



### Given Content

**ABSTRAK**

Pendahuluan: Di Indonesia, anak obesitas lebih banyak ditemukan dibandingkan anak kurus. Obesitas merupakan salah satu masalah kesehatan yang dapat diperparah dengan perilaku sedentari yang berlebihan. khususnya di provinsi Jawa Barat Kabupaten Bekasi menempati 7 tertinggi anak usia 5-12 tahun dengan obesitas. Sementara, masyarakat yang melakukan perilaku sedentari di usia 10-14 tahun (64.4%). Tujuan: Mengetahui hubungan perilaku sedentari dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah di SDN Mekarsari 09 Tambun Selatan. Metode: Desain penelitian yaitu cross sectional dengan jumlah sampel 179 siswa/i kelas 4,5,6 dengan tehnik sampling probability sampling. Menggunakan kuesioner ASAQ (Adolescent Sedentary Activity Questionnaire) yang telah diujikan validitas dan reliabilitas dengan hasil yang baik. Hasil: Berdasarkan hasil anak-anak usia sekolah dengan obesitas dan tidak obesitas mayoritas melakukan perilaku sedentari sedang 119 responden (66.5%) dan hasil uji Chi Square nilai p-value= 0,617 > α 0,005 artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku sedentari dengan kejadian obesitas. Kesimpulan: Prevalensi perilaku menetap di kalangan siswa sekolah dasar tidak ada hubungannya dengan status gizi atau epidemi obesitas. Namun, disarankan agar siswa obesitas meningkatkan aktivitas fisik dan mengurangi perilaku sedentari. Kata Kunci: perilaku sedentari, obesitas, anak usia sekolah

**ABSTRACT**

Introduction: Obesity is an epidemic health problem in the world. The prevalence of obesity in school-age children in Indonesia is higher than thin children. Excessive sedentary behavior can increase the risk of various health problems, one of which is obesity. In West Java Province, to be precise, Bekasi Regency occupies the 7th highest place for children aged 5-12 years with obesity. Meanwhile, people who engage in sedentary behavior at the age of 10-14 years (64.4%). Objective: To determine the relationship between sedentary behavior and the incidence of obesity in school-age children at SDN Mekarsari 09 South Tambun. Methods: The research design is cross sectional with a total sample of 179 students in grades 4, 5, 6 using probability sampling techniques. Using the ASAQ (Adolescent Sedentary Activity Questionnaire) questionnaire which has been tested for validity and reliability with good results. Results: Based on the results of school-age children with obesity and not obesity, the majority of them had moderate sedentary behavior, 119 respondents (66.5%) and the results of the Chi Square test, p-value = 0.617 > α 0.005, meaning that there is no significant relationship between sedentary behavior and the incidence

of obesity. Conclusion: The number of sedentary activities in elementary school children is not related to the problem of obesity nutritional status. However, students with obese nutritional status are advised to do more physical activity and reduce sedentary activity.

Keywords: sedentary behavior, obesity, school age children

1

## A. Latar Belakang

Anak sekolah dasar (SD) adalah anak yang berusia 6-12 tahun. Anak usia sekolah dasar dikenal sebagai fase transisi dari masa anak-anak awal ke masa anak-anak akhir menuju prapubertas atau menuju masa pubertas (Sabani, 2019). Tumbuh kembang anak sangat membutuhkan gizi yang tepat, agar tidak terjadi penyimpangan tumbuh kembang anak (Riani, Syafriani dan Syahrial, 2019).

Orang tua memegang peranan yang sangat penting dalam perkembangan anak, karena orang tua adalah pengambil keputusan dan panutan bagi anak. Keterlibatan orang tua sangat diperlukan untuk mengurangi perilaku sedentari pada anak. Anak pada umumnya melakukan aktivitas sedentari seperti menonton televisi, menggunakan gadget, dan duduk dalam waktu lama selama jam sekolah (Has et al., 2020).

Perilaku menetap didefinisikan sebagai aktivitas fisik yang melibatkan sedikit atau tanpa gerakan atau tidak aktif secara fisik, seperti berbaring atau duduk untuk waktu yang lama. Contohnya seperti menonton TV, bermain video game, menghabiskan banyak waktu di depan komputer, dan menemani anak usia sekolah di dalam mobil, bahkan dari jarak dekat. Aktivitas menetap (Sedentary Life) adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan segala bentuk aktivitas yang dilakukan di luar jam tidur yang menghasilkan kalori sangat sedikit atau kurang dari 1,5 MET. Perilaku sedentari harus dibatasi, karena beberapa penelitian menunjukkan bahwa perilaku sedentari merupakan faktor risiko terjadinya obesitas (P2PTM Kemenkes RI, 2021).

Di masa kita yang sangat maju, perilaku sedentary seperti penggunaan gadget elektronik (televisi, laptop, video game) oleh anak semakin meluas dan dapat dikaitkan dengan bahaya kesehatan bagi anak (Silwanah dan Amaliah, 2019).

1

2

Diperkirakan dua pertiga anak di dunia, menjalani kehidupan yang kurang aktif. Di Indonesia, lama aktivitas menetap pada anak usia sekolah (10-14 tahun) adalah 3-5,9 jam (42,7%) (Has et al., 2020). Menurut data (Kementerian Kesehatan RI, 2018b) Puncak dalam aktivitas fisik berada pada rentang usia 40 - 44 yakni sebesar 78,9% (cukup). Sementara, pada masyarakat yang kurang dalam melakukan aktivitas fisik pada usia 10-14 tahun, 64,4% (kurang).

Anak-anak yang ditinggal sendirian di rumah atau bersama saudara atau kakek neneknya juga dapat mengalami penurunan tingkat aktivitas fisik akibat kesibukan orang tuanya. Anak-anak akan lebih suka menonton televisi, menggunakan teknologi atau bermain video game, mendengarkan musik, dan hobi lainnya karena membutuhkan lebih sedikit pekerjaan atau energi. Orang tua melengkapi dan menawarkan fasilitas untuk anak-anak mereka, seperti gadget, komputer, laptop, atau video game, daripada terlibat dalam tugas yang menghasilkan keringat (Ramadhani dan Bianti, 2017). Di era modern saat ini, orang tua sudah mulai membiasakan anak-anaknya menggunakan gadget, orang tua kurang memikirkan dampaknya bila anak cenderung bermain game disertai jajan, hal ini dapat menjadikan anak menjadi malas untuk melakukan aktivitas fisik dan dampaknya pada anak beresiko terjadinya obesitas.

Obesitas pada anak adalah suatu kondisi yang ditandai dengan berat badan yang melebihi rata-rata indeks massa tubuh (BMI) normal. Kelebihan berat badan dan obesitas merupakan faktor penentu penting kesehatan yang menyebabkan perubahan metabolik yang merugikan dan meningkatkan risiko penyakit tidak menular (Jannah dan Utami, 2018).

Obesitas pada anak-anak secara serius mengurangi kualitas hidup mereka dengan menyebabkan gangguan pernapasan, masalah pertumbuhan pada kaki, masalah

tidur, dan sleep apnea (ketika pernapasan berhenti untuk waktu yang singkat).

3

Selain lebih berat dari usianya, anak-anak obesitas juga mengembangkan tulang mereka lebih cepat, secara proporsional lebih tinggi pada awal pubertas, tetapi pertumbuhan longitudinal mereka selesai lebih cepat, membuat mereka relatif lebih pendek dari teman sebayanya dan tingkat pertumbuhan yang lebih lambat. menarche, pertumbuhan payudara, dan kematangan seksual. lebih cepat. dari kebiasaan makan yang berlebihan, sulit bagi anak untuk menghilangkan kelebihan berat badan atau obesitas karena kurangnya pengendalian diri dan motivasi yang kuat untuk menurunkan berat badan (Jannah dan Utami, 2018).

World Health Organization (WHO, 2019) mengatakan bahwa pada tahun 2016, lebih dari 340 juta anak dan remaja berusia 5 hingga 19 tahun mengalami kelebihan berat badan atau obesitas. Prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas pada anak-anak dan remaja usia 5-19 tahun meningkat dari hanya 4% pada tahun 1975 menjadi lebih dari 18% pada tahun 2016. Peningkatan ini terjadi serupa di antara anak laki-laki dan perempuan. Sedangkan data di Indonesia menurut Riskesdas, prevalensi obesitas pada anak sekolah usia 5-12 tahun tercatat sebesar 9,2%. Lima provinsi tertinggi di Indonesia anak obesitas seperti, Papua (15,3%), DKI Jakarta (14,0%), Kepulauan Riau (12,5%), Kalimantan Timur dan Jambi (11,4%) dan Jawa Timur (11,1%). Provinsi Jawa Barat (9,6%) menduduki peringkat ke 11 tertinggi dari 34 provinsi yang tercatat menurut (Kementerian Kesehatan RI, 2018a). Di provinsi Jawa Barat seperti Kota Depok (16,02%), Sukabumi (15,26%), Subang (12,69%), Indramayu (12,69%) dan Karawang (11,90%) merupakan lima Kabupaten/Kota tertinggi anak dengan obesitas. Kabupaten Bekasi (11,90%) memasuki peringkat ke 7 tertinggi prevalensi anak usia 5-12 tahun dengan obesitas dari 27 Kabupaten/Kota yang tercatat di Jawa Barat menurut (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Berdasarkan Penelitian yang dilakukan oleh (Arundhana, Hadi dan Julia, 2016) dengan judul —Perilaku Sedentari Sebagai Faktor Risiko Kejadian Obesitas Pada

4

Anak Sekolah Dasar Di Kota Yogyakarta Dan Kabupaten Bantul, sebanyak 488 sampel yang terdiri dari 244 kasus dan 244 kontrol. Populasi anak sekolah dasar (baik negeri maupun swasta) kelas 1 sampai 5, ditemukan bahwa siswa obesitas melakukan kegiatan menetap lebih lama dibandingkan siswa non obesitas, dengan rata-rata perbedaan 49,81 menit/hari ( $p < 0,01$ ). Hasil analisis Chi-square menunjukkan bahwa perilaku sedentari berhubungan signifikan dengan kejadian obesitas dengan  $OR = 6,93$  (95%CI: 4,56-10,54). Berdasarkan jenis perilaku sedentari, terdapat hubungan yang signifikan untuk kategori screen based dan duduk-duduk ( $p < 0,05$ ).

Berdasarkan penelitian (Silwanah dan Amaliah, 2019) berjudul —Hubungan Aktivitas Sedentari Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di SD Frater Thamrin Makassar, yang dilakukan pada 50 siswa kelas III-VI di SD Frater Thamrin Makassar. Hasil penelitian Temuan menunjukkan bahwa uji statistik chi-square, ketika digunakan untuk menganalisis hubungan antara dua variabel perilaku menetap dan kejadian obesitas, menghasilkan nilai  $p$  sebesar 0,011 (0,011 0,05). Dengan temuan bahwa perilaku sedentari dan prevalensi obesitas pada anak usia sekolah dasar di SD Frater Thamrin Makassar saling berhubungan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Silwanah dan Amaliah, 2019) berjudul —Analisis-Analisis Hubungan Antara Sedentary Lifestyle Dengan Kejadian Obesitas Pada Usia Sekolah Dasar Kelas 4-6 (Studi di Kota Salatiga), penelitian dilakukan pada siswa Sekolah Dasar Marsudirini 77 kelas 4-6 yang diambil sampel sebanyak 60 anak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan antara familial ( $p = 0,038$ ;  $POR = 3,6$ ) dan sedentary life ( $p = 0,022$ ;  $POR = 4,6$ ) dengan obesitas pada anak SD kelas 4-6 dan tidak ada hubungan antara aktivitas fisik ( $p = 0,543$ ) dan asupan energi ( $p = 0,436$ ) dengan obesitas anak SD kelas 4-6. Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara perilaku sedentari

5

dengan kejadian obesitas dan tidak adanya hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak Sekolah Dasar Kelas 4-6 (Studi di Kota Salatiga). Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SDN Mekarsari 09 Tambun Selatan didapatkan data pengukuran berat badan dan tinggi badan yang dimiliki sekolah pada tahun 2021 anak dengan overweight sebesar 7,97% sedangkan anak dengan obesitas mencapai 12,60% dari 627. Beberapa siswa/i tampak memiliki tubuh lebih besar dari teman sebayanya, dengan pengisian kuesioner dalam bentuk google form kepada siswa/i kelas 4,5 dan 6, disertai wawancara, menunjukkan bahwa 75% anak usia sekolah sudah memiliki ponsel pribadi dan menggunakan lebih dari 2 jam sehari, 90% anak rata-rata diantar dengan kendaraan oleh orang tua nya saat pergi dan pulang sekolah meski dalam jarak yang dekat. Beberapa anak perempuan menceritakan bahwa mereka lebih senang bermain didalam kelas saat jam waktu istirahat dibandingkan bermain di halaman atau dilapangan sekolah.

Berdasarkan latar belakang diatas angka kejadian perilaku sedentari pada siswa-siswi SDN Mekarsari 09 cukup tinggi dan akan berdampak dengan kejadian obesitas terhadap anak usia sekolah, maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang —Hubungan Perilaku Sedentari dengan Kejadian Obesitas Pada Anak usia sekolah di SDN Mekarsari 09 Tambun Selatanl.

#### B. Rumusan Masalah

Anak-anak di sekolah dasar dianggap berada dalam periode antara masa kanak-kanak awal dan masa kanak-kanak akhir hingga praremaja. Anak-anak di masa sekarang cenderung menjalani gaya hidup yang buruk bagi kesehatan mereka karena mereka kurang aktif secara fisik dan lebih memilih untuk terlibat dalam hobi seperti menonton televisi, menggunakan gawai atau bermain video game, mendengarkan musik, dan pengejaran energi rendah lainnya daripada harus

6

melakukan aktivitas fisik yang mengeluarkan keringat, serta orang tua memberi fasilitas kepada anak seperti gadget, komputer, laptop, atau video games. Dilihat dari gaya hidup anak-anak masa kini sangat mirip dengan gaya hidup sedentari, dimana gaya hidup sedentari adalah gaya hidup yang melakukan aktivitas dengan santai dan tidak banyak mengeluarkan kalori. Gaya hidup sedentari sangat buruk bagi kesehatan, salah satunya dapat menyebabkan obesitas karena asupan yang tidak seimbang dengan energi yang dikeluarkan. Anak-anak yang mengalami obesitas akan berdampak buruk bagi kesehatannya, baik kesehatan fisik maupun psikis dan juga akan berdampak buruk pada masa dewasa nanti. Dengan hal tersebut peneliti mengajukan pertanyaan, apakah ada hubungan antara perilaku sedentari dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah di SDN Mekarsari 09 Tambun Selatan?

