiko dengan kejadian obesitas.

Kata kunci : obesitas, aktivitas fisik, murid sekolah dasar

* Mahasiswa, Program Studi Ilmu Gizi S1 Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang

** Dosen, Bagian Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang