

FAKTOR RISIKO TERJADINYA OBESITAS PADA SISWA TAMAN KANAK-KANAK RAUDHATUL ATHFAL ALMOURKY KABUPATEN GORONTALO TAHUN 2016

M. Anas Anasiru¹, Wiwi Ulfairah Sutarno²
Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Gorontalo
email: anasanasiru@yahoo.com

ABSTRACT

Overweight and obesity occur due to higher energy intake than the energy released. High energy intake is caused by consumption of high-energy food sources and fats, while low energy consumption is caused by lack of physical activity and sedentary life style. (Minarto, 2011) This study aims to determine the risk factors for obesity in Raudhatul Athfal Almourky kindergarten students in Gorontalo Regency. The method of this study included the type of analytical survey research. The population of 82 children and 15 children was sampled. The independent variables are risk factors including diet, and physical activity. Variable bound is Obesity in kindergarten students. Data analysis in this study used the "Chi Square (X^2)" statistical test. "Research results for diet: X^2 table, α ; 0.90 = 0.0158 and X^2 count = 0.085; means X^2 count is greater than X^2 table. Research Results for physical activity: X^2 table, α ; 0.90 = 0.0158 and X^2 count = 0.417; means X^2 count is greater than X^2 table. Conclusions: There are dietary risk factors for the incidence of obesity in the Raudhatul Athfal Almourky District of Gorontalo Regency. There are risk factors for physical activity in the incidence of obesity in Gorontalo. Raudhatul Athfal Almourky Kindergarten. Factors of physical activity have more influence on obesity than factors diet in Raudhatul Athfal Almourky Kindergarten Gorontalo District.

Keywords: Childhood obesity, diet and physical activity.

ABSTRAK

Kegemukan dan obesitas terjadi akibat asupan energi lebih tinggi daripada energi yang dikeluarkan. Asupan energi tinggi disebabkan oleh konsumsi makanan sumber energi dan lemak tinggi, sedangkan pengeluaran energi yang rendah disebabkan karena kurangnya aktivitas fisik dan *sedentary life style*. (Minarto, 2011) Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor risiko terjadinya obesitas pada siswa taman kanak-kanak Raudhatul Athfal Almourky Kabupaten Gorontalo. Metode penelitian ini termasuk jenis penelitian *survey analitik*. Populasi sebanyak 82 anak dan 15 anak dijadikan sampel. Variabel bebas yaitu faktor risiko meliputi pola makan, dan aktivitas fisik. Variabel Terikat yaitu Obesitas pada siswa taman kanak-kanak. Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji statistic "*Chi Square (X^2)*." Hasil penelitian untuk pola makan : X^2 tabel, α ; 0,90 = 0,0158 dan X^2 hitung = 0,085; berarti X^2 hitung lebih besar dari X^2 tabel. Hasil Penelitian untuk aktivitas fisik : X^2 tabel, α ; 0,90 = 0,0158 dan X^2 hitung = 0,417; berarti X^2 hitung lebih besar dari X^2 tabel. Kesimpulan ; Adanya faktor risiko pola makan terhadap kejadian obesitas di Taman Kanak-kanak Raudhatul Athfal Almourky Kabupaten Gorontalo. Adanya faktor risiko aktifitas fisik terhadap kejadian obesitas di Taman Kanak-kanak Raudhatul Athfal Almourky Kabupaten Gorontalo. Faktor aktifitas fisik lebih berpengaruh terhadap kejadian obesitas dibandingkan faktor pola makan di Taman Kanak-kanak Raudhatul Athfal Almourky Kabupaten Gorontalo.

Kata Kunci : Obesitas anak, pola makan dan aktifitas fisik.

