



## Analisis Faktor yang Berhubungan Dengan Risiko Kejadian Obesitas pada Anak Usia 6-12 tahun

Marlita<sup>\*1</sup>, Dewi Sartika<sup>2</sup>, Cut Oktaviyana<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Abulyatama, Aceh

*\*Email Korespondensi: marlitamarlita94@gmail.com*

### Intisari

**Pendahuluan:** Obesitas pada anak merupakan kondisi ketika anak memiliki lemak tubuh berlebihan yang dapat meningkatkan berat badan yaitu melebihi batas normal sehingga tidak sesuai dengan usia dan tinggi badannya. Kejadian ini dapat meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan. Obesitas seringkali dipengaruhi oleh faktor gaya hidup seperti pola makan tidak teratur, aktivitas fisik yang kurang serta kurangnya waktu tidur pada anak sekolah.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor yang berhubungan dengan risiko kejadian obesitas pada anak usia 6-12 tahun.

**Metode:** Jenis penelitian deskriptif korelasi dengan desain *cross sectional study*. Populasi yaitu seluruh anak sekolah kelas IV - VI sebanyak 280 orang dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling* sehingga jumlah sampel sebanyak 74 orang. Instrumen pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner. Penelitian ini telah dilaksanakan di SD Negeri 3 Kota Banda Aceh pada tanggal 6 s/d 12 Agustus tahun 2025. Analisis data menggunakan uji *Chi Square*.

**Hasil:** Hasil penelitian hubungan pola makan dengan risiko kejadian obesitas didapatkan *p-value* = 0,000, hubungan aktivitas fisik dengan risiko kejadian obesitas didapatkan *p-value* = 0,006 serta hubungan waktu tidur dengan risiko kejadian obesitas didapatkan *p-value* = 0,006.

**Kesimpulan:** Kesimpulan penelitian ini yaitu ada hubungan pola makan, aktivitas fisik dan waktu tidur dengan risiko kejadian obesitas pada anak usia 6-12 tahun di SD Negeri 3 Kota Banda Aceh.

**Kata Kunci:** Kejadian Obesitas, Pola Makan, Aktivitas Fisik & Waktu Tidur

### Abstract

**Introduction:** Childhood obesity is a condition in which a child has excessive body fat that can increase their weight beyond normal limits, making it inappropriate for their age and height. This condition can increase the risk of various health problems. Obesity is often influenced by lifestyle factors such as irregular eating patterns, lack of physical activity, and lack of sleep in school children.

**Objective:** This study aims to analyze factors associated with the risk of obesity in children aged 6-12 years.

**Methods:** Descriptive correlation research with cross sectional study design. The population consisted of all 280 students in grades IV-VI, and purposive sampling was used to select a sample of 74 students. The data collection instrument used a questionnaire sheet. This research was conducted at Banda Aceh City Public Elementary School 3 from August 6 to 12, 2025. Data analysis using the Chi-square test.

**Results:** Results of research on the relationship between diet and the risk of obesity was 0.000, the *p*-value for the relationship between physical activity and the risk of obesity was 0.006, and the *p*-value for the relationship between sleep duration and the risk of obesity was 0.006.

**Conclusion:** *The conclusion of this study is that there is a relationship between diet, physical activity, and sleep time with the risk of obesity in children aged 6-12 years at SD Negeri 3 Banda Aceh.*

**Keywords:** *Incidence of Obesity, Dietary Patterns, Physical Activity & Sleep Duration*

## Pendahuluan

Anak sekolah dasar merupakan anak-anak yang sedang menempuh pendidikan formal pada jenjang pendidikan dasar, biasanya berusia antara 6 hingga 12 tahun. Khusus pada tahap ini, anak-anak mengalami pertumbuhan fisik yang pesat dan mulai mengembangkan keterampilan (Sulistyawati, 2019). Namun pertumbuhan fisik dapat menjadi masalah serius jika anak mengalami kelebihan gizi yang menyebabkan obesitas sehingga dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak sekolah (Sihadi dkk, 2019).

Obesitas pada anak adalah kondisi ketika anak memiliki lemak tubuh berlebihan yang dapat membahayakan kesehatan. Hal ini ditandai dengan berat badan yang melebihi batas normal untuk usia dan tinggi badannya, dan bisa meningkatkan risiko berbagai penyakit serius di kemudian hari (Soetjiningsih, 2021).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2022 lebih dari 1 miliar orang di dunia hidup dengan obesitas. Di seluruh dunia, obesitas dikalangan orang dewasa telah meningkat lebih dari dua kali lipat, dan meningkat empat kali lipat dikalangan anak-anak dan remaja (WHO, 2022). Data *NCD Risk Factor Collaboration* (NCD-RisC) pada tahun 2024 sebanyak 222 juta anak-anak mengalami obesitas. Indonesia

berada di posisi 105 dari 200 negara dengan dengan tingkat obesitas mencapai 11,26%. Presentase tersebut lebih buruk dari Kamboja 8,86%, Laos 8,91% serta Myanmar 10,62% (NCD-RisC, 2024).

Data Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 menunjukkan prevalensi kegemukan dan obesitas hingga obesitas sekitar 19,7% pada anak usia anak 5-10 tahun dan 16% pada anak usia 13-15 tahun (SKI, 2023). Hal ini mengalami peningkatan yang signifikan dibandingkan dengan data SSGI 2022, secara nasional angka obesitas anak usia 5-12 tahun yaitu 3,5%. Data ini menunjukkan bahwa 10,8% anak kegemukan dan 9,2% anak obesitas, artinya 1 dari 5 anak mengalami peningkatan berat badan berlebih. Obesitas termasuk salah satu masalah gizi yang menjadi perhatian pemerintah hal ini dikarenakan angka obesitas yang semakin tinggi (SSGI, 2022).

Berdasarkan data Profil Kesehatan Aceh tahun 2023, prevalensi penderita obesitas mencapai 106.044 jiwa. Hal ini mengalami peningkatan dibandingkan tahun sebelumnya yaitu 105.128 jiwa. Provinsi Aceh termasuk dalam provinsi yang mempunyai prevalensi obesitas diatas nasional yaitu sebesar 16,3% pada penduduk berusia  $\geq 18$  tahun dan pada anak-anak usia 5-14 tahun yaitu 5,9% dengan proporsi laki-laki yaitu 6,7% lebih besar

dibandingkan proporsi perempuan yaitu 5,2%. Kota Banda Aceh merupakan salah satu kota di Provinsi Aceh yang mempunyai prevalensi obesitas tertinggi, baik pada kelompok penduduk berusia  $\geq 18$  tahun (19,2%) maupun pada anak-anak sekolah dasar dengan usia 5-14 tahun yaitu sebesar 7,3%. Tingginya masalah obesitas pada anak-anak sekolah dasar di Kota Banda Aceh juga didukung hasil pemantauan status gizi menunjukkan prevalensi obesitas mencapai sebesar 9,5% (Profil Kesehatan Aceh, 2023).

Survei Dinas Kesehatan Kota Banda Aceh (2022), prevalensi obesitas pada anak usia 5-10 tahun mencapai 10%/ Beberapa faktor yang mendukung tingginya angka obesitas ini meliputi kebiasaan anak-anak membeli jajanan tidak sehat di sekolah, kurangnya aktivitas fisik selama jam sekolah, serta kurangnya edukasi gizi yang diberikan oleh orang tua maupun guru. Survei tersebut juga menunjukkan bahwa 60% anak-anak di sekolah ini memilih jajanan seperti gorengan, keripik, dan minuman tinggi gula sebagai konsumsi harian. Selain itu, 70% anak dilaporkan menghabiskan lebih dari 2 jam per hari bermain gadget yang semakin mengurangi waktu untuk aktivitas fisik.