#### C. Tujuan Penelitian

##### 1. Tujuan Umum

Untuk Mengetahui Hubungan Perilaku Sedentari Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Usia Sekolah di SDN Mekarsari 09 Tambun Selatan.

##### 2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan karakteristik usia, jenis kelamin, kelas, tinggi badan dan berat badan dan IMT anak usia sekolah di SDN Mekarsari 09 Tambun Selatan
- b. Mendeskripsikan Perilaku Sedentari Pada Anak Usia Sekolah di SDN Mekarsari 09 Tambun Selatan.
- c. Mendeskripsikan Kejadian Obesitas Pada Anak Usia Sekolah di SDN Mekarsari 09 Tambun Selatan.
- d. Menganalisis Hubungan Perilaku Sedentari Terhadap Kejadian Obesitas Pada Anak Usia Sekolah di SDN Mekarsari 09 Tambun Selatan.

7

#### D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Masyarakat Yang Memiliki Anak Usia Sekolah Dasar  
Diharapkan penelitian ini mampu memberikan informasi serta wawasan kepada masyarakat agar mampu meningkatkan kesadaran untuk tidak

berperilaku sedentari dan mencegah terjadinya obesitas pada anak sekolah dasar.

## 2. Manfaat Bagi Tempat Penelitian SDN Mekarsari 09 Tambun Selatan

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi kepada pihak sekolah tentang hubungan perilaku sedentari dengan kejadian obesitas pada anak di SDN Mekarsari 09 Tambun Selatan dan diharapkan dapat menjadi sumber informasi serta manfaat untuk semuanya.

## 3. Manfaat Bagi STIKes Mitra Keluarga

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan bacaan untuk penelitian selanjutnya atau digunakan sebagai sumber referensi mengenai perilaku sedentari serta kejadian obesitas pada anak sekolah dasar.

## 4. Manfaat Bagi Peneliti

Diharapkan penelitian ini dapat menambah wawasan peneliti serta menambah pengetahuan nyata mengenai perilaku sedentari dan kejadian obesitas pada anak sekolah dasar.

Bab ini akan menjelaskan mengenai teori-teori yang berkaitan dengan hal yang akan diteliti. Adapun uraian teori dalam tinjauan pustaka berikut terdiri dari pembahasan mengenai konsep perilaku sedentari, konsep obesitas dan konsep anak usia sekolah.

### A. Perilaku Sedentari

#### 1. Definisi Perilaku Sedentari

Kata "Sedentary" dalam kata latin "Sedere" yang berarti "duduk". Perilaku Sedentari adalah istilah yang digunakan untuk mencirikan perilaku yang berhubungan dengan pengeluaran energi yang rendah. Kegiatan tersebut antara lain duduk lama di tempat kerja, di rumah, di pusat perbelanjaan, duduk dengan waktu layar yang lama, mengendarai mobil, dan di waktu senggang (Iosr, Dr. dan Okey-Orji, 2015). Menurut (P2PTM Kemenkes RI, 2019) kegiatan sedentari adalah kegiatan yang mengacu pada semua jenis aktivitas yang dilakukan di luar waktu tidur, dan sangat rendah pengeluaran kalori yakni <1.5 METs. Anak usia sekolah yang melakukan perilaku sedentary antara lain mereka yang banyak menghabiskan waktu dengan berbaring atau duduk, seperti saat menonton TV, bermain video game, atau menghabiskan banyak waktu di depan internet (P2PTM Kemenkes RI, 2018b).

Berdasarkan definisi diatas dapat disimpulkan bahwa perilaku sedentari atau aktivitas sedentari adalah semua kegiatan dimana seseorang melakukan sedikit sekali gerak atau aktivitas fisik, serta kegiatan yang dilakukan diluar waktu tidur dimana kegiatan ini tidak membutuhkan banyak pengeluaran energi.

8

9

#### 2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Sedentari

Menurut Inyang dan Stella (2015), ada beberapa faktor yang dapat meningkatkan perilaku sedentari, antara lain :

##### a. Faktor Demografi (Usia dan Jenis Kelamin)

Selama masa kanak-kanak dan transisi menuju remaja, perilaku menetap meningkat. Anak laki-laki dan perempuan tampaknya tidak menggunakan komputer atau menonton televisi dengan kecepatan yang berbeda ketika mereka masih muda. Ada beberapa bukti bahwa anak laki-laki sering menghabiskan lebih banyak waktu daripada anak perempuan selama praremaja terlibat dalam aktivitas seperti menonton televisi atau menggunakan komputer, khususnya bermain video game.

##### b. Kemajuan Teknologi

Dengan adanya kemajuan perkembangan teknologi di zaman sekarang. Pekerjaan yang biasa dilakukan secara manual telah berkurang secara substansial karena meningkatnya pengetahuan teknologi, otomatisasi dan komputerisasi, dan sudah banyak pekerjaan rumah tangga yang telah disederhanakan dengan penggunaan komputer dari semua jenis dan mesin yang dapat mengurangi aktivitas fisik sehingga meningkatkan perilaku sedentari. Kebanyakan anak-anak pada zaman meleknya teknologi saat ini

sudah meninggalkan permainan yang dapat meningkatkan aktivitas fisik misalnya, bermain kejar-kejaran, petak umpet, serta berkemah. Permainan ini telah disederhanakan menggunakan teknologi komputerisasi, sehingga anak-anak cenderung menghabiskan banyak waktu bermain menggunakan komputer.

### 3. Klasifikasi Perilaku Sedentari

Adapun klasifikasi perilaku sedentari yang terbagi menjadi tiga berdasarkan durasi waktu, menurut (Fajanah, 2018; Rio, 2022) yaitu :

10

- a. Tingkat rendah, yaitu duduk atau berbaring seperti bekerja di depan komputer, membaca, bermain game, dan menonton TV selama kurang dari 2 jam.
- b. Tingkat sedang, yaitu perilaku duduk atau berbaring seperti bekerja di depan komputer, membaca, bermain game, dan menonton TV selama 2- 5 jam.
- c. Tingkat tinggi, yaitu perilaku duduk atau berbaring seperti bekerja di depan komputer, membaca, bermain game, dan menonton TV dalam waktu lebih dari 5 jam.

### 4. Dampak Perilaku Sedentari

Penelitian menunjukkan bahwa menjalani gaya hidup sedentari dapat mengakibatkan berbagai masalah kesehatan (Kandola, 2018), seperti :

- a. Obesitas
- b. Diabetes Tipe 2
- c. Beberapa jenis Kanker
- d. Penyakit Kardiovaskular
- e. Kematian Dini

Tidak aktif dalam waktu lama dapat mengurangi metabolisme dan mempengaruhi kemampuan tubuh untuk mengontrol kadar gula darah, mengatur tekanan darah, dan dalam proses pemecahan lemak.

### 5. Alat Ukur Perilaku Sedentari

Perilaku sedentari adalah aktivitas santai yang tidak memerlukan banyak keluaran energi. Kuesioner Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ) yang di modifikasi dalam bahasa indonesia telah digunakan oleh peneliti sebelumnya yang digunakan untuk menghitung variabel aktivitas sedentari. Kuesioner ini telah terbukti valid, reliabel, dan peka terhadap

11

perubahan waktu menetap. Kuesioner ASAQ (Adolescent Sedentary Activity Questionnaire) dirancang untuk mengumpulkan total aktivitas sedentari responden selama 7 hari terakhir atau seminggu terakhir, diantaranya 5 hari efektif (aktif) dan 2 hari libur sekolah. Siswa diberi daftar kegiatan yang harus diselesaikan kemudian menuliskan jumlah menit/jam yang dihabiskan untuk menyelesaikan kegiatan tersebut. Siswa dapat menuliskan hitungan menit/jam dalam bentuk pecahan seperti  $\frac{1}{2}$  jam atau 30 menit. Hasil dari kuesioner kemudian akan menghitung semua waktu perilaku sedentari selama tujuh hari, rata-rata selama satu hari, dan mengklasifikasikannya sebagai Rendah (2 jam/hari), Sedang (> 2 jam/hari), atau Tinggi (> 5 jam/hari)..

### B. Obesitas

#### 1. Definisi Obesitas

Obesitas adalah akumulasi lemak yang berlebihan didalam tubuh. Obesitas disebabkan oleh berlebih nya asupan kalori. Anak dengan obesitas belum tentu memiliki cakupan gizi yang baik (Prihaningtyas, 2018). Penyebab obesitas pada anak belum sepenuhnya diketahui. Diduga obesitas pada anak disebabkan adanya hubungan antara faktor genetik dan faktor non genetik. Faktor genetik diantaranya salah satu atau kedua orang tua yang mengalami obesitas, memiliki kemungkinan anaknya juga mengalami obesitas. Faktor non genetik diantaranya kurangnya aktifitas fisik, perilaku menetap (Sedentary Life) seperti terlalu lama menonton televisi atau bermain game, asupan gizi yang berlebihan, dan sosial ekonomi.

Berdasarkan definisi diatas dapat disimpulkan bahwa obesitas adalah suatu masalah kesehatan yang disebabkan karena adanya jaringan lemak yang berlebih didalam tubuh, yang terjadi karena cakupan kalori yang berlebih.

12

## 2. Batasan Obesitas

Pada anak usia 6-12 mengacu pada grafik dari CDC (Centers for Disease Control and Prevention), berat dan tinggi badan ideal anak laki-laki dan perempuan usia 6-12 tahun adalah sebagai berikut (Ulfah, 2023).

Pada tabel tersebut, anak perempuan cenderung lebih berat daripada anak laki-laki saat anak memasuki usia 10 tahun. Hal ini sesuai dengan perkembangan anak perempuan yang akan terlebih dahulu mengalami pubertas di usia 8-13 tahun. Sementara itu anak laki-laki umumnya mengalami pubertas antara usia 9-15 tahun.

Rumus perhitungan IMT (Indeks Massa Tubuh) berdasarkan (P2PTM Kemenkes RI, 2018a) yaitu :

## 3. Penyebab Obesitas

Penyebab utama dari kelebihan berat badan pada anak ialah ketidakseimbangan antara energi yang masuk ke dalam tubuh dengan yang dikeluarkan (WHO, 2021). Faktor risiko utama terjadinya obesitas adalah faktor perilaku yaitu kebiasaan makan yang tidak sehat dikombinasikan dengan kurangnya konsumsi serat (buah dan sayur), kurang olahraga dan perilaku merokok. Faktor lain yang mempengaruhi obesitas ialah kurangnya aktivitas fisik terstruktur baik kegiatan harian maupun olahraga terstruktur (Dewi, 2015).

Menurut (Mulyani et al., 2020; Nugroho, 2020) faktor penyebab terjadinya obesitas pada anak meliputi :

### a. Pengetahuan

Semakin tinggi pengetahuan seseorang, maka akan mampu melakukan perhitungan jenis dan jumlah makanan yang harus dikonsumsi setiap individu.

### b. Kebiasaan olahraga

13

Kebiasaan olahraga dapat menyeimbangi antara pengeluaran energi dan pemasukan zat gizi yang di konsumsi sehingga jika seseorang kurang olahraga dapat terjadi kenaikan berat badan.

### c. Kebiasaan melewatkan sarapan pagi

Melewatkan sarapan dapat mengubah ritme sirkadian, pola dan siklus waktu makan (Jakubowicz et al., 2017). Perubahan ini mengakibatkan seseorang mengkonsumsi lebih banyak kalori pada siang dan malam hari. Asupan yang disimpan saat malam hari akan menimbulkan peningkatan glukosa darah yang disimpan dalam bentuk glikogen. Akibat aktivitas fisik di malam hari yang rendah maka glikogen akan disimpan dalam bentuk lemak dan menimbulkan terjadinya gizi lebih (Swari et al., 2022).

### d. Kebiasaan mengkonsumsi makanan fast food

Mengkonsumsi makanan fast food menjadi salah satu faktor penyebab dikarenakan makanan cepat saji merupakan makanan yang tinggi kalori, garam dan lemak.

### e. Usia

Usia yang berisiko terjadinya obesitas pada tahap remaja awal. Anak usia sekolah merupakan salah satu tahap perkembangan memasuki usia remaja awal. Perubahan usia memiliki hubungan dengan terjadinya perubahan dalam komposisi tubuh seseorang. Faktor usia merupakan faktor resiko yang tidak bisa dimodifikasi (Bokau et al., 2023).

### f. Jenis kelamin

Jenis kelamin perempuan memiliki resiko lebih tinggi terjadinya obesitas karena pengaruh hormon dibandingkan dengan laki-laki. Perbedaan jenis kelamin ini merupakan salah satu fenomena yang berhubungan dengan obesitas. Jenis kelamin membedakan kebutuhan zat gizi seseorang.

Demerath (dalam Bokau et al., 2023) menyatakan bahwa dibandingkan laki-laki, perempuan secara alami memiliki cadangan lemak tubuh yang lebih tinggi, terutama di daerah perut. Hal ini disebabkan karena wanita

memiliki metabolisme yang lebih lambat daripada pria. Wanita memiliki tingkat metabolisme basal (tingkat metabolisme saat istirahat) 10% lebih rendah daripada pria. Akibatnya, pria cenderung mengubah lebih banyak makanan menjadi otot dan energi yang tersedia sedangkan wanita cenderung mengubah lebih banyak makanan menjadi lemak. (Mar'ah, 2017).

#### 4. Dampak Obesitas

Dampak kesehatan yang berkaitan dengan obesitas pada masa anak-anak adalah meningkatnya penyakit pernapasan, tingkat kebugaran lebih rendah, diskriminasi sosial seperti bullying, viktimisasi, dan pengucilan yang bisa mengakibatkan harga diri anak rendah, kualitas hidup yang lebih rendah, dan prestasi akademik anak yang menurun, serta meningkatnya risiko penyakit kardiovaskuler. Penyakit lain yang dapat dijumpai pada anak-anak adalah hiperkolesterolemia, hipertensi dan diabetes mellitus tipe 2 (Agustina, 2021).