PENDAHULUAN

Studi mengatakan bahwa umur 4-6 tahun terjadi peningkatan IMT yang berefek signifikan terhadap jumlah lemak tubuh yang akan dimiliki seorang anak pada masa remaja dan menuju masa dewasa. Penumpukan lemak dikategorikan awal bila terjadi pada usia 5,5 tahun, sementara umur rata-ratanya pada umumnya di usia 6-6,3 tahun. Penumpukan lemak setelah usia 7 tahun dinyatakan terlambat. (Sulistyoningsih Hariyani, 2011)

Kegemukan dan obesitas terjadi akibat asupan energi lebih tinggi daripada energi yang dikeluarkan. Asupan energi tinggi disebabkan oleh konsumsi makanan sumber energi dan lemak tinggi, sedangkan pengeluaran energi yang rendah disebabkan karena kurangnya aktivitas fisik dan *sedentary life style*. (Minarto, 2011)

Berdasarkan data balitbangkes 2013 bahwa kecenderungan Nasional: 2007-2013 Proporsi Gemuk pada Balita yaitu 12,2% pada tahun 2007, 14,0% pada tahun 2010 dan 11,9% pada tahun 2013. Sedangkan Proporsi balita gemuk menurut umur & jenis kelamin, 2013 yaitu balita laki-laki 0-5 bulan (22,3%), 6-11 bulan (16,4%), 12-23 bulan (10,0%), 24-35 bulan (10,0%), 36-47 bulan (10,9%) 48-59 bulan (11,4%) dan balita perempuan 0-5 bulan (21,4%), 6-11 bulan (15,6%), 12-23 bulan (11,1%), 24-35 bulan (9,6%), 36-47 bulan (10,0%) 48-59 bulan (10,0%). (Balitbangkes, 2013)

Hasil riskesdas tahun 2013 menunjukkan prevalensi berat badan lebih dan obesitas pada anak sekolah (5-12 tahun) di Gorontalo sebesar 6,6% untuk berat badan lebih dan 4,8% untuk obesitas. (Balitbangkes 2013)

Studi pendahuluan yang dilakukan penulis pada tanggal 19 Januari 2016 terhadap siswa-siswi di Taman Kanak-kanak Raudhatul Athfal Almourky Kabupaten Gorontalo, didapatkan 16 anak dengan status gizi gemuk dan obesitas, 13 laki-laki dan 3 perempuan dari 82 siswa Taman Kanak-kanak Raudhatul Athfal Almourky Kabupaten Gorontalo dan jika dibandingkan dengan siswa taman kanak-kanak kota Gorontalo yaitu di Taman Kanak-Kanak Rembulan ternyata tidak ada anak dengan status gizi gemuk dan obesitas. Setelah didapatkan 16 siswa Taman Kanak-Kanak Raudhatul Athfal Almourky Kabupaten Gorontalo memiliki status gizi gemuk dan obesitas, penulis melakukan wawancara dengan guru dari Taman Kanak-Kanak Raudhatul Athfal Almourky Kabupaten Gorontalo ternyata siswa di Taman Kanak-Kanak tersebut sering mengkonsumsi jajanan dan jarang melakukan senam pagi.

Berdasarkan data tersebut maka penulis merasa perlu melakukan penelitian mengenai faktor risiko terjadinya obesitas pada siswa Taman kanak-kanak Raudhatul Athfal Almourky Kabupaten Gorontalo.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian *survey analitik*, dengan menggunakan pendekatan *Cross Sectional*. Penelitian ini bertujuan untuk melihat faktor risiko dengan kejadian obesitas pada siswa Taman Kanak-Kanak Raudhatul Athfal Almourky Kabupaten Gorontalo

Penelitian ini dilaksanakan di Taman Kanak-kanak Raudhatul Athfal Almourky Kabupaten Gorontalo yang dilaksanakan pada bulan April 2016.

Instrument penelitian adalah alat ukur yang akan digunakan untuk mengumpulkan data, instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar kuesioner, Form Recall 24 Jam yang disusun sendiri oleh peneliti, dan alat antropometri yaitu timbangan berat badan digital dan mikrotoa

HASIL PENELITIAN

Gambaran Umum Responden

1. Pendidikan Terakhir Ayah

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data pendidikan terakhir ayah. Berikut dapat dilihat pendidikan terakhir ayah pada tabel 1

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Ayah Berdasarkan Pendidikan Terakhir Tahun 2016

Pendidikan Terakhir	n	%
Perguruan Tinggi	11	73.3
Tamat SMA	4	26.7
Jumlah	15	100

Berdasarkan Tabel 1 didapatkan bahwa pendidikan terakhir ayah yang terbanyak adalah perguruan tinggi yaitu sebanyak 11 orang (73.3%), sedangkan pendidikan terakhir ayah yang paling sedikit adalah tamat SMA yaitu sebanyak 4 orang (26.7%).