Obesitas pada anak sekolah adalah kondisi serius yang melibatkan kelebihan lemak tubuh. Obesitas pada anak dapat menimbulkan dampak risiko berbagai masalah kesehatan, termasuk penyakit jantung, diabetes tipe 2, dan masalah psikologis (Hadi

dkk, 2022). Dampak obesitas pada anak dapat menyebabkan penyakit kronis seperti gangguan metabolisme glukosa, resistensi insulin, diabetes tipe 2, hipertensi, *dyslipidemia*, steatosis hepatis, gangguan gastrointestinal dan obstruksi pernafasan waktu tidur (Aryandi dkk, 2023).

Obesitas pada anak sekolah sering kali dipengaruhi oleh kombinasi faktor genetik, lingkungan, dan faktor lainnya seperti gaya hidup. Faktor genetik seperti adanya parental *fatnees*, gangguan jalur sinyal leptin dan adanya gen spesifik yang mengatur obesitas. Kemudian faktor lingkungan terdiri dari aktivitas fisik, konsumsi makanan *junk food* dan *fast foods*, pola makan yang buruk, ketersediaan makanan yang cukup serta pola tidur yang buruk seperti kurangnya waktu tidur pada anak (Marimbi, 2019).

Obesitas pada anak sangat tergantung dengan asupan makanan yang dikonsumsi. Hal ini tergantung pada pola makan dalam kehidupan sehari-hari. Pola makan yang tidak sesuai dengan pedoman gizi seimbang dapat menimbulkan obesitas pada anak. Kebutuhan gizi dan konsumsi makanan sehari hari harus mengandung zat gizi dalam jumlah porsi yang sesuai dengan kebutuhan setiap orang atau kelompok umur (Alfiah & Tangkelayuk, 2021).

Selain itu, salah satu faktor kejadian obesitas dipengaruhi waktu tidur yang dapat menentukan kualitas tidur pada anak. Tidur

memegang peranan penting dalam maturasi otak in utero dan ekstra uterin. Fungsi otak manusia pada masa anak dipertahankan oleh interaksi kompleks dengan lingkungan selama periode terjaga dari tidur (Maharani & Hernanda, 2020).

Tidur yang cukup dapat berpengaruh terhadap proses tumbuh kembang karena saat tidur hormon pertumbuhan yang dikeluarkan bertugas merangsang pertumbuhan tulang dan jaringan serta memungkinkan tubuh memperbaiki dan memperbarui seluruh sel yang ada ditubuh. Oleh karena itu, waktu tidur anak perlu mendapat perhatian dari keluarga agar dapat mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal serta dapat mencegah terjadinya masalah status gizi seperti obesitas (Irawan, 2020).

Aktivitas fisik pada anak berperan penting dalam penentuan status gizi anak seperti terjadinya obesitas. Penerapan 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. Namun jika anak memiliki pola aktivitas yang berlebih maka dapat meningkatkan pembuangan energi dalam tubuh yang berdampak pada status gizi buruk. Intervensi pola aktivitas pada anak harus memiliki batasan normal agar tidak menimbulkan masalah pada status gizi seperti obesitas (Sarmimi, 2019)

Hal ini berkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh Setiawan (2020), menunjukkan bahwa ada hubungan pola makan dan aktivitas fisik anak dengan obesitas pada anak usia sekolah dasar di SDN Kauman 1 Malang. Kemudian penelitian Ramadani & Ekawaty (2020), juga didapatkan hasil bahwa terdapat hubungan bermakna mengenai pola makan dengan kejadian terhadap kejadian obesitas pada anak usia sekolah dasar di SDN 49 Kota Jambi. Penelitian Rais & Qomariyah (2024), didapatkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pola tidur dan kejadian obesitas pada siswa-siswi kelas 4-5 di SDN Sumur Batu