#### 5. Pencegahan Dan Tatalaksana Obesitas Pada Anak

Tiga langkah terlibat dalam pencegahan obesitas: pencegahan primer, sekunder, dan tersier. Tujuan pencegahan primer adalah untuk memberi tahu orang tua tentang menjalani gaya hidup sehat dan mencegah faktor risiko yang dapat menyebabkan obesitas. Tujuan dari pencegahan sekunder adalah untuk menemukan peningkatan jaringan adiposa pada anak di bawah usia lima tahun. Pencegahan tersier melibatkan perawatan anak obesitas di usia muda untuk mencegah komorbiditas atau gangguan kronis (Hendarto, 2019). Tatalaksana dan pencegahan obesitas pada anak menurut (Hendarto, 2019) & (Chao, Wadden dan Berkowitz, 2018), yaitu:

##### a. Modifikasi perilaku

Modifikasi Perilaku anak-anak dan remaja dapat diubah, termasuk kebiasaan makan dan tingkat aktivitas fisiknya. Jadwal makan harian untuk anak-anak harus mencakup 3 kali makan besar dan 2 kali camilan

sehat, seperti buah. Selain itu, orang tua juga harus membatasi konsumsi makanan berkalori tinggi (seperti fast food dan snack asin) dan minuman dengan pemanis buatan bagi anaknya. Orang tua harus mendorong anak-anaknya untuk sarapan dan tidak membuat mereka hanya mengonsumsi satu jenis makanan. Jumlah dan porsi makanan yang disajikan harus memenuhi kebutuhan kalori Daily Recommended Dietary Allowance (RDI).

##### b. Modifikasi aktivitas fisik

Modifikasi aktivitas fisik pada anak dapat dilakukan dengan mengurangi perilaku sedentari pada anak. Anak hanya diperbolehkan mengisi waktu luangnya disarankan dengan melakukan hobi yang lebih bermanfaat serta minimal beraktivitas fisik 1 jam per harinya. Menurut (Piercy et al., 2018) anak dan remaja usia 6-17 tahun direkomendasikan dalam pencegahan obesitas untuk melakukan aktivitas fisik  $\geq 60$  menit per harinya.

##### c. Monitor Berat Badan (BB) Ideal

Berat badan ideal merupakan salah satu cara untuk mengetahui apakah tubuh mendapatkan nutrisi yang cukup. Penting untuk membiasakan diri menimbang secara teratur. BMI yang berada di bawah normal menunjukkan bahwa anak kurus, sehingga perlu peningkatan asupan makanan. Di sisi lain, BMI anak yang lebih dari normal menunjukkan kelebihan berat badan atau obesitas, sehingga sebaiknya mengurangi makanan tinggi lemak dan karbohidrat. Berikut ini adalah gaya hidup sehat untuk mencegah terjadinya obesitas (Briawan, 2017):

- 1) Konsumsi buah dan sayur lebih dari 5 porsi per hari
- 2) Mengurangi makanan dan minuman manis.

- 3) Mengurangi makanan berlemak dan gorengan.
- 4) Kurangi makan di luar.
- 5) Biasakan makan pagi dan membawa bekal ke sekolah.
- 6) Makan sesuai waktunya.

16

- 7) Membatasi menonton televisi, bermain komputer, dan video game kurang dari 2 jam/hari..
- 8) Tidak menyediakan televisi di kamar anak.
- 9) Tingkatkan aktivitas fisik minimal 1 jam/hari.

#### d. Terapi farmakologis

Perilaku anak-anak dan remaja dapat diubah, termasuk kebiasaan makan dan tingkat aktivitas fisiknya. Jadwal makan harian untuk anak-anak harus mencakup 3 kali makan besar dan 2 kali camilan sehat, seperti buah.

Selain itu, orang tua juga harus membatasi konsumsi makanan berkalori tinggi (seperti fast food dan snack asin) dan minuman dengan pemanis buatan bagi anaknya. Orang tua harus mendorong anak-anaknya untuk sarapan dan tidak membuat mereka hanya mengonsumsi satu jenis makanan. Jumlah dan porsi makanan yang disajikan harus memenuhi kebutuhan kalori Daily Recommended Dietary Allowance (RDI).

#### e. Terapi Bedah

Dalam penelitian (Smith, Fu dan Kobayashi, 2020) menyatakan bahwa Operasi bariatrik adalah salah satu perawatan bedah yang dapat dilakukan pada orang muda yang mengalami obesitas. Remaja dengan BMI 35 kg/m<sup>2</sup> dan penyakit penyerta seperti diabetes mellitus tipe 2, sleep apnea sedang hingga berat, atau steatohepatitis non-alkohol berat disarankan untuk menjalani operasi ini. Operasi bariatrik dapat membantu orang menurunkan berat badan dan mengelola kondisi kronis, tetapi harus ditindaklanjuti dengan hati-hati untuk memastikan pola makan seimbang secara nutrisi.

### C. Konsep Anak Usia Sekolah

#### 1. Definisi Anak Usia Sekolah

17

Anak usia sekolah adalah anak yang berusia antara 6-12 tahun. Anak usia sekolah dapat disebut dengan fase pra remaja, dengan kategori yaitu anak pada usia 9-11 tahun untuk perempuan dan 10-12 tahun untuk anak laki-laki. Periode sekolah dimulai saat anak berusia kurang lebih 6 tahun. Periode usia ini sering kali disebut usia sekolah atau masa sekolah. Periode ini dimulai saat anak mulai masuk ke lingkungan sekolah, yang memiliki dampak signifikan pada perkembangan anak dan hubungan anak dengan orang lain. Pada masa ini anak akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan baik secara psikologis maupun kognitif serta memiliki sifat individual yang aktif dan tidak bergantung pada orang tua. Anak usia sekolah cenderung memiliki fisik yang lebih kuat. Pertumbuhan pada anak perempuan cenderung lebih cepat dibandingkan anak laki-laki. Tumbuh kembang pada anak usia sekolah yang optimal tergantung pada pemberian gizi dengan kuantitas dan kualitas yang baik dan benar (Lalu Juntra Utama, Yohanes Don Bosko Demu dan Indonesia, 2021).

#### 2. Tahap Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Sekolah

Berdasarkan (Cahyaningsih, 2011; Heri, 2021) pertumbuhan dan perkembangan anak sekolah antara lain:

Anak usia 6-12 tahun mengalami pertumbuhan pada berat badan dan tinggi badan yang cukup lama dibandingkan dengan anak pada masa remaja, hal ini karena pertumbuhan yang terjadi relatif stabil.

##### a. Perkembangan Fisik

Anak usia 6-12 tahun pertumbuhan meningkat serata 5 cm untuk tinggi badan, dan peningkatan berat badan 2-3 kg pertahun. Selama usia tersebut anak mengalami pertumbuhan yang berbeda antara anak laki-laki dengan anak perempuan. Anak laki-laki cenderung lebih kurus dan tinggi, pada

anak perempuan cenderung gemuk.

#### b. Perkembangan Kognitif

18

Ketika anak menginjak usia sekolah, anak mulai dapat menghubungkan rangkaian peristiwa untuk menggambarkan keadaan mental anak, yang dapat diungkapkan secara verbal maupun simbolik. Ketika anak mulai menggunakan proses berpikir mereka untuk mengalami peristiwa dan tindakan, tahap ini, yang disebut Piaget sebagai operasional konkret, terjadi. Pada titik ini, kemampuan anak untuk mengevaluasi dan menginterpretasikan masa kini meningkat melalui penggunaan simpanan memori yang berkaitan dengan pengalaman sebelumnya.

#### c. Perkembangan Motorik

Pada usia ini, perkembangan motorik menjadi lebih terkoordinasi dibandingkan masa bayi. Anak tampak berlari lebih cepat, melompat dengan baik, dan mampu menjaga keseimbangan. Anak-anak terus terlibat dalam berbagai aktivitas fisik, seperti berlari, berenang dan beberapa di antaranya adalah permainan untuk meningkatkan keterampilan motoriknya.. Karena sel otot anak laki-laki lebih banyak daripada sel otot anak perempuan, anak laki-laki biasanya memiliki kemampuan yang lebih baik daripada anak perempuan. Anak-anak usia sekolah memiliki kontrol tubuh yang lebih baik, memungkinkan mereka untuk duduk dan berkonsentrasi lebih lama. Beberapa perkembangan motorik (kasar maupun halus) pada anak usia sekolah 10 – 12 Tahun:

- 1) Perubahan sifat berkaitan dengan berubahnya postur tubuh yang berhubungan dengan pubertas mulai tampak
- 2) Mampu melakukan aktivitas rumah tangga, seperti mencuci, menjemur pakaian sendiri, dll.
- 3) Adanya keinginan anak untuk menyenangkan dan membantu orang lain
- 4) Mulai tertarik dengan lawan jenis.
- 5) Realistis, dan rasa ingin tahu yang besar.

19

- 6) Kecenderungan melakukan kegiatan kehidupan yang bersifat praktis dan nyata (Sabani, 2019)

#### d. Perkembangan Bahasa

Selama tahun-tahun awal sekolah, kesadaran metalinguistik berkembang bersama dengan peningkatan kosa kata dan tata bahasa. Mengetahui apa arti preposisi atau mampu berbicara tentang bunyi bahasa adalah contoh dari kesadaran metalinguistik. Anak-anak memiliki kesempatan untuk mempertimbangkan bahasa mereka, memahami kata-kata apa itu, dan bahkan mendefinisikannya ketika mereka mengetahui konsep metalinguistik. Kegiatan membaca dan perkembangan bahasa anak saling terkait erat. Karena membaca adalah sejenis bahasa tertulis yang menggunakan kosa kata yang luas dan memerlukan pemahaman.

#### e. Perkembangan Sosialisasi

Ditandai dengan mulai meluasnya lingkungan sosial yang dipengaruhi oleh teman sebaya. Mulai berbicara dengan teman-temannya dan mulai meninggalkan keluarga. Anak-anak belajar untuk terhubung satu sama lain dan bersikap toleran terhadap teman mereka ketika mereka bermain dalam kelompok. Teman sebaya memiliki pengaruh yang signifikan terhadap individu, baik secara positif maupun negatif. Pengaruh teman sebaya yang positif meliputi pertumbuhan konsep diri dan harga diri. Perkembangan sosial masa kanak-kanak—sering disebut dengan perkembangan perilaku sosial—tidak lepas dari perkembangan emosi. Perilaku sosialnya sangat dipengaruhi oleh orang-orang di sekitarnya. Dunia sosioemosional anak menjadi semakin kompleks dan berbeda pada masa ini. Interaksi dengan keluarga, teman sebaya memiliki peran yang penting dalam hidup anak. Pemahaman tentang diri dan perubahan dalam perkembangan gender dan

moral menandai perkembangan anak selama masa kanak-kanak akhir (Izzaty, 2017).

20

1) Masa usia sekolah merupakan periode perubahan dinamis dan kematangan seiring dengan peningkatan keterlibatan anak dan aktivitas yang lebih kompleks, membuat keputusan, dan kegiatan yang memiliki tujuan.

2) Ketika anak usia sekolah belajar lebih banyak mengenai tubuhnya, perkembangan sosial berpusat pada tubuh dan kemampuannya.

3) Hubungan dengan teman sebaya memegang peranan penting yang baru.

4) Aktivitas kelompok, termasuk tim olahraga, biasanya menghabiskan banyak waktu dan energi.

### 3. Karakteristik Anak Usia Sekolah

Pada jenjang pendidikan sekolah dasar, dapat dibedakan menjadi 2 fase, sebagai berikut (Sabani, 2019):

#### a. Masa Kelas Rendah (Usia 6-7 hingga 9-10 tahun)

Secara khusus karakteristik siswa SD kelas rendah (kelas 1, kelas 2, dan kelas 3) adalah sebagai berikut:

- 1) Gemar bergerak, bermain, memanjat
- 2) Aktif bersemangat terhadap bunyi-bunyian yang teratur
- 3) Kurangnya kemampuan pemusatan perhatian
- 4) Kemauan berpikir sangat terbatas
- 5) Hasrat besar terhadap hal-hal yang bersifat drama
- 6) Berkhayal dan suka meniru

#### b. Masa Kelas Tinggi (9 hingga 13 tahun)

Secara khusus karakteristik siswa SD kelas rendah (kelas 4, kelas 5, dan kelas) sebagai berikut (Izzaty, 2017):

- 1) Perhatiannya tertuju kepada kehidupan praktis sehari-hari.
- 2) Ingin tahu, ingin belajar dan realistik.

21

3) Timbul minat kepada pelajaran-pelajaran khusus

4) Anak memandang nilai sebagai ukuran yang tepat mengenai prestasi belajarnya di sekolah.

5) Anak-anak suka membentuk kelompok sebaya atau peergroup untuk bermain bersama, mereka membuat peraturan sendiri dalam kelompoknya.

### D. Kerangka Teori

Anak Usia

Sekolah

Perkembangan Anak Karakteristik Anak

1. Motorik Kasar/Halus 1. Ingin tahu, ingin belajar dan realistik

2. Perhatiannya tertuju kepada

2. Sosialisasi

kehidupan praktis sehari-hari.

3. Bahasa

3. Main dan bermain

4. Peergroup

Perilaku Tidak

Aktif Sedentari

Aktif

Beresiko

Aktivitas Sedentari :

Obesitas

1. Duduk atau

berbaring

2. Menonton TV

Penyebab Obesitas

3. Bermain gadget
1. Pengetahuan
4. Bermain komputer
2. Kebiasaan Olahraga
3. Usia
4. Jenis Kelamin
5. Kebiasaan Melewatkan Sarapan Pagi
6. Konsumsi Fast Food

Gambar 2.1 Kerangka Teori

(Fajanah, 2018; Sabani, 2019; Mulyani et al., 2020; Generali Healthy Living, 2021; Rio, 2022)

8

Bab ini menjelaskan mengenai kerangka konsep yang berkaitan dengan variabel yang akan di teliti.

#### A. Kerangka Konsep

Kerangka teori, yang berisi kerangka hubungan antar konsep yang akan dinilai atau dilihat melalui penelitian yang akan dilakukan, merupakan pendahulu dari kerangka konseptual (Masturoh dan Anggita, 2018). Ada dua jenis variabel yang akan dilakukan dalam penelitian. Variable independent (variabel bebas) Perilaku Sedentari dan variable dependent (variabel terikat) Kejadian Obesitas. Pengertian lainnya tentang kerangka konsep yaitu hubungan antara variabel yang akan diteliti maupun tidak diteliti, yang dirumuskan oleh peneliti setelah membaca berbagai teori yang ada dan kemudian menyusun teori secara mandiri yang akan digunakan sebagai landasan untuk penelitiannya. Dan penyusunan kerangka konsep ini harus sesuai dengan tujuan penelitian (Anggreni, 2022).