2. Pekerjaan Ayah

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data pekerjaan ayah. Berikut dapat dilihat pekerjaan ayah pada tabel 2

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Ayah Berdasarkan Pekerjaan Tahun 2016

Pekerjaan	n	%
Pegawai Negeri Sipil	5	33.3
TNI/POLRI	5	33.3
Pegawai Swasta	4	26.7
Pedagang	1	6.7
Jumlah	15	100

Berdasarkan Tabel 2 didapatkan bahwa pekerjaan ayah yang terbanyak adalah pegawai negeri sipil yaitu sebanyak 5 orang (33.3%) dan TNI/POLRI yaitu sebanyak 5 orang (33.3%), kemudian pekerjaan ayah yang pegawai swasta yaitu sebanyak 4 orang

(26.7%) sedangkan pekerjaan ayah yang paling sedikit adalah pedagang yaitu sebanyak 1 orang (6.7%).

3. Pendidikan Terakhir Ibu

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data pendidikan terakhir ibu.

Berikut dapat dilihat pendidikan terakhir ibu pada tabel 3.

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Ibu Berdasarkan Pendidikan Terakhir Tahun 2016

Pendidikan Terakhir	n	%
Perguruan Tinggi	12	80
Tamat SMA	3	20
Jumlah	15	100

Berdasarkan Tabel 3 didapatkan bahwa pendidikan terakhir ibu yang terbanyak adalah perguruan tinggi yaitu sebanyak 12 orang (80%), sedangkan pendidikan terakhir ibu yang paling sedikit adalah tamat SMA yaitu sebanyak 3 orang (20%).

4. Pekerjaan Ibu

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data pekerjaan ibu. Berikut dapat dilihat pekerjaan ibu pada tabel 4.

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Ibu Berdasarkan Pekerjaan Tahun 2016

Pekerjaan	n	%
Pegawai Negeri Sipil	7	46.7
Pegawai Swasta	3	20
Pedagang	4	26.7
Tidak bekerja/IRT	1	6.6
Jumlah	15	100

Berdasarkan Tabel 4 didapatkan bahwa pekerjaan ibu yang terbanyak adalah pegawai negeri sipil yaitu sebanyak 7 orang (46.7%), kemudian pekerjaan ibu yang pegawai swasta yaitu sebanyak 3 orang (20%), kemudian pekerjaan ibu yang pedagang yaitu sebanyak 4 orang (26.7%) sedangkan pekerjaan ibu yang paling sedikit adalah tidak bekerja/IRT yaitu sebanyak 1 orang (6.6%)

Gambaran Umum Anak yang Memiliki Status Gizi Obesitas dan Gemuk

1. Umur Siswa-Siswi

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data mengenai umur siswa-siswi yang berusia 4 - 7 tahun. Berikut dapat dilihat jumlah siswa-siswi menurut umur pada tabel 5.

Tabel 5
Distribusi Frekuensi Siswa-Siswi yang Obesitas dan Gemuk Berdasarkan Kelompok Umur di Taman Kanak-Kanak Raudhatul Athfal Almourky Kabupaten Gorontalo Tahun 2016

Kelompok Umur (Tahun)	n	%
4-5	13	86.7
6-7	2	13.3
Jumlah	15	100

Berdasarkan Tabel 5 didapatkan bahwa kelompok umur siswa-siswi yang obesitas dan gemuk terbanyak adalah pada umur 4-5 tahun yaitu sebanyak 13 anak (86.7%), sedangkan kelompok umur yang paling sedikit yaitu terdapat pada umur 6-7 tahun yaitu sebanyak 2 anak (13.3%).

2. Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data mengenai jenis kelamin siswa-siswi yang obesitas dan gemuk. Berikut dapat dilihat jumlah balita menurut jenis kelamin pada tabel 6

Tabel 6
Distribusi Frekuensi siswa-siswi yang gemuk dan obesitas Berdasarkan Jenis Kelamin di Kanak-Kanak Raudhatul Athfal Almourky Kabupaten Gorontalo Tahun 2016

Jenis Kelamin	n	%
Laki – Laki	10	66.7
Perempuan	5	33.3
Jumlah	15	100

Berdasarkan Tabel 6 mayoritas jenis kelamin siswa-siswi obesitas dan gemuk terbanyak adalah Laki-laki yaitu

sebanyak 10 anak (66.7%) dan yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 5 anak (33.3%).