Berdasarkan pengambilan data awal di SD Negeri 3 Kota Banda Aceh pada tahun 2025 jumlah keseluruhan siswa-siswi sebanyak 280 orang yang terdiri dari kelas IV-VI Adapun jumlah anak sekolah kelas IV yaitu 99 orang, kelas V yaitu 92 orang dan kelas VI yaitu 89 orang. Hasil wawancara dan observasi peneliti kepada orang tua yang menjemput anak sekolah, keseluruhan dari mereka sebanyak 5 orang mengalami kejadian obesitas pada anak. Orang tua mengatakan anak memiliki pola makan yang kurang baik seperti sering mengkonsumi jajanan snack yang manis-manis dan makanan cepat saji yang tinggi kalori dan lemak seperti mie, burger dan bakso. Pilihan makanan ini memicu kelebihan berat badan yang menyebabkan obesitas. Adapun anak memiliki aktivitas yang kurang seperti sering

bermain handphone dan nonton Tv. Tidak adanya aktivitas atau permainan yang mengeluarkan energi untuk meningkatkan aktivitas pada anak dalam kehidupan sehari-hari. Orang tua juga mengakui bahwa jam tidur anak yang kurang dari 10 jam yaitu antara 8-9 jam. Faktor diatas menunjukkan bahwa suatu penyebab kejadian obesitas pada anak sekolah.

Berdasarkan uraian diatas maka tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui “Analisis Faktor yang Berhubungan Dengan Risiko Kejadian Obesitas pada Anak Usia 6-12 tahun di SD Negeri 3 Kota Banda Aceh”.

### Metode

Jenis penelitian deskriptif korelasi dengan desain *cross sectional study*. Populasi yaitu seluruh anak sekolah kelas IV - VI sebanyak 280 orang dengan teknik pengambilan sampel *purposive sampling* sehingga jumlah sampel sebanyak 74 orang. Data dikumpulkan melalui distribusi kuesioner terhadap data primer maupun data sekunder. Instrumen pengumpulan data menggunakan lembar kuesioner terdiri dari kejadian obesitas, pola makan, aktivitas fisik dan waktu tidur.

Penelitian ini telah dilaksanakan di SD Negeri 3 Kota Banda Aceh pada tanggal 6 s/d 12 Agustus tahun 2025. Pengolahan data meliputi proses *editing*, pengkodean, *entry*, dan *tabulating*. Analisis selanjutnya dilakukan secara univariat maupun bivariat, menggunakan uji statistik *chi square*.

### Hasil

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Data Demografi Anak (n = 74)

Data Demografi Anak	f	%
<b>Kelas</b>		
IV	26	35,2
V	24	32,4
VI	24	32,4
Total	74	100,0
<b>Umur</b>		
9 tahun	5	6,8
10 tahun	25	33,8
11 tahun	23	31,1
12 tahun	21	28,4
Total	74	100,0
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	42	56,8
Perempuan	32	43,2
Total	74	100,0

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 74 responden, sebagian besar anak yaitu kelas IV sebanyak 26 responden (35,2 %). Berikutnya sebagian besar anak berusia 10 tahun sebanyak 25 responden (33,8%) dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 42 responden (56,8%).

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Variabel Penelitian (n = 74)

Variabel Penelitian	f	%
<b>Kejadian Obesitas</b>		
Obesitas	12	16,2
Tidak obesitas	62	83,8
Total	74	100,0
<b>Pola Makan</b>		
Baik	43	58,1
Kurang baik	31	41,9
Total	74	100,0
<b>Aktivitas Fisik</b>		
Aktif	36	48,6
Kurang aktif	38	51,4
Total	74	100,0
<b>Waktu Tidur</b>		
Cukup	32	43,2
Kurang	42	56,8
Total	74	100,0

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 74 responden, sebagian besar anak tidak mengalami obesitas sebanyak 62 responden (83,8%), memiliki pola makan yang baik sebanyak 43 responden (58,1%), aktivitas fisik yang kurang aktif sebanyak sebanyak 38 responden (51,4%) serta waktu tidur yang kurang sebanyak 42 responden (56,8%).

