

**LITERATUR REVIEW:
PENGARUH POLA MAKAN DAN KURANGNYA AKTIVITAS FISIK
TERHADAP TERJADINYA OBESITAS**

Indah Risky Siregar

Program Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat,
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

indahrizky094@gmail.com

Abstract

Obesity is a disease associated with excess fat increasing the risk of health problems. Obesity is often caused by the intake of more calories than are consumed by exercise and the usual activities of daily living. The problem of being overweight or obese arises when we eat more high-calorie and fatty foods than this amount is needed. Calories that are not converted into energy and not used are stored as fat, causing obesity. Oil Coupled with unhealthy eating habits and an inactive body are also factors in obesity development. Obesity is also a very common problem in Indonesia. Obesity is a nutritional problem that has recently grown rapidly in both the upper and upper middle class.

Keyword : *obesity, dietary habit, physical activity.*

Abstrak

Obesitas adalah penyakit yang berhubungan dengan kelebihan lemak meningkatkan risiko gangguan kesehatan. Obesitas sering disebabkan oleh kalori Lebih banyak yang masuk daripada yang dikonsumsi oleh olahraga dan aktivitas kehidupan sehari-hari yang biasa. Masalah kegemukan atau obesitas muncul saat kita Makan makanan berkalori tinggi dan berlemak lebih dari jumlah ini diperlukan Kalori yang tidak diubah menjadi energi dan tidak digunakan disimpan sebagai lemak, menyebabkan obesitas minyak Ditambah dengan kebiasaan makan yang tidak sehat dan tubuh yang kurang aktif juga merupakan faktor dalam perkembangan obesitas. Obesitas juga merupakan masalah yang sangat sering terjadi di Indonesia. Obesitas adalah masalah gizi yang belakangan tumbuh dengan pesat baik dikalangan menengah atas maupun menengah atas.

Kata kunci : *Obesitas, Pola Makan, aktivitas fisik*

PENDAHULUAN

obesitas adalah salah satunya kondisi berat badan berlebih. obesitas melebihi indeks massa tubuh (IMT). Obesitas Seringkali adalah kalori Masuknya lebih banyak daripada yang dibakar dengan aktivitas secara fisik menyukai olahraga dan semacamnya. Oleh karena itu lemak cukup. obesitas disebabkan oleh beberapa faktor termasuk adalah faktor genetik atau Keturunan, faktor junk food atau kualitas makanan yang baik gula, lemak, garam, dan minyak. Tanpa mengenal orang yang sering makan junk food

Kumpulkan banyak kalori dan Lemak di tubuhnya, sehingga menyebabkan resiko terkena obesitas. Selain itu, penyebab obesitas mungkin karena malas aktifitas fisik. dengan adanya televisi, komputer, mesin cuci, dan alat-alat modern lainnya banyak orang melakukan setidaknya melalui aktivitas fisik. Dengan kurangnya aktivitas penyebab fisik dapat terjadi perlambatan metabolisme Di dalam tubuh. Semakin sedikit bergerak lebih sedikit dan kalori yang terbakar sehingga akan ada lebih banyak kalori banyak terakumulasi di dalam tubuh. Dipercaya pula bahwa konsumsi junk food merupakan salah satu faktor utama yang melatarbelakangi peningkatan obesitas karena mengandung sedikit nilai gizi seperti: Misalnya tinggi lemak tetapi rendah serat, tinggi garam, gula, zat aditif, kalori, rendah nutrisi, rendah vitamin dan rendah mineral (Jackson, 2015; Khomsan, 2016).

Frekuensi makan berpengaruh signifikan terhadap munculnya obesitas karena kemampuan tubuh untuk menyimpan makanan berupa karbohidrat dan protein terbatas. Saat Anda mengonsumsi junk food dengan indeks glikemik tinggi, sebagian mengandung karbohidrat yang disimpan sebagai glikogen dan sisanya sebagai lemak, protein diolah menjadi protein tubuh dan sisanya lemak, sumber energinya berasal dari glikogen yang tersimpan. Karbohidrat agar lemak yang disimpan tidak digunakan. Obesitas akan menumpuk didalam tubuh akan menjadi mengakibatkan akumulasi Obesitas. Faktor yang menyebabkan terjadinya obesitas pada anak yakni genetik, pola makan, status sosial ekonomi keluarga, dan aktivitas fisik. Genetik menyumbang 10-30% dari orang tua yang menurunkan kepada anaknya. (P, Wahyuni, & Widiyawati, 2019).

Sosial ekonomi yang mempengaruhi pola konsumsi, anak yang berasal dari keluarga ekonomi tinggi cenderung akan mengonsumsi makanan yang memiliki kandungan lemak tinggi. (Rokhman & , 2018).

Perubahan gaya hidup yang menjurus ke barat dan pola hidup kurang gerak sering ditemukan di kota-kota besar di Indonesia. Hal ini menyebabkan perubahan pengetahuan dan sikap orang tua terhadap anaknya dalam pola makan, pemilihan makanan tinggi kalori dan lemak seperti makanan olahan serba instan, minuman soft drink, makanan cepat saji, cemilan padat kalori rendah gizi. (Setyawaty et al., 2020).

Gaya hidup sedentary diantaranya kurang aktifitas fisik menjadi faktor resiko independen untuk obesitas dan penyakit-penyakit kronis lainnya, karena dengan aktifitas fisik yang kurang maka adanya ketidakseimbangan antara asupan dan penggunaan energi, dimana asupan lebih besar daripada penggunaan energi. (P, Wahyuni, & Widiyawati, 2019).

Obesitas adalah penyakit yang paling umum yang Anda bisa alami oleh anak-anak dan remaja atau bahkan orang dewasa. Seseorang dengan risiko paparan yang tinggi Obesitas berarti bahwa jika dia tidak mengatur pola makan dan aktivitas fisik yang cukup. Obesitas jika dibiarkan memiliki dampak kesehatan yang cukup serius. Resiko menderita penyakit degeneratif akan meningkat seiring dengan peningkatan Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT yang meningkat merupakan faktor resiko utama penyakit-penyakit kronis seperti Kardiovaskuler (penyakit jantung dan stroke), diabetes, serta gangguan otot dan tulang. Faktor penyebab obesitas pada anak-anak, jadi genetika, pola makan,

kondisisosial ekonomi keluarga dan aktivitas fisik. Genetika mempengaruhi 10-30% orang tua yang mewariskannya kepada anaknya. (P, Wahyuni, & Widiyawati, 2019). Sosial ekonomi mempengaruhi kebiasaan konsumsi, anak-anak yang datang keluarga berpenghasilan tinggi pada umumnya Makan makanan yang ada kandungan lemak tinggi. (Rokhman &, 2018).

Perubahan Gaya Hidup di Barat dan gaya hidup yang tidak banyak bergerak adalah hal biasa Kota-kota Besar di Indonesia. masalah inimenyebabkan perubahan pengetahuan dan sikap orang tua dalam kebiasaan makan anaknya, Pilih makanan tinggi kalori dan tinggi lemak seperti makanan cepat saji, minuman Minuman manis, makanan cepat saji, camilan enak makanan rendah kalori. (Setyawaty et al., 2020). Gaya Menetap, termasuk kurangnya aktivitas fisik menjadi faktor risiko independen untuk obesitas dan penyakit kronis lainnya karena dengan aktivitas fisik yang lebih sedikit ketidakseimbangan konsumsi dan Konsumsi energi, dimana penyerapannya lebih tinggi bukannya menghabiskan energi. (P, Wahyuni dan Widiyawati, 2019).

METODE PENELITIAN

Pengumpulan literatur ini menggunakan desain *literature review*. yaitu sebuah pencapaian menggunakan database yang relevan dengan pencarian artikel ataupun jurnal yang ditelusuri melalui geogle scholar. Selanjutnya dilakukan penyaringan jurnal yang sesuai topik masalah yang dibahas dengan menyesuaikan judul yang dibuat, dengan cara mencari informasi tentang masalah yang ada, kemudian melakukan analisis jurnal serta mengumpulkan data sebagai bahan membuat laporan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian obesitas

Obesitas adalah kelebihan berat badan yang melebihi batas normal indeks massa tubuh (IMT). Obesitas merupakan masalah yang sering ditemukan di seluruh dunia. Menurut WHO obesitas adalah penimbunan atau akumulasi dari lemak yang dapat mengganggu kesehatan. Setiap orang memerlukan sejumlah lemak tubuh untuk menyimpan energi.

Rata-rata wanita memiliki lemak tubuh yang lebih banyak dibandingkan pria. Perbandingan yang normal antara lemak tubuh dengan berat badan adalah sekitar 25-30% pada wanita dan 18-23% pada pria. Wanita dengan lemak tubuh lebih dari 30% dan pria dengan lemak tubuh lebih dari 25% dianggap mengalami obesitas. Seseorang yang memiliki berat badan 20% lebih tinggi dari nilai tengah kisaran berat badannya yang normal dianggap mengalami obesitas.

Penentuan obesitas

Penentuan obesitas ditegakkan berdasarkan anamnesis (wawancara), pemeriksaan antropometri, dan deteksi dini komorbiditas yang dibuktikan dengan pemeriksaan penunjang terkait. Melakukan penilaian secara visual dan Anamnesis

(wawancara) terkait obesitas untuk mencari tanda atau Gejala yang dapat membantu menentukan apakah seseorang mengalami atau berisiko obesitas:

1. Adanya keluhan seperti mendengkur (snoring) dan nyeri pinggul
2. Gaya hidup yaitu pola/kebiasaan makan dan aktivitas fisik (baik di rumah, sekolah, kantor, transportasi ke tempat kerja, waktu luang)
3. Riwayat keluarga yaitu orang tua dengan kelebihan berat badan dan obesitas.
4. Riwayat mengonsumsi obat-obatan seperti obat untuk menggemukkan badan, terapi hormonal tertentu, steroid, dll.
5. Riwayat sosial/psikologis misalnya stres.
6. Riwayat berat badan sebelumnya.

Untuk penilaian obesitas anak dibawah usia 18 tahun merujuk pada Petunjuk Teknis Penjaringan Kesehatan dan Pemeriksaan Berkala di Satuan Pendidikan tahun 2015 oleh Direktorat Kesehatan Anak, Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Obesitas tahun 2012. Adapun penggolongan obesitas derajat 1 (IMT 25-29,9), obesitas derajat 2 (IMT 30-39,9), dan obesitas derajat 3 atau morbidsevere obesity (IMT 40 atau lebih) (Tandra, 2018).

Prinsip pengelolaan obesitas

Prinsip pengelolaan obesitas adalah mengatur keseimbangan energi. Energi yang masuk harus lebih rendah dibandingkan dengan yang dibutuhkan, diutamakan untuk peningkatan massa otot dengan meningkatkan laju metabolik. Dengan demikian, untuk memenuhi kebutuhan energi tubuh maka tubuh tidak hanya menggunakan energi yang diasup tetapi juga energi yang berasal dari pembakaran jaringan lemak yang berlebih. Pengaturan keseimbangan energi ini harus dilakukan sepanjang kehidupan sebagai gaya hidup bukan hanya sebagai program. Jika terjadi ketidakseimbangan energi yaitu asupan lebih besar dari yang dikeluarkan maka kelebihan energi akan disimpan menjadi lemak. Dengan demikian dalam waktu tertentu seseorang akan kembali menjadi obesitas. Oleh karena itu, seorang yang obesitas harus menerapkan perubahan gaya hidup untuk waktu yang lebih lama yaitu selama kehidupannya.