Status Gizi Anak Terhadap Kejadian Obesitas

Gambaran tentang status gizi anak berdasarkan z-score IMT/U

(Gemuk dan Obesitas) di Taman Kanak-Kanak Raudhatul Athfal Almourky Kabupaten Gorontalo dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 7
Status Gizi Anak di Taman Kanak-Kanak Raudhatul Athfal Almourky Kabupaten Gorontalo Tahun 2016

Status Gizi	n	%
Gemuk	3	20
Obesitas	12	80
Jumlah	15	100

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa siswa-siswi di Taman Kanak-Kanak Raudhatul Athfal Almourky Kabupaten Gorontalo 80% memiliki status gizi obesitas dan 20% memiliki status gizi gemuk.

Pola Makan Anak Terhadap Kejadian Obesitas

Gambaran tentang pola makan anak yang gemuk dan obesitas di Taman Kanak-Kanak Raudhatul Athfal Almourky Kabupaten Gorontalo dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 8
Pola Makan Anak Gemuk dan Obesitas di Taman Kanak-Kanak Raudhatul Athfal Almourky Kabupaten Gorontalo Tahun 2016

Pola Makan	n	%
Tidak Seimbang	11	73.3
Seimbang	4	26.7
Jumlah	15	100

Berdasarkan tabel 8 menunjukkan pola makan anak taman kanak-kanak Raudhatul Athfal Almourky Kabupaten Gorontalo yang pola makan tidak seimbang yaitu 11 anak (73.3%) dan anak yang memiliki pola makan seimbang yaitu 4 anak (26.7%)

Pola makan yang seimbang yaitu susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan,

sedangkan pola makan yang tidak seimbang yaitu memiliki pola konsumsi lemak dengan frekuensi sering yang proporsinya lebih besar dibandingkan dengan yang tidak obesitas. Beberapa faktor penyebab obesitas pada anak antara lain asupan makanan berlebih yang berasal dari jenis makanan olahan serba instan, minuman *soft drink*, makanan jajanan seperti makanan cepat saji (burger, pizza, hot dog) dan makanan siap saji lainnya yang tersedia di gerai makanan.

Selain itu, obesitas dapat terjadi pada anak yang ketika masih bayi tidakdibiasakan mengkonsumsi air susu ibu (ASI), tetapi menggunakan susu formula dengan jumlah asupan yang melebihi porsi yang dibutuhkan anak, akibatnya anak akan mengalami kelebihan berat badan saat berusia 4-5 tahun. Hal ini diperparah dengan kebiasaan mengkonsumsi makanan jajanan yang kurang sehat dengan kandungan kalori tinggi tanpa disertai konsumsi sayur dan buah yang cukup sebagai sumber serat.

Anak yang berusia 5-7 tahun merupakan kelompok yang rentan :

terhadap gizi lebih. Oleh karena itu, anak dalam rentang usia ini perlu mendapat perhatian dari sudut perubahan pola makan sehari-hari karena makanan yang biasa dikonsumsi sejak masa anak akan membentuk pola kebiasaan makan selanjutnya. (Sartika, 2011)

Aktifitas Fisik Anak Terhadap Kejadian Obesitas

Gambaran tentang aktifitas fisik anak yang gemuk dan obesitas di Taman Kanak-Kanak Raudhatul Athfal Almourky Kabupaten Gorontalo dapat dilihat pada tabel berikut

Tabel 9
Aktifitas fisik anak gemuk dan obesitas diTaman Kanak-Kanak Raudhatul Athfal AlmourkyKabupaten Gorontalo Tahun 2016

Aktifitas Fisik	n	%
Aktifitas Fisik Ringan	12	80
Aktifitas Fisik Berat	3	20
Jumlah	15	100

Berdasarkan tabel 10 menunjukkan aktifitas fisik anak taman kanak-kanak Raudhatul Athfal Almourky Kabupaten Gorontalo yang memiliki aktifitas fisik ringan yaitu 12 anak (80%) dan anak yang memiliki aktifitas fisik berat yaitu 3 anak (20%)