**Tabel 3.** Hubungan Pola Makan Dengan Risiko Kejadian Obesitas (n = 74)

Pola Makan	Kejadian Obesitas						p-value	
	Obesitas		Tidak Obesitas		Total			
	f	%	f	%	f	%		
Baik	1	2,3	42	97,7	43	100,0		
Kurang baik	11	35,5	20	64,5	31	100,0	0,000	
Total	12	16,2	62	83,8	74	100,0		

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari 43 responden yang memiliki pola makan baik sebagian besar tidak mengalami obesitas sebanyak 42 responden (97,7%). Berikutnya dari 31 responden yang memiliki pola makan kurang baik sebagian besar juga tidak mengalami obesitas sebanyak 20 responden (64,5%).

Hasil uji statistik *chi square* maka p value dipakai pada baris *continuity correction* kolom *asymp sig (2-sided)* yaitu 0,000 ( $p < 0.05$ ) sehingga ada hubungan pola makan dengan risiko kejadian obesitas pada anak usia 6-12 tahun di SD Negeri 3 Kota Banda Aceh.

**Tabel 4.** Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Risiko Kejadian Obesitas (n = 74)

Aktivitas Fisik	Kejadian Obesitas						p-value
	Obesitas		Tidak Obesitas		Total		
	f	%	f	%	f	%	
Aktif	1	2,8	35	97,2	36	100,0	
Kurang aktif	11	28,9	27	71,1	38	100,0	0,006
Total	12	16,2	62	83,8	74	100,0	

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa dari 38 responden yang memiliki aktivitas fisik kurang aktif sebagian besar tidak mengalami obesitas sebanyak 27 responden (71,1%). Berikutnya dari 36 responden yang memiliki aktivitas fisik aktif sebagian besar juga tidak mengalami obesitas sebanyak 35 responden (97,3%).

Hasil uji statistik *chi square* maka p value dipakai pada baris *continuity correction* kolom *asymp sig (2-sided)* yaitu 0,006 ( $p < 0.05$ ) sehingga ada hubungan aktivitas fisik dengan risiko kejadian obesitas pada anak usia 6-12 tahun di SD Negeri 3 Kota Banda Aceh.

**Tabel 5.** Hubungan Waktu Tidur Dengan Risiko Kejadian Obesitas (n = 74)

Waktu Tidur	Kejadian Obesitas						p-value	
	Obesitas		Tidak Obesitas		Total			
	f	%	f	%	f	%		
Cukup	10	31,3	22	68,8	32	100,0		
Kurang	2	4,8	40	95,2	42	100,0	0,006	
Total	12	16,2	62	83,8	74	100,0		

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa dari 42 responden yang memiliki waktu tidur kurang sebagian besar tidak mengalami obesitas sebanyak 22 responden (68,8%).

Berikutnya dari 32 responden yang memiliki waktu tidur cukup juga sebagian besar juga tidak mengalami obesitas sebanyak 22 responden (68,8%).

Hasil uji statistik *chi square* maka *p value* dipakai pada baris *continuity correction* kolom *asymp sig (2-sided)* yaitu 0,006 (*p* < 0,05) sehingga ada hubungan waktu tidur dengan risiko kejadian obesitas pada anak usia 6-12 tahun di SD Negeri 3 Kota Banda Aceh.

## Pembahasan

### Hubungan pola makan dengan risiko kejadian obesitas

Berdasarkan hasil penelitian peneliti, ada hubungan pola makan dengan risiko kejadian obesitas pada anak usia 6-12 tahun di SD Negeri 3 Kota Banda Aceh. Hal ini dikarenakan responden yang memiliki pola makan baik lebih banyak tidak mengalami risiko kejadian obesitas. Hasil penelitian ini berkaitan dengan penelitian yang dilakukan Ramadani dkk (2020) didapatkan nilai *p-value* sebesar  $0,013 < 0,05$  berarti terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan terhadap kejadian obesitas pada anak usia sekolah dasar di SDN 49/IV Kota Jambi. Penelitian lainnya dilakukan oleh Wilda & Desmariyenti (2020) diperoleh nilai  $p=0,000 < \alpha=0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan pola makan dengan kejadian anak obesitas di SD Negeri 42 Pekanbaru.