Faktor-faktor terjadinya obesitas

1. Kuantitas dan kualitas makanan peningkatan konsumsi pangan produk yang mudah digunakan menyebabkan perubahan pola makan pada remaja. Makanan ini adalah makanan cepat saji Makanan siap saji dan makanan cepat saji yang memiliki densitas energi lebih tinggi dari makanan konvensional pada umumnya sehingga menimbulkan energi terlalu banyak masukan.
2. Faktor genetik pada remaja Orang tua memiliki tubuh Lemaknya turun metabolisme rendah dan kecenderungan kelebihan berat badan dibandingkan remaja yang orang tuanya memiliki berat badan normal. Dalam kebanyakan kasus, obesitas meningkat. Peningkatan obesitas pada Sebagian besar kasus bukan merupakan faktor genetik melainkan faktor eksternal yang berperan lebih besar.

3. Status sosial Secara ekonomis. Penghasilan Seseorang juga berpengaruh secara internal adanya obesitas. Seseorang dengan pendapatan tinggi dapat membeli jenis makanan apa juga apakah itu makanan bergizi, makanan sehat, makanan berkalori tinggi seperti junk food, fast food, minuman ringan dan banyak lainnya. Seseorang dengan penghasilan sebesar itu Pengeluaran rendah secara umum makanan yang kurang bergizi atau tidak sehat yang dapat mengakibatkan kondisi fisik yang buruk bagi mereka.
4. Perilaku lingkungan sehari-hari dan budaya Masyarakat terpengaruh Kebiasaan makan dan aktivitas fisik aman Suasana yang sangat kekeluargaan Berpartisipasi dalam kebiasaan makan dan aktivitas sehari-hari. Ini juga berlaku untuk pendidikan di sekitar untuk lingkungan.
5. Kemajuan teknologi, Perkembangan teknologi membuat orang meninggalkan tugas-tugas manual yang membutuhkan banyak energi. Lebih banyak orang menggunakan kendaraan bermotor daripada berjalan kaki atau bersepeda. Selain itu, komputer, internet, dan video game akhir-akhir ini telah menjadi gaya hidup remaja untuk menambah jumlah waktu yang dihabiskan remaja untuk tidak banyak bergerak.

Table hasil literature Review mengenai pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas

Referensi	Judul	Sampel	Desain Penelitian	Hasil
(P, Wahyudi, & widiyawati, 2019)	Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak sekolah di SD Mardi Rahayu ungaran di Kabupaten Semarang	108 siswa di SD Mardi Rahayu Ungaran	Cross sectional	Hasil penelitian menunjukkan aktivitas fisik ringan yaitu sejumlah 37 anak (34,3%), sedangkan anak dengan aktivitas fisik sedang yaitu sejumlah 62 (57,4%). Dan anak yang obesitas sebanyak 38 anak (35,2%). Dengan ini maka terdapat hubungan antara aktifitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak di sekolah SD Mardi Rahayu Ungaran

(Dungga, E.F, 2020)	Hubungan pola makan dan ktivitas dengan kejadian obesitas pada anak	Sampel 121 orang di SD Laboratorium universitas negri gorontalo	<i>Observasion al analitic pendekatan cross sectional</i>	Hasil penelitian pada analisa bivariat menunjukkan bahwa ada hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik (P-Value= 0,000), dengan kejadian obesitas pada anak di SD Labratorium Universitas Negeri Gorontalo (UNG). Diharapkan pada pihak sekolah agar memperhatikan status gizi siswa/siswi, karena status gizi yang buruk akan berdampak negatif bagi kondisi kesehatan anak
(Fadhilah, Tanuwidjaja, & Saepulloh, 2021)	Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 113 Banjarsari Kota Bandung Tahun 2019-2020	158 siswa kelas 4-6 SDN 113 Banjarsari Kota Bandung	<i>Case-control</i>	Hasil penelitian menunjukkan dari 82 orang siswa dengan jenis aktivitas fisik ringan sebanyak 30 orang (36.59%) mengalami berat badan normal dan 52 orang (63.41%) mengalami obesitas. Dari 76 orang siswa, dengan jenis aktivitas fisik sedang-berat sebanyak 49 orang (64.47%) mengalami berat bada normal dan 27 orang (35.53%) mengalami obesitas