Variabel confounding adalah faktor selain yang akan diteliti terkait dengan variabel dependen dan variabel independen. Variabel perancu dapat mendistorsi atau menutupi efek variabel lain pada penelitian (Tulchinsky dan Varavikova, 2014). Menurut (Dwijayanthi et al., 2013) Variabel confounding yaitu suatu variabel dalam penelitian yang tidak tercakup dalam hipotesis penelitian tetapi muncul dalam penelitian dan mempengaruhi variabel tidak bebas. Ada tiga kriteria variabel confounding yaitu: merupakan faktor risiko bagi kasus yang diteliti, mempunyai hubungan dengan variabel bebas, dan bukan merupakan bentuk antara dalam hubungan kausal variabel bebas dan variabel tidak bebas. Adapun variabel confounding dalam penelitian ini yaitu usia, jenis kelamin, pengetahuan, kebiasaan olahraga, kebiasaan melewatkan sarapan pagi, dan konsumsi Fast Food.

9

10

Dalam penelitian ini kerangka konsep dapat dilihat dalam skema gambar dibawah ini :

Variabel Independen Variabel Dependen

Kejadian obesitas pada

Perilaku Sedentari

anak usia sekolah dasar

Tingkat Tingkat Tingkat

Ringan Sedang Tinggi

Variabel Confounding :

1. Usia
2. Jenis Kelamin
3. Pengetahuan
4. Kebiasaan olahraga
5. Kebiasaan Melewatkan Sarapan Pagi
6. Konsumsi Fast Food

Gambar 3.1 Kerangka Konsep

Keterangan :

= Tidak diteliti

= Diteliti

## B. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian merupakan pernyataan awal peneliti mengenai hubungan antara variabel yang merupakan jawaban peneliti tentang kemungkinan hasil penelitian. Didalam pernyataan hipotesis terkandung variabel yang akan diteliti dan hubungan antar variabel. Pernyataan hipotesis mengarahkan peneliti untuk menentukan desain penelitian, teknik pengambilan sampel, pengumpulan dan

11 metode analisis data (Dharma, 2011). Adanya dua jenis rumusan hipotesis penelitian yang dapat dibedakan yaitu hipotesis alternatif ( $H_a$ ) ialah hipotesis yang menyatakan adanya perbedaan atau adanya hubungan antar variabel, sedangkan hipotesis nol ( $H_0$ ) adalah hipotesis yang menyatakan tidak adanya perbedaan atau tidak ada hubungan antara variabel satu dengan variabel yang lain (Sabri, 2019).

Berikut hipotesis dalam penelitian ini adalah:

1.  $H_a$ : Ada hubungan yang signifikan antara perilaku sedentari dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah di SDN Mekarsari 09 Tambun Selatan.
2.  $H_0$ : Tidak ada hubungan yang signifikan antara perilaku sedentari dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah di SDN Mekarsari 09 Tambun Selatan.

## A. Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan pedoman, model atau metode yang digunakan oleh peneliti untuk melakukan suatu penelitian yang ditetapkan berdasarkan tujuan dan hipotesis penelitian. Desain penelitian juga merupakan karakteristik dari suatu penelitian yang memberdakan dengan penelitian lain karena desain penelitian ditentukan oleh peneliti itu sendiri (Dharma, 2011). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif dan pendekatan kuantitatif dengan dengan penelitian yang digunakan cross sectional. Menurut (Notoatmodjo, 2018) Desain Cross Sectional yaitu suatu penelitian yang mempelajari faktor-faktor resiko dan efek, dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus. Adapun pengertian lain tentang penelitian cross sectional merupakan desain penelitian yang bertujuan untuk mengetahui suatu hubungan antar variabel dimana kedua variabel (variabel dependen dan variabel independen) diidentifikasi dalam satu waktu (Dharma, 2011). Pada penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan perilaku sedentari dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah dasar di SDN Mekarsari 09 Tambun Selatan.

## B. Lokasi Dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan secara langsung pada anak-anak sekolah dasar di SDN Mekarsari 09 yang berlokasi di Jl. Masjid Nurul Huda No.131, RW.3, Mekarsari, Kec. Tambun Selatan, Kab. Bekasi, Jawa Barat. Karena lokasi terjangkau dan memudahkan proses penelitian, peneliti sudah melakukan studi pendahuluan di SD tersebut, ditemukannya masalah yang berkaitan dengan variabel yang akan diteliti. Penelitian dimulai dari November 2022 studi pendahuluan dan pengambilan data dimulai dari bulan akhir Mei sampai awal Juni 2023.

12

13

## C. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Populasi merupakan sekelompok individu yang memiliki ciri-ciri yang sama yang menempati suatu lingkup yang sama pada waktu tertentu (Lesmana, 2021). Populasi penelitian ini adalah anak sekolah dasar yang berusia 10,11, 12, dan 13 tahun pada kategori tingkat kelas 4, 5, dan 6 yang secara keseluruhan siswa berjumlah 297 siswa.

### 2. Sampel

Sampel merupakan karakteristik dan bagian dari jumlah yang dimiliki populasi yang dianggap sebagai perwakilan populasi yang hasilnya mewakili keseluruhan fenomena yang diteliti dan diamati (Sudarmanto et al., 2021). Pengambilan sampel dalam penelitian ini yang dilakukan dengan cara probability sampling menggunakan metode Stratified Random Sampling,

yaitu suatu teknik untuk menentukan sampel berdasarkan strata atau tingkatan tetapi kurang proposional (Siyoto dan Sodik, 2015). Teknik pengukuran besaran sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus Slovin, sebagai berikut:

Rumus Slovin

Keterangan :

n: jumlah sampel

N: jumlah populasi

e2: margin error 5%

berdasarkan jumlah populasi dari kelas 4,5 dan 6 yang diketahui sebanyak 297 siswa di SDN Mekarsari 09 Tambun Selatan, karena jumlah populasi kurang dari 1000 maka margin error ialah 5% atau 0,05. Perhitungan sebagai berikut:

14

Populasi diketahui = 297 siswa/i

= =

$n = 169,78 = 170$  siswa/i

Dari hasil perhitungan dengan rumus slovin diatas diperoleh sampel sebanyak 170,4. Dikarenakan jumlah sampel didapatkan dengan hasil desimal, maka peneliti membulatkan subjek menjadi 170 sampel. apabila mempertimbangan drop out sebesar 5% maka sampel yang diperlukan :

$170 + 5\% = 178,5$  dibulatkan menjadi 179

Dengan perhitungan berdasarkan rumus diatas didapatkan nilai  $n=179$  sampel.

Dapat disimpulkan total jumlah sampel dalam penelitian yaitu 179 siswa/i SDN Mekarsari 09 Tambun Selatan. Dari sampel sebanyak 179 maka untuk menentukan sampel diatas, dengan mengkategorikan dalam setiap kelas menggunakan rumus yount dengan perhitungan sebagai berikut:

Rumus Yount

Keterangan :

ni : jumlah sampel diambil berdasarkan strata

Ni : jumlah populasi yang diteliti berdasarkan strata

N : besar populasi

n : besar sampel yang diambil

15

= = 66,7 = 67 (sampel kelas 4 sebanyak 67)

= = 62,4 = 62 (sampel kelas 5 sebanyak 62)

= = 49,7 = 50 (sampel kelas 6 sebanyak 50)

Dari hasil perhitungan diatas, didapatkan sampel yang diambil pada kelas 4 sebanyak 67 anak, kelas 5 sebanyak 62 anak, dan pada kelas 6 sebanyak 50 anak.

Pengambilan sampel berdasarkan kategori kelas :

Tabel 4.1

Perhitungan Sampel Perkategori Kelas

Populasi

N n

setiap Kelas Rumus

(populasi) (sampel)

kelas

4A 37 23 = = 22.5 = 23

Kelas 4 4B 36 22 = = 21.9 = 22

ni 1= 67

= = 22.5 = 23

4C 37 23

= = 21

5A 35 21

Kelas 5 = = 20,4 = 20

ni 2= 62 5B 34 20

= = 20,4 = 20

5C 34 20

Kelas 6 6A 41 25 = = 25

ni 3= 50

6B 41 25 = = 25

Jumlah 179 siswa/i

Sumber : Data Primer (2023) ; n = 179

16

Dari hasil perhitungan diatas, didapatkan sampel yang diambil pada kelas 4A= 23, 4B= 22, 4C=23, kelas 4 berjumlah 67, kelas 5 sebanyak 62 anak dengan sampel yang diambil per kategori kelas 5A=21, 5B=20, dan 5C= 20. Pada kelas 6 sebanyak 50 anak dengan sampel yang diambil per kategori kelas 6A= 25, dan 6B= 25, pemilihan responden berikutnya akan dilakukan dengan metode spin / dikocok berdasarkan nomor absen siswa/i, dengan menetapkan kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut:

a. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi merupakan karakteristik khusus pada populasi target yang akan digunakan peneliti untuk menjawab atau diikutsertakan dalam penelitian (Muslihah et al., 2021)

- 1) Siswa/i yang bersedia menjadi responden
- 2) Siswa/i SDN Mekarsari 09 Tambun Selatan
- 3) Siswa/i kelas 4,5 dan 6
- 4) Siswa/i yang bisa membaca dan menulis
- 5) Hadir pada saat waktu penelitian dan pembagian kuesioner

b. Kriteria Eksklusi

- 1) Siswa/i yang tidak bersedia
- 2) Siswa/i yang tidak hadir pada saat penelitian berlangsung
- 3) Siswa/i yang sedang sakit

D. Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari dua yaitu variabel independen atau variabel bebas merupakan variabel yang dapat mempengaruhi atau yang menjadikan terjadinya sebab perubahan variabel dependen atau variabel terikat, yang menjadi masalah dalam penelitian ini (Ningsih, 2021). Dalam penelitian yang akan dilakukan ini, variabel independen ialah Perilaku Sedentari. Sedangkan variabel dependen atau variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi oleh

17 variabel Independen. Dalam penelitian yang dilakukan ini, variabel dependen ialah Kejadian Obesitas.

E. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan penetapan maupun pemberian makna untuk suatu variabel dengan dilakukan spesifikasi kegiatan atau pelaksanaan atau operasi yang dibutuhkan untuk mengukur, mengategorisasikan variabel. Definisi operasional memberitahu pembaca laporan penelitian apa yang diperlukan untuk menjawab pertanyaan atau menguji hipotesis (Sutama, 2016).

Tabel 4.2

Definisi Operasional

N Definisi Skala

Variabel Alat Ukur Cara Ukur Hasil Ukur

o Operasional Ukur

Karakteristik Responden

1 Jenis Perbedaan Kuesioner Pengisian 1= Laki-laki Nominal

Kelamin pada kuesioner secara 2=

responden langsung pada Perempuan

antara saat penelitian

perempuan

dengan laki-

laki pada

siswa/i di

SDN

Mekarsari 09

(Kelas 4,5  
dan 6)

2 Usia Usia Kuesioner Pengisian 1= 10 Tahun Ordinal

responden kuesioner secara 2= 11 Tahun

yang langsung pada 3= 12 Tahun

ditentukan saat penelitian 4= 13 Tahun

berdasarkan

tahun lahir

siswa/i SDN

Mekarsari 09

(Kelas 4,5  
dan 6)

3 Kelas Tingkatan Kuesioner Pengisian 1= Kelas 4 Ordinal

pendidikan kuesioner secara 2= Kelas 5

responden langsung pada 3= Kelas 6

saat penelitian

18

N Definisi Skala

Variabel Alat Ukur Cara Ukur Hasil Ukur

o Operasional Ukur

4 Berat Berat badan Menggunakan Responden akan 1= sesuai Rasio

Badan responden an di ukur secara dengan usia

yang akan timbangan langsung. Anak 2= tidak

diukur dalam berat badan kemudian sesuai

satuan digital diinstruksi untuk dengan usia

kilogram (kg) melepaskan alas

pada siswa/i kaki tanpa

SDN membawa

Mekarsari 09 barang apapun

(Kelas 4,5 didalam saku

dan 6) baju/celana, anak

akan berdiri

dengan tegap di

atas timbangan

yang telah di

lakukan

kalibrasi, serta

pandangan anak

menghadap

kedepan hingga

hasil dari

timbangan

digital keluar.

5 Tinggi Tinggi badan Menggunakan Responden akan 1= sesuai Rasio

Badan responden an di ukur secara dengan usia

yang akan Microtoise langsung. Anak 2= tidak

diukur dalam atau meteran diinstruksi untuk sesuai

satuan tanpa alas melepaskan alas dengan usia

centimeter kaki kaki, lalu anak

(cm) harus berdiri

tegak di dinding

dan anak akan

dilakukan

pengukuran

tinggi badan

menggunakan

Microtoise/

meteran alat  
akan ditarik  
menyesuaikan  
tinggi badan  
responden.

Variabel Independen (Perilaku Sedentari)

6 Perilaku Perilaku Kuesioner Pengisian 0= Ringan Ordinal  
Sedentari kurang gerak ASAQ kuesioner secara <2jam (<120  
yang (Adolescent langsung menit) per  
dilakukan Sedentary hari  
responden Activity 1= Sedang  
pada siswa/i Questionnai 2-5jam/hari  
19

N Definisi Skala

Variabel Alat Ukur Cara Ukur Hasil Ukur

o Operasional Ukur

di SDN re). 2= Tinggi

Mekarsari 09 (>5jam/hari)

(Kelas 4,5

dan 6)

Variabel Dependen (Kejadian Obesitas)

7 IMT Suatu ukuran Pengukuran Pengukuran z- 0= (Tidak Ordinal

Siswa/i mengenai Anthropome score dengan Obesitas) <2

SDN kondisi tubuh tric menggunakan SD

Mekarsar seseorang menggunakan standar IMT 1=

i 09 yang dinilai n aplikasi menurut usia (Obesitas) ≥

(Kelas dari hasil Who melalui aplikasi 2 SD.

4,5 dan IMT (Indeks AntrhoPlus Who AntrhoPlus

6) Massa dikombinasi

Tubuh) dengan excel.