Pola makan yang salah akan menimbulkan dampak buruk meskipun makanan itu merupakan makanan sehat. Tubuh minimal membutuhkan zat gizi yang terdiri atas karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Setiap makanan mengandung zat gizi tertentu yang berbeda kadarnya, sedangkan tubuh membutuhkan serangkaian zat gizi dalam kadar tertentu. Kadar gizi pada makanan harus seimbang atau sesuai dengan gizi yang dibutuhkan tubuh. Gizi yang masuk dalam tubuh tidak boleh kurang atau lebih. Pola makan yang merupakan pencetus terjadinya kegemukan dan obesitas adalah mengkonsumsi makan porsi besar makanan tinggi energi, tinggi lemak, tinggi karbohidrat sederhana dan rendah serat (Arisman, 2021).

Pendapat peneliti, pola makan buruk pada anak sekolah dapat meningkatkan risiko obesitas. Obesitas pada anak sekolah dapat dipicu oleh konsumsi makanan tinggi kalori, lemak, dan gula, serta kurangnya konsumsi buah, sayur, dan serat serta kebiasaan makan yang tidak teratur, seperti sering ngemil, makan berlebihan dan melewatkhan sarapan, dapat menyebabkan penumpukan lemak dalam tubuh dan meningkatkan berat badan. Pola makan yang buruk dan tidak seimbang ini berdampak obesitas pada anak.

### **Hubungan aktivitas fisik dengan risiko kejadian obesitas**

Berdasarkan hasil penelitian peneliti, ada hubungan aktivitas fisik dengan risiko kejadian obesitas pada anak usia 6-12 tahun di SD Negeri 3 Kota Banda Aceh. Hal ini dikarenakan responden yang memiliki aktivitas fisik lebih banyak tidak mengalami risiko kejadian obesitas. Hasil penelitian ini berkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramadani dkk (2020) didapatkan  $p\text{-value}$   $0,020 < 0,05$  berarti terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas pada anak usia sekolah dasar di SDN 49/IV Kota Jambi. Penelitian lainnya dilakukan oleh Maharani & Hernanda (2020), didapatkan  $p\text{-value} = 0,004 > \alpha = 0,05$  sehingga aktivitas fisik berhubungan dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah di SDN 10 Semende Darat Laut Kabupaten Muara Enim.

Aktivitas fisik adalah semua kegiatan atau gerakan tubuh yang terdiri dari edukasi fisik sehingga menghasilkan peningkatan pengeluaran energi. Aktivitas fisik penting untuk kesehatan fisik, emosional dan mencapai berat badan yang normal. Aktivitas fisik dapat menyeimbangkan kalori yang terkandung dalam makanan dengan kalori yang digunakan selama aktivitas fisik, sehingga dapat mengontrol berat badan. Kekurangannya aktivitas merupakan faktor kegemukan dan obesitas pada anak sekolah. Kemajuan teknologi mengambil andil yang cukup besar

dalam kurangnya aktivitas fisik anak. Anak-anak lebih suka menghabiskan waktu didepan televisi atau computer dibandingkan melakukan kegiatan yang membutuhkan lebih banyak gerakan seperti bermain bersama diluar rumah (Prihaningtyas, 2019).

Pendapat peneliti, aktivitas fisik kurang pada anak sekolah berhubungan erat dengan peningkatan risiko obesitas. Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan tubuh tidak membakar kalori yang cukup, sehingga kelebihan energi disimpan sebagai lemak, yang dapat menyebabkan obesitas pada anak sekolah. Jika anak-anak kurang bergerak dan tidak melakukan aktivitas fisik yang cukup, kalori yang mereka konsumsi tidak terbakar dengan baik. Aktivitas fisik yang teratur membantu menjaga berat badan ideal dan mengurangi risiko obesitas pada anak sekolah.