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh P, Wahyuni, & Widiyawati, (2019) ditemukan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak sekolah dengan ($p < 0,05$). Sama dengan hal nya penelitian yang dilakukan oleh Sarmini, (2019) ditemukan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas dengan ($p < 0,05$). Dan juga penelitian yang dilakukan oleh Fadhilah, Tanuwidjaja, & Saepulloh, (2021), ditemukan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada siswa sekolah dasar dengan ($p < 0,05$) dan nilai OR aktivitas fisik memiliki risiko 0.318 kali menjadi obesitas.

KESIMPULAN

Obesitas (kelebihan berat badan) disebabkan oleh pola makan yang tidak seimbang. Ini adalah kebiasaan manusia untuk makan makanan yang tidak sehat seperti junk food, fast food dll Makanan tinggi kalori meningkatkan risiko obesitas. Selain itu, kurangnya aktivitas fisik dapat memperlambat metabolisme tubuh. Artinya kurang Saat berolahraga, lebih sedikit kalori yang dibakar dan lebih banyak kalori yang disimpan

di dalam tubuh. Berdasarkan hasil pembahasan literature review ini, obesitas pada anak dipengaruhi oleh pola makan, karena jumlah porsi setiap kali makan lebih dari cukup, dan juga dipengaruhi oleh kebiasaan makan yang tidak memenuhi anjuran gizi seimbang. dan obesitas dipengaruhi oleh rendahnya tingkat aktivitas fisik. Karena Dari sini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan penting antara pola makan dan aktivitas fisik pada kejadian obesitas pada anak maupun remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Rahmad, A. H. (2018). Asupan Serat dan Makanan Jajanan sebagai Faktor Resiko pada Anak di Kota Banda Aceh. *Majalah Kesehatan Masyarakat Aceh (MaKMA)*, 1(2), 1-8.
- Angely, C., Agung Nugroho, K. P., & Agustina, V. (2021). Gambaran Pola Asuh Anak Obesitas Usia 5–12 Tahun
- Fadhilah, Y. N., Tanuwidjaja, S., & Saepulloh, A. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 113 Banjarsari Kota Bandung Tahun 2019-2020. *Journal Riset Kedokteran*, 1(2), 80-84.
- Heri, M., Purwantara, K. G., Astriani, N. D., & Rismayanti, I. D. (2021). Sikap Orang Tua dengan Kejadian Obesitas pada Anak Usia 6-12 Tahun. *Journal of Telenursing*, 3(1), 95-102
- Junaidi, & Noviyanda. (2016). Kebiasaan Konsumsi Fast Food terhadap Obesitas pada Anak Sekolah Dasar Banda Aceh. *Jurnal AcTion : Aceh Nutrition Jurnal*, 1(2), 78-82.
- Kurniawati, P., & Fayasari, A. (2018). Sarapan dan Asupan Selingan terhadap Status Obesitas pada Anak Usia 9-12 Tahun. *Ilmu Gizi Indonesia*, 01(02), 69-76.
- P, R. M., Wahyuni, S., & Widiyawati, S. A. (2019). Hubungan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah di SD Mardi Rahayu Ungaran Kabupaten
- Rahmad, A. H. (2019). Keterkaitan Asupan Makanan dan Sedentari dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar di Kota Banda Aceh. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 47(1), 67-76. Semarang. *Journal of Holistics and Health Sciences*, 1(1), 65-78.