Faktor penyebab obesitas lainnya adalah kurangnya aktivitas fisik baik kegiatan harian maupun latihan fisik terstruktur. Aktivitas fisik yang dilakukan sejak masa anak sampai lansia akan mempengaruhi kesehatan

seumur hidup. Obesitas pada usia anak akan meningkatkan risiko obesitas pada saat dewasa. Rendahnya aktivitas fisik merupakan faktor utama yang mempengaruhi obesitas. Aktivitas fisik rendah yaitu hanya memerlukan sedikit tenaga dan biasanya tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan atau ketahanan (*endurance*) yang meliputi banyaknyaaktivitas bermain didalam rumah, kurang aktivitas bermain diluar rumahdan banyak menonton TV/bermain *game* di komputer yang

berisiko terhadap kejadian obesitas pada anak. Sedangkan aktivitas berat yaitu berhubungan dengan olahraga dan membutuhkan kekuatan (*strength*)

membuat berkeringat yang meliputi berlari, bermain sepak bola. (Sartika, 2011)

Pola Makan dengan Status Gizi Pada Anak

Tabel 10
Pola Makan dengan Status Gizi Pada Anak Taman Kanak-Kanak Raudhatul Athfal Almourky Kabupaten Gorontalo Tahun 2016

Status Gizi	Pola Makan				Jumlah	
	Tidak Seimbang		Seimbang		N	%
	n	%	n	%		
Gemuk	2	18,2	1	25,0	3	20,0
Obesitas	9	81,8	3	75,0	12	80,0
Jumlah	11	100,0	4	100,0	15	100,0

Data yang diperoleh menunjukkan sebanyak 9 anak (81,8%) yang memiliki status gizi obesitas mempunyai pola makan yang tidak seimbang dan ada 3 anak (75,0%) yang memiliki status gizi obesitas mempunyai pola makan yang seimbang, serta anak yang memiliki status gizi gemuk dengan pola makan seimbang sebanyak 1 anak (25,0 %) dan anak yang memiliki status gizi gemuk dengan pola makan tidak seimbang sebanyak 2 anak (18,2 %).

Hasil analisa uji statistik yang didapatkan χ^2 hitung $> \chi^2$ tabel (0,085 > 0,0158). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa signifikan yakni H_a diterima, artinya ada faktor risiko pola makan anak terhadap kejadian obesitas, penelitian ini sama

dengan penelitian Paramitha, yang menunjukkan adanya hubungan antara faktor pola makan anak dengan kejadian obesitas, hal tersebut dikarenakan subjek penelitian yang mengalami obesitas lebih cenderung memiliki pola makan yang tidak seimbang dibanding pola makan yang seimbang.

Center for Disease Control and Prevention menyatakan pola makan yang tidak seimbang yaitu konsumsi kalori yang berlebih daripada penggunaan kalori untuk aktivitas fisik mengakibatkan ketidakseimbangan energi sehingga dapat meningkatkan risiko terjadinya *overweight* dan obesitas.

World Health Organization juga menyatakan bahwa perubahan

global pada pola makan yang cenderung terjadi pada anak obesitas adalah peningkatan masukan makanan padat energi yang **Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Pada Anak**

merupakan tinggilemak dan gula namun rendah vitamin, mineral, dan mikornutrien sehat lainnya. (Paramitha, 2013)

Tabel 11
Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Pada Anak Taman Kanak-Kanak Raudhatul Athfal Almourky Kabupaten Gorontalo Tahun 2016

Status Gizi	Aktivitas Fisik				Jumlah	
	Aktivitas Ringan		Aktivitas Berat		N	%
	n	%	n	%		
Gemuk	2	16,7	1	33,3	3	20,0
Obesitas	10	83,8	2	66,7	12	80,0
Jumlah	12	100,0	3	100,0	15	100,0

Data yang diperoleh menunjukkan sebanyak 10 anak (83,8%) yang memiliki status gizi obesitas sering melakukan aktivitas ringan dan ada 2 anak (66,7%) yang memiliki status gizi obesitas sering melakukan aktivitas berat, serta anak yang memiliki status gizi gemuk yang melakukan aktivitas ringan sebanyak 2 anak (16,7 %) dan anak yang memiliki status gizi gemuk yang melakukan aktivitas berat sebanyak 1 anak (33,3%).