### **Hubungan waktu tidur dengan risiko kejadian obesitas**

Berdasarkan hasil penelitian peneliti, ada hubungan waktu tidur dengan risiko kejadian obesitas pada anak usia 6-12 tahun di SD Negeri 3 Kota Banda Aceh. Hal ini dikarenakan responden yang memiliki waktu tidur cukup lebih banyak tidak mengalami risiko kejadian obesitas. Hasil penelitian ini berkaitan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maharani & Hernanda (2020) didapatkan  $p\text{-value} = 0,004 > \alpha = 0,05$  sehingga lama tidur berhubungan dengan kejadian obesitas pada anak usia

sekolah di SDN 10 Semende Darat Laut Kabupaten Muara Enim. Penelitian lainnya dilakukan oleh Rais & Qomariyah (2024) didapatkan *p value* 0,002 sehingga menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola tidur dan kejadian obesitas pada anak-anak SD kelas 4-5 di SDN 1 Sumur Batu, Jakarta Pusat.

Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia, juga kebutuhan anak usia sekolah. Masalah tidur mempengaruhi hormon dan metabolisme tubuh manusia. Apabila hormon dan metabolisme dalam keadaan tidak normal akan menyebabkan peningkatan asupan konsumsi makanan yang tidak sehat dan mendorong kenaikan berat badan. Saat istirahat, tubuh melakukan proses pemulihan yang sangat bermanfaat untuk mengembalikan stamina tubuh hingga berada dalam kondisi yang optimal (Hidayat, 2020). Normal jam tidur pada anak usia 6-12 tahun yaitu 10 jam perhari. Namun adanya durasi tidur yang pendek pada anak-anak dapat meningkatkan risiko obesitas. Anak-anak dengan durasi tidur pendek memiliki risiko dua hingga empat kali lebih besar mengalami obesitas dibandingkan dengan anak-anak dengan durasi tidur yang cukup (Marimbi, 2019).

Pendapat peneliti, ada hubungan antara pola tidur dan risiko obesitas pada anak sekolah. Anak-anak yang kurang tidur atau memiliki kualitas tidur buruk cenderung memiliki risiko lebih tinggi mengalami obesitas. Hal ini

dikarenakan kurang tidur dapat mengganggu keseimbangan hormon yang mengatur rasa lapar dan nafsu makan, seperti leptin dan ghrelin. Penurunan kadar leptin dan peningkatan ghrelin dapat menyebabkan rasa lapar yang meningkat, sehingga anak-anak cenderung makan lebih banyak dan berpotensi mengalami kelebihan berat badan yang dapat menimbulkan obesitas.

### Kesimpulan

Kesimpulan penelitian ini yaitu ada hubungan pola makan, aktivitas fisik dan waktu tidur dengan risiko kejadian obesitas pada anak usia 6-12 tahun di SD Negeri 3 Kota Banda Aceh.

### Daftar Pustaka

- Alfiah, A & Tangkelayuk, V. (2021). Pola Makan terhadap Kejadian Obesitas pada Anak. *Jurnal Asuhan Ibu dan Anak Vol 6 No 2*.
- Arisman, D. (2021). *Buku Ajar Ilmu Gizi*. Buku Kedokteran EGC, Jakarta
- Aryandi, R., Maria, L., Utami, E, A. (2023). Gambaran Kejadian Obesitas pada Anak Usia Sekolah Dasar di Kecamatan Telanaipura Kota Jambi. *Journal of Medical Studies Volume 3, Nomor 1*
- Dinas Kesehatan Kota Banda Aceh. (2022). Dinas Kesehatan Kota Banda Aceh, Dinas Kesehatan, Banda Aceh
- Hadi, RF, Afriwardi A, Jurnalis YD. (2022). Gambaran Obesitas pada Siswa Sekolah Dasar di SD Pertiwi dan SD Negeri 03