F. Bahan & Alat Penelitian

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang berisikan pertanyaan untuk mendapatkan data mengenai hubungan perilaku sedentari dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah di SDN Mekarsari 09 Tambun Selatan. Kuesioner akan dibagikan secara langsung kepada siswa/i yang hadir pada waktu penelitian dengan menggunakan hardcopy atau dalam bentuk lembaran kertas. Pengukuran lainnya berupa berat badan dan tinggi badan akan dilakukan dengan menggunakan alat ukur yaitu timbangan digital dan Microtoise/ meteran yang dilakukan secara langsung. Intrumen pengumpulan data penelitian ini terdiri berdasarkan tiga bagian, yaitu:

1. Kuesioner karakteristik responden

Kuesioner karakteristik responden ini berisi pertanyaan Nama responden, jenis kelamin, usia, tingkatan kelas, tinggi badan, berat badan, dan tanggal pengisian kuesioner.

2. Kuesioner Perilaku Sedentari

Kuesioner yang digunakan dalam melakukan pengukuran perilaku sedentari adalah Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ). Intrumen ini sudah banyak digunakan di Indonesia salah satunya pada penelitian yang 20

dilakukan oleh Fadhilatul Mar'ah (2017) digunakan untuk meneliti perilaku sedentari di salah satu sekolah dasar di Makassar pada anak usia >10-12 tahun. Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ) terdiri dari 11 pertanyaan yang menggambarkan semua aktivitas sedentari responden selama 7 hari terakhir atau seminggu terakhir, diantaranya 5 hari efektif (senin,selasa,rabu,kamis, dan jumat) dan 2 hari libur sekolah (sabtu dan minggu). Responden diberikan lembar daftar kegiatan yang nantinya akan diisi dengan menuliskan jumlah menit/jam dalam melakukan kegiatan tersebut. Responden dapat menuliskan hitungan menit/jam dalam bentuk

pecahan seperti  $\frac{1}{2}$  jam atau 30 menit. Hasil kuesioner tersebut nantinya akan dijumlah total aktivitas sedentari dalam 7 hari kemudian dirata-rata dalam satu hari, kemudian diklasifikasikan menjadi Rendah ( $<2$  Jam/hari), Sedang (2-5 Jam/hari), dan Tinggi ( $>5$  Jam/hari) (Rahma dan Wirjatmadi, 2020).

### 3. Alat Ukur Berat Badan

Alat yang digunakan berupa timbangan berat badan digital dalam satuan kilogram (kg) yang sudah dikalibrasi. Pengukuran berat badan dilakukan dengan cara anak akan berdiri dan menghadap tegak kedepan di atas timbangan digital tanpa menggunakan alas kaki dan melepaskan atau mengeluarkan semua barang kecil yang ada disaku untuk menghindari hasil yang tidak akurat lalu menunggu sampai hasil dari timbangan berat badan keluar, kemudian catat hasil.

### 4. Alat Ukur Tinggi Badan

Alat yang digunakan untuk pengukuran tinggi badan dengan menggunakan Microtoise atau meteran dalam satuan centimeter (cm). Pengukuran dilakukan dengan cara menempelkan / meletakkan alat ukur Microtoise dengan posisi vertikal pada bidang yang datar seperti tembok sebagai tempat untuk meletakkan Microtoise lalu alat ditarik lurus sampai angka nol. Pasang pengait atau penyanggah pada ujung Microtoise agar posisi tidak bergeser saat sedang digunakan. Kemudian anak akan di intruksikan untuk melepaskan alas kaki

21

dan berdiri tegap tepat dibawah microtoise dengan pandangan kedepan, kedua lengan disamping badan, posisi lutut tegap, perhatikan bagian kepala, badan, dan tumit kaki menempel pada tembok. Lalu turunkan Microtoise sampai mengenai kepala anak, kemudian catat hasil.

### G. Uji Instrumen Penelitian

Uji coba instrumen penelitian Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ) dilakukan pada 50 siswa/i di SDN Tridaya Sakti 01 Tambun Selatan. Uji instrumen adalah salah satu cara untuk mengetahui kuesioner mana yang valid r hitung  $>$  dari r tabel dan tidak valid r hitung  $<$  dari r tabel dengan rumus dari r tabel adalah  $df = N - 2$ .

#### 1. Uji validitas

Uji validitas merupakan pengukuran dan pengamatan prinsip keandalan instrumen dalam mengumpulkan data. Hal penting yang harus dipenuhi dalam menentukan validitas pengukuran, yaitu relevan isi instrumen dan relevan cara dan sasaran. Uji validitas pada kuisisioner Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ) yang dilakukan pada 35 siswa/i di SDN Tridaya Sakti 01 Tambun Selatan dengan 11 pertanyaan. Untuk mengetahui validitas dari kuesioner ASAQ, maka penelitian ini dicari dengan melihat nilai r tabel untuk 11 pertanyaan, maka diperoleh  $df = n - 2 = 35 - 2 = 33$ . Dengan tingkat signifikansi 5% maka didapatkan nilai r tabel untuk 33 responden sebesar 0,344, dan setiap item pertanyaan memiliki nilai lebih dari 0,344. Maka kuesioner ASAQ (Adolescent Sedentary Activity Questionnaire) yang memiliki 11 pertanyaan dinyatakan valid pada seluruh item pertanyaan dan dapat digunakan untuk penelitian.

#### 2. Uji Reliabilitas

Peneliti memanfaatkan uji reliabilitas sebagai cara untuk mengevaluasi kuesioner. Jika hasil dari tanggapan yang diberikan oleh responden terhadap pernyataan atau pertanyaan adalah konstan sepanjang waktu, kuesioner akan

22

dianggap dapat diandalkan. Tujuan uji reliabilitas adalah untuk menentukan berapa kali atau seberapa dapat diandalkan instrumen atau peralatan pengukuran tersebut (Nursalam, 2017). Uji validitas pada kuisisioner ASAQ dengan 11 pertanyaan memiliki nilai reliabilitas  $r_{\alpha} 0,699 > 0,6$  mengartikan bahwa kuesioner tersebut reliabel. Maka kuesioner ASAQ dinyatakan reliabel pada seluruh item pertanyaan.

### H. Alur Kerja Penelitian

Menyusun Mengurus

Menemukan Proposal Perizinan Tempat  
Fenomena Penelitian Penelitian dan izin  
dari STIKes Mitra  
Keluarga  
Pengisian Melakukan  
kuesioner dan Uji Validitas Uji Etik  
pengambilan data dan Reabilitas  
penelitian  
Melakukan  
pengelolaan data  
dengan tahap  
editing, coding, Menyusun Publikasi  
processing, Manuskrip  
cleaning, dan  
tabulating.

Gambar 4.1 Alur Penelitian

23

#### I. Pengelolaan & Analisis Data

1. Pengelolaan data merupakan bagian proses dari rangkaian kegiatan penelitian. Data yang didapatkan dalam bentuk data mentah (raw data) oleh peneliti akan di olah melalui proses yang kemudian akan digunakan untuk menjawab tujuan dari penelitian. Supaya analisis penelitian menghasilkan informasi yang benar, maka perlu melalui tahapan pengolahan data sebagai berikut:

##### a. Editing

Editing merupakan kegiatan melakukan pengecekan kembali data yang diterima, seperti melakukan pengecekan formulir atau kuesioner apakah jawaban didalam kuesioner tersebut sudah lengkap, jelas, relevan, dan konsisten. Editing dapat dilakukan sambil menunggu pengumpulan data atau data sudah terkumpul seluruhnya.

##### b. Coding

Coding merupakan kegiatan mengubah suatu data yang masih dalam berbentuk huruf menjadi data berbentuk angka/bilangan. Yang dikenal juga sebagai istilah pengkodean data.

Data umum :

##### 1) Jenis kelamin

1 = Laki – Laki

0 = Perempuan

##### 2) Usia

1 = 10 Tahun

2 = 11 Tahun

3 = 12 Tahun

4 = 13 Tahun

##### 3) Perilaku Sedentari

0= Ringan (<2 Jam/hari)

1= Sedang (2-5 Jam/hari)

2= Tinggi (>5 Jam/hari)

24

##### 4) Obesitas

0 = (Tidak Obesitas)

1 = (Obesitas)

##### c. Entry

Entry merupakan suatu proses memasukan data jawaban dari kuesioner maupun formulir yang sebelumnya telah dibagikan kepada responden. Data tersebut kemudian dimasukan ke dalam sistem komputer atau aplikasi seperti SPSS.

##### d. Cleaning

Cleaning merupakan kegiatan pengecekan kembali data yang sudah masuk atau di-entry , untuk melihat apakah ada kesalahan atau tidak.

Kesalahan dimungkinkan dapat terjadi pada saat sedang melakukan proses meng-entry data ke komputer maupun aplikasi lain seperti SPSS (Hastono, 2020).

#### e. Tabulating Data

Tahap ini merupakan tahap penyusunan data yang dapat dilakukan dengan cara menyusun data dalam bentuk distribusi frekuensi, tabel dan lain-lain, yang bertujuan agar memudahkan dalam proses analisa data.

### 2. Analisa Data

Analisis data merupakan salah satu proses penelitian yang dilakukan setelah memperoleh sepenuhnya semua informasi yang diperlukan untuk memecahkan masalah yang diteliti (Muhson, 2010).

#### a. Analisis univariat

Teknik yang digunakan untuk menguji setiap variabel dalam temuan penelitian dikenal dengan analisis univariat. Tujuan analisis univariat adalah memadatkan data pengukuran ke dalam bentuk yang dapat digunakan untuk menghasilkan informasi. Tabel, grafik, dan pengukuran statistik semuanya dapat digunakan dalam ringkasan. Setiap variabel yang diselidiki menjalani analisis variabel tunggal (Maulid, 2021). Analisa

25 univariat dilakukan terhadap setiap variabel dari hasil penelitian. Analisa ini menghasilkan distribusi dan presentase dari masing-masing variabel yang diteliti. Variabel yang dianalisis adalah IMT (Index Massa Tubuh), Aktivitas Perilaku sedentari yang dilakukan dalam 7 hari terakhir pada anak, usia, dan jenis kelamin.

#### b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat merupakan analisis dua variabel secara simultan. Hal ini biasanya dilakukan untuk mengetahui apakah suatu variabel seperti jenis kelamin berhubungan dengan variabel lain, seperti sikap terhadap kesetaraan antara laki-laki dan perempuan. Analisis bivariat terdiri dari metode statistik inferensial yang digunakan untuk menganalisis data untuk dua variabel penelitian. Tujuan penelitian bivariat biasanya untuk mendeskripsikan sebaran data, menguji perbedaan dan mengukur hubungan antara dua variabel yang diteliti (Maulid, 2021). Analisa bivariat dilakukan dengan menggunakan taraf signifikansi  $p < 0,05$  untuk mengetahui interaksi dua variabel yaitu keterkaitan antara masing-masing variabel bebas dengan variabel terikat. Analisis statistik dengan program SPSS.

### J. Etika Penelitian

Dalam literatur yang berjudul —Research Ethics and Qualitative ResearchI Etika penelitian merupakan sebagai seperangkat aturan dan prinsip etika yang disepakati di satu pihak oleh peneliti dan di pihak lain oleh semua partisipan dalam penelitian atau hubungan yang terlibat dalam penelitian. Biasanya, pertanyaan etika penelitian umum melibatkan tiga poin: a) seberapa jujur atau tulusnya orang berpartisipasi dalam proyek penelitian, dan sebagai subjek, informan, responden dan asisten peneliti, b). sejauh mana peneliti dapat menjamin kerahasiaan data dan keamanan partisipan; dan c) apakah informasi yang diperoleh dari pengamatan dapat dipublikasikan atau tidak (Rahardjo, 2013).

26

Menurut Prof. Dr. H. R. Muchtan Sujatno , semua penelitian yang melibatkan manusia sebagai subjek harus berdasarkan empat prinsip dasar etika penelitian, yaitu menghormati orang (respect for person) , manfaat (beneficience), tidak membahayakan subjek penelitian (non-maleficience) dan keadilan (justice) (Jasaputra dan Santosa, 2008).

#### 1. Informed Consent

Dalam hal ini merupakan informasi yang harus diberikan dan diketahui para responden penelitian atau siswa/i SDN Mekarsari 09 untuk mengetahui isi dari penelitian serta tujuan dari penelitian. Serta responden dapat menentukan untuk kesediaan personal sebagai responden dalam penelitian atau tidak.

## 2. Prinsip Menghormati Orang (Respect For Person)

Pada prinsip menghormati, pada penelitian ini memberikan kesempatan kepada seluruh responden siswa/i SDN Mekarsari 09 untuk memiliki pendapat dan berhak untuk menjadi responden penelitian atau tidak.

## 3. Prinsip Manfaat (Beneficience)

Pada prinsip aspek manfaat, dalam segala bentuk penelitian ini akan bermanfaat bagi pihak SDN Mekarsari 09 dan bagi para siswa/i guna mengetahui kejadian obesitas dengan perilaku sedentari.

## 4. Prinsip Tidak Membahayakan Subjek Penelitian (Non-Maleficience)

Pada prinsip non-maleficience, bahwa seluruh responden telah mengetahui alur dan manfaat dari penelitian ini. Responden telah diberikan arahan bahwa penelitian ini terindar dari segala bentuk bahaya yang akan merugikan responden.

## 5. Prinsip Keadilan (Justice)

Pada prinsip keadilan, maka peneliti tidak akan membedakan antar responden pada siswa/i SDN Mekarsari 09, Semua responden akan mendapatkan perlakuan yang sama.

27

## 6. Hak Untuk Dilindungi Kerahasiaan (Right To Privacy)

Responden berhak meminta peneliti untuk merahasiakan data yang diberikan, maka dari itu perlu penggunaan nama inisial / pengkodean pada responden dan bersifat tertutup.

Pada bab ini akan menguraikan hasil dari penelitian yang telah dilakukan pada sekolah SDN Mekarsari 09 Tambun Selatan. Hasil penelitian tentang Analisa Univariat yang membahas karakteristik responden yaitu Usia, Jenis kelamin, Status Gizi, Aktivitas Perilaku sedentari yang dilakukan dalam 7 hari terakhir pada anak dan Analisa bivariat perilaku sedentari dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah di SDN Mekarsari 09 Tambun Selatan yang akan disajikan dalam bentuk tabel.