Hasil analisa uji statistik yang didapatkan χ^2 hitung $> \chi^2$ tabel (0,417 > 0,0158). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa signifikan yakni H_a diterima, artinya ada faktor risiko aktifitas fisik anak terhadap kejadian obesitas. Penelitian ini sama dengan penelitian Paramita, yang manunjukkan adanya hubungan antara

aktifitas fisik anak dengan kejadian obesitas. Hal tersebut dikarenakan subjek penelitian yang mengalami obesitas lebih sering melakukan aktifitas ringan, seperti tidur ≥ 8 jam per hari, menonton televisi ≥ 2 jam per hari dan bermain di luar < 2 jam per hari, dibanding dengan anak yang mengalami obesitas yang sering melakukan aktifitas berat.

Data WHO menyatakan bahwa salah satu faktor penyebab peningkatan global kejadian *overweight* dan obesitas anak adalah meningkatnyaperilaku *sedentary* dan berkurangnya aktivitas fisik. Perilaku *sedentary* misalnya seperti menonton TV, penggunaan komputer, bermain *videogame* sering menggantikan aktivitas fisik pada anak. Penelitian Suprihatunuga menunjukkan aktivitas fisik rendah,

meliputi banyaknya aktivitas bermain didalam rumah, kurang aktivitas bermain diluar rumah, dan banyak menonton TV/bermain *game* di

komputer berisiko terhadap kejadian obesitas pada anak. (Paramitha, 2013)

Analisis Faktor Risiko yang Paling Berisiko Terhadap Kejadian Obesitas

Tabel 12

Analisis Faktor Risiko Kejadian Obesitas di Taman Kanak-Kanak Raudhatul Athfal Almourky Kabupaten Gorontalo Tahun 2016

Status Gizi	Faktor Risiko			
	Pola Makan Tidak Seimbang		Aktivitas Fisik Rendah	
	n	%	n	%
Obesitas	9	81,8	10	83,8
Gemuk	2	18,2	2	16,7
Jumlah	11	100,0	10	100,0

Berdasarkan tabel 12 menunjukkan bahwa anak yang status gizi obesitas memiliki aktifitas fisik ringan yaitu 10 anak (83,8%) sedangkan anak yang status gizi obesitas memiliki pola makan tidak seimbang yaitu 9 anak (81,8%), hal tersebut dikarenakan banyak anak yang melakukan kegiatan bermain didalam rumah menghabiskan waktu 2-8 jam perhari, menonton tv 1-6 jam dan waktu tidur perhari 8-12 jam berdasarkan data yang diperoleh dari kuisisioner tentang aktifitas fisik. Sedangkan untuk pola makan, diperoleh data berdasarkan kuisisioner pola makan bahwa sebagian anak suka mengkonsumsi camilan dan sering mengkonsumsi susu formula dibandingkan mengkonsumsi makanan pokok, lauk pauk, sayur dan buah. Frekuensi makan dan jumlah makan juga berlebih dari AKG yang dianjurkan.

Hal ini menunjukkan bahwa antara pola makan dan aktifitas fisik yang paling berisiko terhadap kejadian obesitas pada siswa-siswi taman kanak-kanak Raudhatul Athfal Almourky yaitu aktifitas fisik.

Menurut Subardja dkk (2000) menyatakan bahwa bila dibandingkan besarnya hubungan antara pola makan, aktifitas fisik, ternyata pola aktifitas fisik lebih berhubungan dengan terjadinya obesitas pada anak. Hal ini mencerminkan pola hidup *sedentary* berkontribusi dalam terjadinya obesitas pada anak. Senada dengan hal tersebut, Keith SW dkk (2006) berpendapat bahwa aktifitas fisik yang tidak baik dan pola makan yang buruk merupakan faktor paling dominan menimbulkan risiko terjadinya obesitas, dan berbagai faktor lainnya yang saling berkaitan. (Maidelwita, 2011)

KESIMPULAN

1. Faktor pola makan berisiko terhadap kejadian obesitas pada siswa taman kanak-kanak Raudhatul Athfal Almourky Kabupaten Gorontalo akibat pola makan yang tidak seimbang dengan presentase 81,8 %
2. Faktor aktivitas fisik berisiko terhadap kejadian obesitas pada siswa taman kanak-kanak Raudhatul Athfal Almourky Kabupaten Gorontalo akibat sering melakukan aktivitas ringan dengan presentase 83,8 %
3. Faktor aktifitas fisik lebih berisiko terhadap kejadian obesitas dibandingkan faktor pola makan di Taman Kanak-kanak Raudhatul Athfal Almourky Kabupaten Gorontalo.