- Alai Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas Vol 1 No 4.*
- Hidayat, A. (2020). *Ilmu Kesehatan Anak untuk Pendidikan Kebidanan.* Salemba Medika, Jakarta
- Irawan, A., Umami, Z., Yusuf, A., & Harna, H. (2020). Aktivitas Fisik, Durasi Tidur dan Tingkat Kecukupan Energi pada Anak Obesitas di SD Islam Al Azha. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Sains dan Teknologi*, 5(4),
- Irawan, A., Umami, Z., Yusuf, A., & Harna, H. (2020). Aktivitas Fisik, Durasi Tidur dan Tingkat Kecukupan Energi pada Anak Obesitas di SD Islam Al Azha. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Sains dan Teknologi*, 5(4),
- Maharani, S & Hernanda, R. (2020). Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas pada Anak Usia Sekolah di SDN 10 Semende Darat Laut Kabupaten Muara Enim. *Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan Vol 12 No 2.*
- Marimbi. (2019). *Tumbuh Kembang dan Status Gizi.* Nuha Medika, Yogyakarta.
- Marimbi. (2019). *Tumbuh Kembang dan Status Gizi.* Nuha Medika, Yogyakarta.
- NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC). (2024). *Obesity Prevalence.* Diakses 5 Januari 2025. <https://www.ncdrisc.org/obesity-prevalence-ranking.html>
- Prihaningtyas, R, A. (2019). *Anak Obesitas (Dampak pada pada Kesehatan dan Perkembangan.* Elex Media Komputindo, Jakarta.
- Profil Kesehatan Aceh. (2023). *Profil Kesehatan Aceh.* Dinas Kesehatan Aceh, Aceh.
- Rais, M, I, A & Qomariyah. (2024). Hubungan Pola Tidur dengan Kejadian Obesitas pada Anak Siswa Siswi SDN 1 Sumur Batu 01 Pagi, Jakarta Pusat. *Junior Medical Journal, Volume 2, No. 8.*
- Ramadani, W. R., Ekawaty F. (2020). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Obesitas pada Anak Usia Sekolah Dasar di SDN 49/IV Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia Vol 1 No 4.* <https://www.online-jurnal.unja.ac.id/JINI>
- Sarmimi. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas pada Anak Kelas VI Sekolah Dasar Harapan Utama Batam. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi Volume 1, Issue 2.*
- Setiawan, F. (2020). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Anak Dengan Obesitas pada Anak Usia Sekolah Dasar di SDN Kauman 1 Malang. *Saintika Medika Vol 10 No 1.*
- Sihadi S, Sari K, Kusumawardani N. (2019). Metaanalisis: Pencegahan Obesitas pada Anak Sekolah. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Vol 27 No 1.*
- Soetjiningsih. (2022). *Tumbuh Kembang Anak.* EGC, Jakarta
- Studi Status Gizi Indonesia (SSGI). (2022). *Status Gizi SSGI tahun 2022.* Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan Kemenkes RI. Jakarta.
- Sulistyawati, A. (2019). *Deteksi Tumbuh Kembang Anak.* Salemba Medika, Jakarta.
- Survei Kesehatan Indonesia (SKI). (2023). *Survei Kesehatan Indonesia.* Kemenkes BKKBN. Jakarta.
- WHO. (2022). *One in Eight People are Now Living with Obesity.* WHO & UNICEF. Diakses 5 Januari 2025.



JURNAL ILMIAH ILMU KESEHATAN

Jln. Swakarsa III No. 10-13 Grisak Kekalik Mataram-NTB.Tlp/Fax. (0370) 638760

---

<https://www.who.int/news/item/01-03-2024-one-in-eight-people-are-now-living-with-obesity>

Wilda, I & Desmariyenti. (2020). Hubungan Perilaku Pola Makan dengan Kejadian Anak Obesitas di SD Negeri 42 Pekanbaru. *Jurnal Enduranc Kajian Ilmiah Problema Kesehatan Vol 5 No 1.*