### A. Gambaran Umum

Penelitian ini dilaksanakan di SDN Mekarsari 09 Tambun Selatan, sekolah dasar yang terletak di Kelurahan dan Kecamatan Tambun Selatan, Kota Bekasi. Sekolah dasar ini memiliki 20 kelas yang terdiri dari kelas 1 hingga kelas 6 dengan total siswa/i ialah 671. Responden dalam penelitian ini hanya memilih responden di tingkat kelas 4,5, dan 6 yang terdiri dari 8 kelas, yang diambil dengan menggunakan rumus slovin dengan total sampel yang didapat yaitu 179 responden dari tingkat kelas 4,5 dan 6 yang masuk ke dalam kriteria inklusi penelitian.

Pada penelitian ini, pengambilan data dilakukan secara langsung dengan menggunakan lembaran kuesioner yang sudah di print out (hard copy file) untuk mengetahui karakteristik responden meliputi nama, usia, jenis kelamin, tinggi badan, berat badan dan terdapat kuesioner ASAQ (Adolescent Sedentary Activity Questionnaire) yang terdiri dari 11 pertanyaan. Uji statistik yang digunakan untuk analisis univariat menggunakan uji deskriptif statistik bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan peneliti juga dapat mengetahui distribusi data. Untuk analisis bivariat peneliti menggunakan uji Chi Square yang bertujuan untuk mengetahui hubungan atau perbedaan dua atau lebih variabel.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan perilaku sedentari dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah di SDN Mekarsari 09 Tambun Selatan.

28

29

### B. Hasil Analisa Univariat

#### 1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, dan kelas yang dapat dilihat pada tabel 5.1.

Tabel 5.1

Karakteristik Responden Usia, Jenis Kelamin dan Kelas

Variabel n (%)

Usia (Tahun) :

10 Tahun 52 29.1 %  
 11 Tahun 70 39.1 %  
 12 Tahun 52 29.1 %  
 13 Tahun 5 2.8 %  
 Jenis Kelamin :  
 Perempuan 95 53.1 %  
 Laki - Laki 84 46.9 %  
 Kelas :  
 4 68 38.0 %  
 5 61 34.1 %  
 6 50 27.9 %

Sumber : Data Primer (2023) ; n = 179

Berdasarkan Tabel 5.1 hasil analisis didapatkan bahwa mayoritas usia pada penelitian ini berada di rentang usia 11 tahun dengan jumlah 70 responden (39,1%), sedangkan anak yang berusia 10 dan 12 tahun dengan total 52 responden (29,1%), dan anak yang berusia 13 tahun sebanyak 5 responden (2,8%). Mayoritas jenis kelamin pada penelitian ini yaitu anak perempuan 95 responden (53,1%) sedangkan anak laki-laki 84 responden (46,9%). Dan mayoritas kelas pada tingkat kelas 4 dengan jumlah 68 responden (38,0%), pada kelas 5 sebanyak 61 responden (34,1%), dan pada kelas 6 sebanyak 50 responden (27,9%).

30

Tabel 5.2

Distribusi Berat Badan dan Tinggi Badan Siswa/i  
 kelas 4,5 dan 6 SDN Mekarsari 09 Tahun 2023

Variabel Median Mean IQR

Tinggi Badan (cm) 148.00 147.27 153.00 – 141.00

Berat Badan (kg) 42.49 40.80 – 44.18

Sumber : Data Primer (2023) ; n = 179

Berdasarkan Tabel 5.2 hasil analisis untuk berat badan didapatkan bahwa rata-rata berat badan responden adalah 42,49 kilogram dengan berat badan terendah 40,80 kilogram dan berat badan tertinggi 44,18 kilogram. Hasil analisis untuk tinggi badan didapatkan bahwa rata-rata tinggi badan responden 147,27 centimeter, dengan nilai tengah tinggi badan responden adalah 148,00 centimeter, dengan tinggi badan terendah 141,00 centimeter dan tinggi badan tertinggi yaitu 153,00 centimeter.

## 2. Karakteristik Perilaku Sedentari

Perilaku sedentari dikategorikan menjadi tiga yaitu, dikatakan melakukan sedentari ringan 2 jam/hari (120 menit/hari), Sedang 2-5 jam/hari, Berat >5 jam/hari (>300 menit/hari)

Tabel 5.3

Distribusi Perilaku Sedentari Siswa/i  
 SDN Mekarsari 09 Tambun Selatan

Variabel n (%)

Perilaku Sedentari :

Ringan 34 19%

Sedang 119 66.5%

Tinggi 24 13.4%

Total 179 100.0 %

Sumber : Data Primer (2023); n=179

31

Berdasarkan Tabel 5.3 hasil analisis didapatkan bahwa mayoritas responden memiliki perilaku sedentari sedang sebanyak 119 responden (66.5 %), Sedangkan untuk responden yang berperilaku sedentari Ringan sebanyak 34 responden, serta perilaku sedentari tinggi 24 responden (13.4%).

## 3. Karakteristik Status Gizi

Status gizi dikategorikan menjadi 2 yaitu, tidak obesitas IMT -2 SD sd +2 SD dan obesitas IMT > + 2 SD .

Tabel 5.4  
 Distribusi Status Gizi Siswa/i SDN Mekarsari 09  
 Tambun Selatan  
 Variabel n (%)  
 Status Gizi :  
 Obesitas 35 19.6 %  
 Tidak Obesitas 144 80.4 %  
 Total 179 100.0 %

Sumber : Data Primer (2023); n=179

Berdasarkan Tabel 5.4 Hasil analisis didapatkan bahwa mayoritas responden memiliki status gizi tidak obesitas sebanyak 144 responden (80,4%), sedangkan untuk responden yang memiliki status gizi obesitas sebanyak 35 responden (19,6%).

### C. Hasil Analisa Bivariat

#### 1. Hubungan perilaku sedentari dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah di SDN Mekarsari 09 Tambun Selatan

Pada penelitian ini dianalisa menggunakan uji Chi Square untuk mengetahui interaksi dua variabel yaitu hubungan tiap variabel independen dan variabel

dependen yang diuji dengan uji statistik Chi Square dengan tingkat kemaknaan  $p < 0,05$ .

Tabel 5.5  
 Distribusi Hubungan Perilaku Sedentari dengan  
 Kejadian Obesitas pada anak usia sekolah di SDN Mekarsari 09  
 Tambun Selatan

Status Gizi  
 Total  
 Perilaku Sedentari P-value  
 Obesitas Tidak Obesitas  
 N % N % N %  
 Ringan 5 2.8% 29 16.2% 34 19%  
 Sedang 24 13.4% 97 54.2% 121 67.6% 0,617  
 Tinggi 6 3.4% 18 10.1% 24 13.4%

Sumber: Data Primer (2023); n=179

Berdasarkan tabel 5.5 hasil analisis didapatkan bahwa responden yang melakukan perilaku sedentari sedang dengan status gizi obesitas total 24 responden (13,4%), sedangkan responden yang tidak obesitas dengan perilaku sedentari sedang 97 responden (54,2%), responden yang melakukan sedentari tinggi dengan status gizi obesitas sebanyak 6 responden (3,4%), sedangkan responden dengan status gizi tidak obesitas berperilaku sedentari tinggi 18 responden (10,1%), dan untuk responden dengan perilaku sedentari rendah tidak obesitas total 29 responden (16,2%), responden dengan status gizi obesitas dengan perilaku sedentari ringan 5 responden (2,8%).

Hasil uji statistik Chi-Square didapatkan p-value 0,617 lebih dari  $\alpha = 0,005$  yang berarti  $H_a$  ditolak dan  $H_0$  diterima yang artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku sedentari dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah kelas 4,5, dan 6 di SDN Mekarsari 09 Tambun Selatan.

Pada bab ini akan menguraikan hasil dari penelitian tentang Analisa Univariat yang membahas Usia, Jenis kelamin, tinggi badan, berat badan, status gizi, Perilaku sedentari yang dilakukan dalam 7 hari terakhir pada anak dan Analisa bivariat perilaku sedentari dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah di SDN Mekarsari 09 Tambun Selatan.

### A. Analisis Univariat

#### 1. Karakteristik Responden

Total responden pada penelitian ini adalah 179 responden yaitu anak usia sekolah kelas 4,5 dan 6 di SDN Mekarsari 09 Tambun Selatan. Karakteristik responden meliputi jenis kelamin, usia, tinggi badan, berat badan dan status gizi.

#### a. Jenis Kelamin

Jenis kelamin menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya kejadian obesitas. Perbedaan jenis kelamin yang membedakan kebutuhan zat gizi pada seseorang. Demerath (dalam Bokau et al., 2023) menyatakan bahwa perempuan secara alami memiliki cadangan lemak tubuh, terutama di daerah perut lebih banyak dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini disebabkan oleh metabolisme wanita lebih lambat daripada pria. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian Silwanah dan Amaliah, (2019) tentang ubungan Aktivitas Sedentari Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di SD Frater Thamrin Makassar yang menyatakan bahwa mayoritas jenis kelamin pada laki-laki dengan total 33 responden (66,0%) lebih banyak dibandingkan dengan perempuan, dari total 50 responden.

Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan mayoritas responden ber jenis kelamin anak perempuan sebanyak 95 responden (53,1%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Bokau et al., (2023) tentang Hubungan

33

34  
Sedentary Behaviour (Perilaku Kurang Gerak) Dengan Obesitas Pada Peserta Didik di SD GMIM Koka yang menyatakan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 43 responden (50,6%) dari total responden sebanyak 85 responden. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian menurut Setyoadi et al., (2015) tentang Hubungan Penggunaan Waktu Perilaku Kurang Gerak (Sedentary Behaviour) Dengan Obesitas Pada Anak Usia 9-11 Tahun Di SD Negeri Beji 02 Kabupaten Tulungagung, yang juga mendapatkan mayoritas responden berjenis kelamin perempuan dengan total 20 responden (58,83%) dari total seluruh responden sebanyak 34 responden.

#### b. Usia

Menurut (Bokau, et. al 2023) Perubahan usia memiliki hubungan dengan terjadinya perubahan pada komposisi tubuh seseorang. Faktor usia merupakan faktor resiko yang tidak bisa dimodifikasi. Namun beberapa penelitian menyatakan bahwa usia bukan merupakan faktor utama atau pemicu obesitas anak.

Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan mayoritas responden berusia 11 tahun dengan total 70 responden (39,1%) dibandingkan dengan anak yang berusia 10 dan 12 tahun dengan total 52 responden (29,1%), dan anak yang berusia 13 tahun sebanyak 5 responden (2,8%). Hal ini berbeda dengan penelitian Ramadhani dan Bianti, (2017) tentang Aktivitas Fisik Dengan Perilaku Sedentari Pada Anak Usia 9-11 Tahun Di SDN Kedurus III / 430 Kelurahan Kedurus Kecamatan yang menyatakan mayoritas anak usia 10 tahun lebih banyak dengan total 46 responden (50%) dari keseluruhan responden sebanyak 92 responden yang dibagi menjadi tiga tingkatan usia yaitu 9,10, dan 11 tahun.

35

#### c. Tinggi badan dan berat badan

Berdasarkan hasil riset menyatakan bahwa tinggi badan ideal dan berat badan pada anak laki-laki usia 10-12 tahun 139 hingga 149 centimeter dengan berat badan ideal dimulai dari 32 hingga 41 kilogram, sedangkan untuk anak perempuan usia 10-12 tahun tinggi badan ideal 138-152 centimeter dengan berat badan ideal 33 hingga 42 kilogram (Ulfah, 2023). Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan bahwa rata-rata tinggi badan responden 147,27 centimeter, dengan tinggi badan terendah 141,00 centimeter dan tinggi badan tertinggi yaitu 153,00 centimeter dan berdasarkan hasil uji statistik untuk berat badan didapatkan hasil bahwa rata-rata berat badan responden adalah 42,49 kilogram, dengan berat badan terendah 40,80 kilogram dan berat badan tertinggi 44,18 kilogram. Dilihat dari hasil penelitian untuk tinggi badan masih terdapat responden

yang memiliki tinggi badan tidak ideal atau tinggi badan terendah yaitu 141 centimeter < 149 centimeter dan untuk berat badan masih terdapat responden yang memiliki berat badan tidak ideal atau berat badan tertinggi responden yaitu 44,18 kilogram > 42 kilogram.

## 2. Status Gizi

Anak-anak di Sekolah Dasar (SD) adalah mereka yang berusia antara 6 sampai 12 tahun. Untuk pertumbuhan dan perkembangan anak sangat penting untuk mendapatkan nutrisi yang tepat agar tidak terjadi penyimpangan. Sistem kekebalan tubuh anak-anak melemah karena kekurangan gizi. Anak yang memiliki tingkat aktivitas tinggi dan pola makan yang tidak konsisten seringkali mengalami ketidakseimbangan antara asupan dan kecukupan gizinya. Ketidakseimbangan antara asupan dan kecukupan gizi akan

36

menimbulkan masalah gizi, baik itu masalah gizi lebih maupun gizi kurang (Seprianty, Tjekyan dan Thaha, 2015).

Berdasarkan dari hasil analisis yang didapatkan status gizi pada anak yang tidak obesitas paling mendominasi dengan total 144 responden (80,4%), sedangkan yang memiliki status gizi obesitas sebanyak 35 responden (19,6%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Saputri et al., (2019) tentang Analisis Hubungan Antara Sedentary Lifestyle dengan Kejadian Obesitas Pada Usia Sekolah Dasar Kelas 4-6 (Studi Di Kota Salatiga) yang menunjukkan bahwa mayoritas anak dengan status gizi tidak obesitas lebih banyak dengan total 38 responden (63,34%) dari total keseluruhan 60 responden.

## 3. Perilaku Sedentari

Perilaku sedentari memberikan resiko terhadap pengurangan pengeluaran energi menurut Khader et. Al (dalam Bokau et al., 2023). Semakin banyak waktu digunakan dalam melakukan kegiatan sedentari maka memberikan peluang yang lebih besar dalam mengurangi energi. Hal ini dapat berakibat terhadap peningkatan resiko gizi lebih dan obesitas Atkinson et al., (dalam Bokau et al., 2023). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Steller, 2015), menyatakan bahwa perilaku sedentarian adalah faktor resiko yang kuat untuk menderita kegemukan dan obesitas. Hal ini disebabkan gaya hidup yang kurang bergerak (aktivitas fisik rendah) menjadikan penumpukan lemak dalam tubuh dan tidak dikeluarkan sebagai energi (Bokau, Telew dan Pajung, 2023).

Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan bahwa mayoritas responden memiliki perilaku sedentari sedang sebanyak 119 responden (66.5 %), Sedangkan untuk responden yang berperilaku sedentari Ringan sebanyak 34

37

responden, serta Perilaku sedentari tinggi 24 responden (13.4%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Silwanah dan Amaliah, (2019) tentang Hubungan Aktivitas Sedentari Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di SD Frater Thamrin Makassar yang menunjukkan mayoritas responden memiliki sedentary lifestyle tinggi sebanyak 35 responden (70,0%) dari total keseluruhan 50 responden.

## B. Analisis Bivariat

### 1. Hubungan perilaku sedentari dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah di SDN Mekarsari 09 Tambun Selatan

Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan  $p\text{-value} = 0,617 > \alpha 0,005$  yang menunjukkan bahwa  $H_a$  ditolak dan  $H_0$  diterima yang artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku sedentari dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah kelas 4,5, dan 6 di SDN Mekarsari 09 Tambun Selatan.

Aktivitas fisik berkaitan erat dengan kejadian obesitas. Pada dasarnya obesitas terjadi karena ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang keluar. Energi yang tidak digunakan akan disimpan dalam bentuk lemak di jaringan adiposa (Saputri et al., 2019)

Hasil penelitian ini sejalan dengan Saputri et al., (2019) tentang Analisis

Hubungan Antara Sedentary Lifestyle dengan Kejadian Obesitas Pada Usia Sekolah Dasar Kelas 4-6 (Studi Di Kota Salatiga) yang menunjukkan hasil penelitian ini tidak mendukung hipotesa yang mengatakan bahwa adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak dan didapatkan P-value 0,381 dengan total 60 responden. Hal ini disebabkan karena obesitas merupakan suatu kelainan yang multifaktoral dan tidak bisa diketahui penyebabnya secara pasti, sedangkan dalam penelitian ini faktor

38 yang berhubungan adalah familial dan sedentary lifestyle. Hasil penelitian ini diperkuat dengan penelitian Sugesti, (2016) tentang Faktor karakteristik individu dan keluarga, gaya hidup sedentari serta pola makan yang berhubungan dengan obesitas pada anak sekolah dasar (studi di SD Hj. Isriati baiturrahman Semarang) didapatkan hasil bahwa tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak dengan nilai p sebesar 0,95 ( $p > 0,05$ ).

### C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti menyadari bahwa adanya kekurangan serta keterbatasan yang ditemukan dalam pelaksanaan penelitian, salah satunya yaitu faktor anak-anak yang masih belum memahami pertanyaan yang sudah tertulis dalam lembar kuesioner, adanya anak yang kurang kondusif dan cenderung mengganggu anak lain yang sedang mengisi kuesioner, dan kesulitan dalam mengingat kembali aktivitas yang sudah dilakukan selama 7 hari yang lalu.

Dengan ditemukannya kekurangan dan keterbatasan selama pelaksanaan penelitian, peneliti melakukan solusi untuk anak dalam mengingat terkait aktivitas yang dilakukan selama 7 hari terakhir dengan memberi contoh pada anak tentang bagaimana penulisan waktu, peneliti juga membantu anak-anak mengingat kembali kegiatan yang telah dilakukannya dengan mengulas satu per satu pertanyaan agar anak-anak mudah memahami dan mengingat kembali terhadap aktivitas yang telah dilakukan selama 7 hari lalu.

Pada bab ini peneliti akan menyajikan bagian kesimpulan dan saran mengenai Hubungan perilaku sedentari dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah di SDN Mekarsari 09 Tambun Selatan dengan total responden 179 anak dengan data yang sudah peneliti analisis.

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul Hubungan perilaku sedentari dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah di SDN Mekarsari 09 Tambun, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Berdasarkan karakteristik jenis kelamin responden mayoritas pada anak perempuan lebih banyak dengan total 95 anak (53,1%) dengan usia paling banyak 11 tahun dengan total 70 anak (39,1%). Rata-Rata tinggi badan responden 147,27 centimeter dengan tinggi badan terendah 141,00 centimeter dan tinggi badan tertinggi yaitu 153,00 centimeter dan berdasarkan hasil uji statistik untuk berat badan didapatkan hasil bahwa rata-rata berat badan responden adalah 42,49 kilogram, dengan berat badan terendah 40,80 kilogram dan berat badan tertinggi 44,18 kilogram.

2. Pada anak yang melakukan aktivitas sedentari tingkat sedang sebanyak 119 responden (66.5 %), responden yang berperilaku sedentari Ringan sebanyak 34 responden (19%), dan anak dengan perilaku sedentari tinggi 24 responden (13.4%). Dapat disimpulkan bahwa anak usia sekolah lebih mendominasi dalam melakukan perilaku sedentari tingkat sedang, yang dimana ini menjadi salah satu faktor terjadinya obesitas pada anak.

39

3. Anak yang memiliki status gizi tidak obesitas yaitu sebanyak 144 anak (80,4%) dan anak dengan status gizi obesitas sebanyak 35 anak (19,6%). Didapatkan bahwa anak dengan status gizi obesitas dan tidak obesitas juga melakukan perilaku sedentari tingkat rendah hingga tinggi, yang dimana kegiatan ini merupakan salah satu faktor terjadinya obesitas pada anak usia sekolah.

4. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku sedentari dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah kelas 4,5, dan 6 di SDN Mekarsari 09 Tambun Selatan.

#### B. Saran

##### 1. Bagi Masyarakat

Pada masyarakat terutama orang tua yang memiliki anak usia sekolah dihimbau untuk melakukan aktifitas fisik yang aktif minimal 60 menit dalam sehari dan lebih peduli terhadap kesehatan diri untuk menghindari penyakit tidak menular (PTM) salah satunya adalah obesitas.

##### 2. Bagi Tempat Penelitian

Bagi sekolah terutama ibu/bapak guru diharapkan dapat tetap menstimulasi anak dan dapat membuat suatu kegiatan mengenai upaya pencegahan kejadian perilaku sedentari, dengan membuat kegiatan yang melibatkan aktivitas fisik tidak hanya saat jam olahraga, seperti ice breaking pada sela-sela pembelajaran.

##### 3. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi tentang perilaku sedentari dan kejadian obesitas pada anak usia sekolah, dan dapat dijadikan sumber referensi peneliti berikutnya terutama untuk keperawatan anak.

40

##### 4. Bagi Peneliti

Bagi peneliti selanjutnya, saran yang dapat diberikan berkaitan dengan penelitian ini diharapkan untuk menambah variabel independen yang akan diteliti, mengenai faktor-faktor yang menjadi pengaruh terhadap perilaku sedentari dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah, seperti usia, jenis kelamin, kebiasaan olahraga, konsumsi fast food, dan sebagainya.

41

0.24%

**WebSedentary behavior is one of the factors related to constipation. This study aims to determine the relationship between sedentary behavior and the incidence of ...**

WebSedentary behavior is one of the factors related to constipation. This study aims to determine the relationship between sedentary behavior and the incidence of ...

0.24%

**Feb 10, 2022 — Anak sekolah dasar (SD) adalah anak yang berusia 6-12 tahun, memiliki fisik lebih kuat mempunyai sifat individual serta aktif dan tidak ...**

Feb 10, 2022 — Anak sekolah dasar (SD) adalah anak yang berusia 6-12 tahun, memiliki fisik lebih kuat mempunyai sifat individual serta aktif dan tidak ...

<https://dewanpendidikan.semarangkota.go.id/detailpost/pendidikan-karakter-fondasi-pendidikan-sekolah-dasar>

0.24%

**Perhatian dan pengawasan orang tua memegang peranan yang sangat penting dalam perkembangan anak. Banyak orang tua yang lalai memperhatikan pendidikan ...**

Perhatian dan pengawasan orang tua memegang peranan yang sangat penting dalam perkembangan anak. Banyak orang tua yang lalai memperhatikan pendidikan ...

<https://www.studocu.com/id/document/iain-tulungagung/ekonomi-syariah/wina-syarfina-12001-036-uas-ptk/43025253>

0.24%

**Dec 20, 2022 — ... mencari akomodasi akan membutuhkan koneksi Wi-Fi sedangkan keluarga yang tinggal dengan anak-anak akan lebih suka menonton televisi.**

Dec 20, 2022 — ... mencari akomodasi akan membutuhkan koneksi Wi-Fi sedangkan keluarga yang tinggal dengan anak-anak akan lebih suka menonton televisi.

<https://rakyatsulsel.fajar.co.id/2022/12/20/mengingat-di-hotel-budget-perhatikan-hal-hal-berikut/2>

0.24%

... **Great Giant Foods (@greatgiantfoods) on Instagram: "Hi #GreatPeople ! Obesitas pada anak adalah s uatu kondisi yang ditandai dengan berat badan berle..."**Obesitas pada anak adalah suatu kondisi yang di tandai dengan berat badan berlebih · Hi #GreatPeople ! Setiap tanggal 10 Desember diperingati Hari Pe rkebunan ...

... Great Giant Foods (@greatgiantfoods) on Instagram: "Hi #GreatPeople ! Obesitas pada anak adalah suatu kondisi yang ditandai dengan berat badan berle..."Obesitas pada anak adalah suatu kondisi yang ditandai dengan berat badan berlebih · Hi #GreatPeople ! Setiap tanggal 10 Desember diperingati Hari Perkebunan ...

<https://www.instagram.com/p/CmGsAkuBrP6>

0.24%

**Jan 9, 2014 — ... penentu penting dari kesehatan yang menyebabkan perubahan metabolik yang merugi kan dan meningkatkan risiko penyakit tidak menular.**

Jan 9, 2014 — ... penentu penting dari kesehatan yang menyebabkan perubahan metabolik yang merugikan dan meningkatkan risiko penyakit tidak menular.

<https://gaya.tempo.co/read/543385/who-obesitas-jadi-momok-baru-dunia>

0.24%

**Oct 31, 2021 · GridHEALTH.id - Pada tahun 20186, lebih dari 340 juta anak dan remaja berusia 5 hingga a 19 tahun mengalami obesitas, kata Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) WHO mendefinisikan obesitas sebagai akumulasi lemak abnormal atau berlebihan yang menimbulkan risiko bagi kesehatan.**

Oct 31, 2021 · GridHEALTH.id - Pada tahun 20186, lebih dari 340 juta anak dan remaja berusia 5 hingga 19 tahun mengalami obesitas, kata Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) WHO mendefinisikan obesitas sebagai akumulasi lemak abnormal atau berlebihan yang menimbulkan risiko bagi kesehatan.

<https://health.grid.id/read/352964968/waspadai-5-dampak-yang-bisa-muncul-akibat-kelebihan-berat-badan>

0.24%

**dari 4% pada tahun 1975 menjadi lebih dari 18% pada tahun 2016. Peningkatan ini terjadi di antara an ak laki-laki dan perempuan dimana pada**

dari 4% pada tahun 1975 menjadi lebih dari 18% pada tahun 2016. Peningkatan ini terjadi di antara anak laki-laki dan perempuan dimana pada

<http://scholar.unand.ac.id/60262/2/BAB%20I.pdf>

0.24%

**by AI Arundhana · 2016 · Cited by 58 — Berdasarkan perhitungan sampel, terdapat 488 sampel yang te rdiri dari 244 kasus dan 244 kontrol. Data aktivitas fisik diperoleh menggunakan formulir CPAQ.**

by AI Arundhana · 2016 · Cited by 58 — Berdasarkan perhitungan sampel, terdapat 488 sampel yang terdiri dari 244 kasus dan 244 kontrol. Data aktivitas fisik diperoleh menggunakan formulir CPAQ.

<https://ejournal.almaata.ac.id/index.php/IJND/article/view/42>

0.24%

**by A Muhson · Cited by 351 — Analisis data merupakan salah satu proses penelitian yang dilakukan set elah semua data yang diperlukan guna memecahkan permasalahan yang diteliti sudah.**

by A Muhson · Cited by 351 — Analisis data merupakan salah satu proses penelitian yang dilakukan setelah semua data yang diperlukan guna memecahkan permasalahan yang diteliti sudah.

<https://staffnew.uny.ac.id/upload/132232818/pendidikan/Analisis+Kuantitatif.pdf>

0.24%

**Analisis Bivariat merupakan analisis dua variabel secara simultan yang bertujuan untuk menentukan hubungan empiris antara kedua variabel tersebut.**

Analisis Bivariat merupakan analisis dua variabel secara simultan yang bertujuan untuk menentukan hubungan empiris antara kedua variabel tersebut.

[http://repository.upi.edu/38035/4/S\\_TA\\_1507128\\_Chapter3.pdf](http://repository.upi.edu/38035/4/S_TA_1507128_Chapter3.pdf)

0.24%

**Dec 8, 2021 — Penelitian terhadap dua variabel biasanya mempunyai tujuan untuk mendeskripsikan distribusi data, menguji perbedaan dan mengukur hubungan ...Jan 19, 2022 — Ukuran penyebaran data menunjukkan seberapa jauh suatu data menyebar dari rata-ratanya.**

Dec 8, 2021 — Penelitian terhadap dua variabel biasanya mempunyai tujuan untuk mendeskripsikan distribusi data, menguji perbedaan dan mengukur hubungan ...Jan 19, 2022 — Ukuran penyebaran data menunjukkan seberapa jauh suatu data menyebar dari rata-ratanya.

<https://dqlab.id/perbedaan-teknik-analisis-data-statistik-dalam-teknik-pengolahan-data>

0.24%

**2.2 Prinsip – Prinsip Etika Penelitian Semua riset yang melibatkan manusia sebagai subjek, harus berdasarkan empat prinsip dasar Etika Penelitian (EP), ...**

2.2 Prinsip – Prinsip Etika Penelitian Semua riset yang melibatkan manusia sebagai subjek, harus berdasarkan empat prinsip dasar Etika Penelitian (EP), ...

[https://www.academia.edu/97489709/Makalah\\_Etika\\_Penelitian](https://www.academia.edu/97489709/Makalah_Etika_Penelitian)

0.24%

**by MA Maulana · Cited by 5 — membahayakan subjek penelitian (non-maleficence), dan keadilan (justice) · (Masturoh & Anggita, 2018). Untuk kelas XI tidak menjadi responden karena saat.**

by MA Maulana · Cited by 5 — membahayakan subjek penelitian (non-maleficence), dan keadilan (justice) · (Masturoh & Anggita, 2018). Untuk kelas XI tidak menjadi responden karena saat.