SARAN

1. Untuk peneliti selanjutnya yang ingin mengambil penelitian yang sama agar lebih menggali dan memperdalam informasi tentang faktor risiko terjadinya obesitas khususnya pada anak-anak usia dini yang masih dalam proses pertumbuhan dan perkembangan , dengan menerapkan ilmu yang telah di dapat selama mengikuti pendidikan Program Studi Gizi Gorontalo.
2. Untuk masyarakat, hasil penelitian ini bisa di jadikan motivasi bagi masyarakat khususnya bagi orang tua sebaiknya lebih membatasi anak

mengonsumsi camilan dalam jumlah berlebih (*fast food*) serta membiasakan anak untuk hidup sehat dan beraktivitas secara aktif.

3. Untuk pihak sekolah sebaiknya lebih memperhatikan jadwal kegiatan olah raga atau aktifitas fisik dengan menambah frekuensinya serta menyediakan fasilitas sarana dan prasarana yang lebih memadai untuk menunjang kegiatan aktifitas anak usia dini di sekolah

DAFTAR PUSTAKA

- Alexy dkk, 2002, *Aku Pandai*, Citra Pendidikan, Jakarta.
- Balitbangkes, 2013, *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*, Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
- Barasi Mary, 2009, *At a Glance Ilmu Gizi*, Erlangga Medical Series, Jakarta.
- Hasdianah dkk, 2014, *Pemanfaatan Gizi, Diet, dan Obesitas*, Nuha Medika, Yogyakarta.
- Hastono dkk, 2013, *Statistik Kesehatan*, Rajawali Pers. Jakarta
- Machfoedz, Ircham, 2010, *Statistika Dekskriptif Bidang Kesehatan, Keperawatan, Kebidanan, Kedokteran*, Fitramaya, Yogyakarta.
- Maidelwita, Dewi, 2011, *Pengaruh Faktor Genetik, Pola Konsumsi Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas*

- Pada Anak Kelas 4 – 6 Sd Sbi Percobaan Ujung Gurun Padang, Stikes Mercubaktijaya Padang.***
- Mboi, Nafsiah, 2013, ***Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia***, Jakarta.
- Minarto, 2012, ***Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Kegemukan dan Obesitas pada Anak Sekolah***, Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
- Notoatmodjo, S. 2012, ***Metodologi Penelitian Kesehatan***, Rineka Cipta, Jakarta.
- Nursalam, 2008, ***Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan***, Salemba Medika, Jakarta.
- Paramitha, 2013. ***Hubungan Pola Makan Anak, Aktivitas Fisik Anak, Dan Status Ekonomi Orang Tua Dengan Obesitas Anak Di Sekolah Dasar Kecamatan Pontianak Selatan***, Universitas Tanjungpura Pontianak.
- Sarifuddin dkk, 2010, ***Pedoman Penulisan Usulan Penelitian dan Karya Tulis Ilmiah***, Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, Politeknik Kesehatan Depkes Gorontalo.
- Sartika RAD, 2011, ***Faktor Risiko Obesitas Pada Anak 5-15 Tahun Di Indonesia***, Makara, Kesehatan, Vol. 15, No. 1, Universitas Indonesia.
- Sulistyoningsih Hariyani, 2012, ***Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak***, Graha Ilmu, Yogyakarta.
- Sumantri, 2005, ***Model Pengembangan Keterampilan Motorik Anak Usia Dini***, Departemen Pendidikan Nasional.
- Yunus, Cici, 2013, ***Hubungan Pengetahuan Ibu dengan Pemberian ASI Eksklusif Di Kelurahan Wongkaditi Timur Kecamatan Kota Utara Gorontalo***, Karya Tulis Ilmiah, Jurusan Gizi Poltekes Gorontalo.