<https://repository.unej.ac.id/xmlui/bitstream/handle/123456789/101427/M.%20Anugrah%20Maulana%20-%20162310101213.pdf?sequence=1>

0.24%

**by L Bimantara · 2020 · Cited by 1 — Pada penelitian ini pengambilan data dilakukan secara langsung dengan mengukur kecepatan angin yang ada di kampus terpadu Universitas Islam Indonesia.**

by L Bimantara · 2020 · Cited by 1 — Pada penelitian ini pengambilan data dilakukan secara langsung dengan mengukur kecepatan angin yang ada di kampus terpadu Universitas Islam Indonesia.

<https://dspace.uui.ac.id/bitstream/handle/123456789/23891/16524103%20Lana%20Bimantara.pdf?sequence=1>

0.24%

**by LY YUSFITA · 2018 — Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan perilaku sedentari dengan sindrom metabolik pada pekerja.**

by LY YUSFITA · 2018 — Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan perilaku sedentari dengan sindrom metabolik pada pekerja.

<https://repository.unair.ac.id/70223>

0.49%

**by AP Salsabillah · 2020 — Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan perilaku sedentari dengan kejadian obesitas pada anak kelas 5 Sekolah Dasar.**

by AP Salsabillah · 2020 — Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan perilaku sedentari dengan kejadian obesitas pada anak kelas 5 Sekolah Dasar.

<http://repo.poltekkesdepkes-sby.ac.id/676>

0.24%

by H Fajrini · 2022 — ... hubungan tiap variabel in dependen dan varabel dependen yang diuji dengan uji statistik Chi Square dengan tingkat kemaknaan  $p < 0,05$ .

by H Fajrini · 2022 — ... hubungan tiap variabel in dependen dan varabel dependen yang diuji dengan uji statistik Chi Square dengan tingkat kemaknaan  $p < 0,05$ .

<https://jurnal.healthsains.co.id/index.php/jhs/article/view/564/714>

0.24%

**Berikut analisis univariat distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, usia, berat badan, tinggi badan, BMI, status BMI, pekerjaan ayah.**

Berikut analisis univariat distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, usia, berat badan, tinggi badan, BMI, status BMI, pekerjaan ayah.

<http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/22976/8.%20BAB%20IV.pdf?sequence=8>

0.24%

by MS Bokau · 2023 — **Hubungan Sedentary Behaviour (Perilaku Kurang Gerak) dengan Obesitas pada Peserta Didik di SD GMIM Koka. Authors. Mentari Syalom Bokau Program ...**

by MS Bokau · 2023 — Hubungan Sedentary Behaviour (Perilaku Kurang Gerak) dengan Obesitas pada Peserta Didik di SD GMIM Koka. Authors. Mentari Syalom Bokau Program ...

<https://lentera.publikasiku.id/index.php/ln/article/view/19>

0.24%

by S Setyoadi · Cited by 19 — **Hubungan Penggunaan Waktu Perilaku Kurang Gerak (Sedentary Behaviour) Dengan Obesitas Pada Anak Usia 9-11 Tahun Di SD Negeri Beji 02 Kabupaten Tulungagung.**

by S Setyoadi · Cited by 19 — Hubungan Penggunaan Waktu Perilaku Kurang Gerak (Sedentary Behaviour) Dengan Obesitas Pada Anak Usia 9-11 Tahun Di SD Negeri Beji 02 Kabupaten Tulungagung.

<https://www.neliti.com/publications/100104/hubungan-penggunaan-waktu-perilaku-kurang-gerak-sedentary-behaviour-dengan-obesi>

0.24%

**Penggunaan Waktu Perilaku Kurang Gerak (Sedentary Behaviour) Dengan Obesitas Pada Anak Usia 9-11 Tahun Di Sd Negeri Beji 02 Kabupaten Tulungagung**didapatkan hasiluji korelasi Spearman menunjukkan signficancy sebesar 0,000 dengan value sebesar 0.589. Terdapat 14 (82.4%) anak obesitas

Penggunaan Waktu Perilaku Kurang Gerak (Sedentary Behaviour) Dengan Obesitas Pada Anak Usia 9-11 Tahun Di Sd Negeri Beji 02 Kabupaten Tulungagungdidapatkan hasiluji korelasi Spearman menunjukkan signficancy sebesar 0,000 dengan value sebesar 0.589. Terdapat 14 (82.4%) anak obesitas

<http://repository.helvetia.ac.id/id/eprint/745/2/BAB%20I%20-%20BAB%20III.pdf>

0.24%

by MS Bokau · 2023 — **beberapa penelitian menyatakan bahwa usia bukan merupakan faktor utama atau pemicu obesitas anak. Menurut Veghari dkk, 2010, Usia menjadi faktor prediksi ...**

by MS Bokau · 2023 — beberapa penelitian menyatakan bahwa usia bukan merupakan faktor utama atau pemicu obesitas anak. Menurut Veghari dkk, 2010, Usia menjadi faktor prediksi ...

<https://lentera.publikasiku.id/index.php/ln/article/download/19/76>

0.24%

by DY Ramadhani · 2017 · Cited by 14 — **AKTIVITAS FISIK DENGAN PERILAKU SEDENTARI PADA ANAK USIA 9-11 TAHUN DI SDN KEDURUS III/430 KELURAHAN KEDURUS KECAMATAN KARANG PILANG SURABAYA.**by DY Ramadhani · 2017 · Cited by 14 — **AKTIVITAS FISIK DENGAN PERILAKU SEDENTARI PADA ANAK USIA 9-11 TAHUN DI SDN KEDURUS III/430 ...**

by DY Ramadhani · 2017 · Cited by 14 — AKTIVITAS FISIK DENGAN PERILAKU SEDENTARI PADA ANAK USIA 9-11 TAHUN DI SDN KEDURUS III/430 KELURAHAN KEDURUS KECAMATAN KARANG PILANG SURABAYA. by DY Ramadhani · 2017 · Cited by 14 — AKTIVITAS FISIK DENGAN PERILAKU SEDENTARI PADA ANAK USIA 9-11 TAHUN DI SDN KEDURUS III/430 ...

<https://adihusada.ac.id/jurnal/index.php/AH NJ/article/view/93>

0.24%

by DY Purwati · 2017 — Stimulus dari orang tua untuk pertumbuhan dan perkembangan anak sangat penting, karena membuat anak menjadi berprestasi disekolah dan tidak ...

by DY Purwati · 2017 — Stimulus dari orang tua untuk pertumbuhan dan perkembangan anak sangat penting, karena membuat anak menjadi berprestasi disekolah dan tidak ...

<http://repository.unimus.ac.id/862>

0.24%

akan menimbulkan masalah gizi, baik itu masalah gizi lebih maupun gizi kurang. (Seprianty, dkk, 2015). (Sambo, dkk, 2020) berpendapat bahwa salah satu ...

akan menimbulkan masalah gizi, baik itu masalah gizi lebih maupun gizi kurang. (Seprianty, dkk, 2015). (Sambo, dkk, 2020) berpendapat bahwa salah satu ...

<https://akper-sandikarsa.e-journal.id/JIKSH/article/download/403/298>

0.24%

Nov 24, 2021 — Hal ini disebabkan gaya hidup yang masih konsumtif. Menurutnya hal itu memerlukan perubahan paradigma atau pola pikir dari para milenial ...

Nov 24, 2021 — Hal ini disebabkan gaya hidup yang masih konsumtif. Menurutnya hal itu memerlukan perubahan paradigma atau pola pikir dari para milenial ...

<https://jembranakab.go.id/index.php?module=detailberita>

0.24%

by AS Silwanah · 2019 · Cited by 3 — HUBUNGAN AKTIVITAS SEDENTARI DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA ANAK USIA SEKOLAH DASAR DI SD FRATER THAMRIN MAKASSAR · Andi Sani Silwanah Sekolah ...

by AS Silwanah · 2019 · Cited by 3 — HUBUNGAN AKTIVITAS SEDENTARI DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA ANAK USIA SEKOLAH DASAR DI SD FRATER THAMRIN MAKASSAR · Andi Sani Silwanah Sekolah ...

<https://jurnal.ikbis.ac.id/infokes/article/view/86>

0.24% Analisis hipotesis (uji t) menghasilkan thitung

Analisis hipotesis (uji t) menghasilkan thitung

<https://digilib.uinsgd.ac.id/17829>

0.24%

HUBUNGAN PERILAKU ORAL HYGIENE DENGAN KEJADIAN KARIES GIGI PADA ANAK USIA SEKOLAH KELAS 4, 5 DAN 6 DI SDN WONOKROMO III SURABAYA ; ind · UNKNOWN , 2017 · RJ101 ...Terbitan: (2013); HUBUNGAN PERILAKU ORAL HYGIENE DENGAN KEJADIAN KARIES GIGI PADA ANAK USIA SEKOLAH KELAS 4, 5 DAN 6 DI SDN WONOKROMO III SURABAYA

HUBUNGAN PERILAKU ORAL HYGIENE DENGAN KEJADIAN KARIES GIGI PADA ANAK USIA SEKOLAH KELAS 4, 5 DAN 6 DI SDN WONOKROMO III SURABAYA ; ind · UNKNOWN , 2017 · RJ101 ...Terbitan: (2013); HUBUNGAN PERILAKU ORAL HYGIENE DENGAN KEJADIAN KARIES GIGI PADA ANAK USIA SEKOLAH KELAS 4, 5 DAN 6 DI SDN WONOKROMO III SURABAYA

<https://onesearch.id/Record/IOS3943.2430?widget=1>

0.24%

by I Febriyani · 2014 · Cited by 5 — terjadi karena ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang dikeluarkan sehingga terjadi kelebihan energi yang selanjutnya disimpan dalam.

by I Febriyani · 2014 · Cited by 5 — terjadi karena ketidakseimbangan antara energi yang masuk dengan energi yang dikeluarkan sehingga terjadi kelebihan energi yang selanjutnya disimpan dalam.

[http://eprints.undip.ac.id/44753/3/Indah\\_Febriyani\\_22010110120090\\_BAB\\_2\\_KTI.pdf](http://eprints.undip.ac.id/44753/3/Indah_Febriyani_22010110120090_BAB_2_KTI.pdf)

0.24%

by YVS Saputra · 2019 · Cited by 5 — Hasil analisis bivariat menggunakan chi square test menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara sedentary lifestyle dengan kejadian obesitas pada anak ...by YVS Saputra · 2019 · Cited by 5 — ANALISIS ANALISIS HUBUNGAN ANTARA SEDENTARY LIFESTYLE DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA USIA SEKOLAH DASAR KELAS 4-6 (Studi di Kota Salatiga)

by YVS Saputra · 2019 · Cited by 5 — Hasil analisis bivariat menggunakan chi square test menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara sedentary lifestyle dengan kejadian obesitas pada anak ...by YVS Saputra · 2019 · Cited by 5 — ANALISIS ANALISIS HUBUNGAN ANTARA SEDENTARY LIFESTYLE DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA USIA SEKOLAH DASAR KELAS 4-6 (Studi di Kota Salatiga)

<https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/download/22874/20915>

0.24%

by Y SYAM — Tujuan Penelitian : Menganalisa hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak di SD Negeri Mangkura I Makassar. Metode penelitian : ...

by Y SYAM — Tujuan Penelitian : Menganalisa hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak di SD Negeri Mangkura I Makassar. Metode penelitian : ...

[http://digilib.unhas.ac.id/uploaded\\_files/temporary/DigitalCollection/OTIwZmYzMDY5ZTg3NWlxOWU0NDkzN2QwMGQ5MmRjOWRkZGQ5NGE4NA==.pdf](http://digilib.unhas.ac.id/uploaded_files/temporary/DigitalCollection/OTIwZmYzMDY5ZTg3NWlxOWU0NDkzN2QwMGQ5MmRjOWRkZGQ5NGE4NA==.pdf)

0.24%

by CS SUGESTI · 2015 — Obesitas merupakan penimbunan jaringan lemak secara berlebihan. Prevalensinya semakin meningkat sesuai arus globalisasi.

by CS SUGESTI · 2015 — Obesitas merupakan penimbunan jaringan lemak secara berlebihan. Prevalensinya semakin meningkat sesuai arus globalisasi.

<http://eprints.undip.ac.id/47512/1/5361.pdf>

0.24%

sugesti, citra sukri (2015) faktor karakteristik individu dan keluarga, gaya hidup sedentari serta pola makan yang berhubungan dengan obesitas pada anak sekolah dasar (studi di sd hj. isriati baiturrahman Semarang).

sugesti, citra sukri (2015) faktor karakteristik individu dan keluarga, gaya hidup sedentari serta pola makan yang berhubungan dengan obesitas pada anak sekolah dasar (studi di sd hj. isriati baiturrahman Semarang).

<http://eprints.undip.ac.id/47512>

0.24%

Cited by 3 — Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas sedentari dengan kejadian obesitas anak usia sekolah dasar di SD Frater Thamrin. Penelitian ...

Cited by 3 — Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas sedentari dengan kejadian obesitas anak usia sekolah dasar di SD Frater Thamrin. Penelitian ...

<http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1088177>

0.24%

Sep 11, 2019 · Mendidik orang tua si anak agar tidak selalu mengabdikan segala hal yang memicu renekan buah hatinya. Hal ini penting, karena salah satu faktor terjadinya obesitas pada anak adalah orang tua yang terlalu membebaskan buah hatinya untuk mengonsumsi makanan dengan memberi uang jajan tanpa mempertimbangkan gizi si Kecil.

Sep 11, 2019 · Mendidik orang tua si anak agar tidak selalu mengabdikan segala hal yang memicu renekan buah hatinya. Hal ini penting, karena salah satu faktor terjadinya obesitas pada anak adalah orang tua yang terlalu membebaskan buah hatinya untuk mengonsumsi makanan dengan memberi uang jajan tanpa mempertimbangkan gizi si Kecil.

<https://www.klikdokter.com/ibu-anak/kesehatan-anak/cara-tepat-mencegah-obesitas-pada-anak>

0.24%

by FK Koto · 2017 — 1. Bagi peneliti selanjutnya, saran yang dapat diberikan berkaitan dengan penelitian ini diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk menambah alat ukur pada ...

by FK Koto · 2017 — 1. Bagi peneliti selanjutnya, saran yang dapat diberikan berkaitan dengan penelitian ini diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk menambah alat ukur pada ...

<https://dspace.uui.ac.id/bitstream/handle/123456789/10812/05.5%20bab%205.pdf?sequence=9>