

BAB VI

PEMBAHASAN

6.1 Aktivitas Fisik Antara Anak Obesitas dengan Anak Tidak Obesitas di TK Plus Al-Kautsar Malang

Dari tabel rata-rata aktifitas fisik pada kelompok yang diteliti, dapat diketahui bahwa aktivitas fisik yang paling banyak dilakukan pada kelompok obesitas dan tidak obesitas adalah sama, menonton televisi dan bermain video games. Hal ini sesuai dengan penelitian yang menyatakan bahwa kegiatan menonton televisi adalah penggunaan media yang paling populer pada anak-anak (Vandewater, *et al.*, 2007) dan penelitian Kaiser Family Foundation menyebutkan 4-27% anak dibawah usia 6 tahun menggunakan komputer sehari dalam waktu rata-rata selama 1 jam (Vandewater, *et al.*, 2007).

Aktifitas fisik anak tidak obesitas lebih bervariasi daripada anak yang obesitas. Dalam kelompok anak obesitas 5 jenis aktivitas fisik tersebut terbagi dalam 3 kategori. Kategori pertama adalah olahraga yaitu senam, kategori yang kedua adalah bermain yaitu bermain video games dan bersepeda. Sedangkan membaca dan menonton televisi termasuk dalam kategori lainnya. Dalam kelompok anak tidak obesitas yang termasuk dalam kategori olahraga adalah senam, berenang dan berlari. Sedangkan yang termasuk dalam kategori bermain adalah bermain video games, bersepeda dan sepak bola. Sementara itu menonton televisi, bernyayi, membaca, menulis dan mendengarkan musik termasuk dalam kategori lainnya.

6.2 Perbedaan Aktivitas Fisik Antara Anak yang Obesitas dengan Anak yang Tidak Obesitas pada Anak Prasekolah di TK Plus Al-kautsar Malang

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat perbedaan kategori aktivitas fisik pada anak obesitas dan tidak obesitas terdapat perbedaan signifikan berdasarkan penelitian yang dilakukan selama 3 hari yang mewakili aktivitas fisik yang dilakukan anak dalam 1 minggu. Aktifitas fisik anak pra sekolah yang obesitas pada hari sekolah (Selasa dan Kamis) dan hari non sekolah (Minggu) cenderung lebih rendah. Hal ini sesuai dengan penelitian yang menyatakan bahwa anak-anak pra sekolah cenderung kurang aktif selama mereka berada di area sekolah (Pate RR, 2008) . Hal ini sesuai dengan penelitian yang meyakini bahwa aktifitas fisik saat jam sekolah pada anak overweight lebih ringan dibandingkan dengan yang tidak overweight (S G Trost, *et al.*, 2003). Hasil penelitian ini juga mendukung hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa aktifitas fisik yang rendah menjadi salah satu faktor kontribusi penting dalam perkembangan dan kejadian obesitas pada anak (Weinsier, *et al.*, 1998).

Dijelaskan lebih lanjut, menonton televisi merupakan salah satu bentuk bermain pasif yang membuat anak merasa bahagia dan senang. Kesenangan ini tidak selamanya berdampak positif bila dilakukan secara berlebihan. Menonton televisi berisiko menyebabkan obesitas karena aktivitas bukan fisik ini telah mengambil waktu anak yang seharusnya bisa digunakan untuk melakukan aktivitas fisik. Berkurangnya aktivitas fisik pada akhirnya akan berakibat menurunnya energi yang digunakan (*energy expenditure*). Menonton televisi juga sangat berkaitan erat dengan kebiasaan makan makanan ringan (*snacking*) yang akan memberikan asupan energi yang tinggi pada anak. Ketidakseimbangan neraca energi inilah yang menyebabkan obesitas. Menurut WHO (2000), kebiasaan menonton televisi menyebabkan kepasifan fisik (*physical inactivity*) terutama dalam kejadian obesitas. Terdapat hubungan yang erat antara kasus baru obes dengan kegagalan anak obes untuk menurunkan berat badan.

Hasil penelitian mendapatkan nilai anak yang beraktivitas bermain di luar rumah kurang dari 2 jam perhari berisiko mengalami obes 3.480 kali dibanding anak yang bermain di luar rumah ≥ 2 jam dalam satu harinya. Aktivitas bermain di luar rumah membuat anak lebih banyak

bergerak dan mengeluarkan energi. Komponen yang sangat penting dalam penurunan berat badan, terutama pada anak-anak adalah aktivitas fisik. Kegiatan ini tidak hanya akan membakar energi, tapi juga dapat memperkuat tulang dan otot dan membantu anak-anak tidur dengan nyenyak di malam hari dan terjaga di siang hari. Kebiasaan seperti ini yang dibangun sejak masa kanak-kanak akan membantu mereka menjaga berat badan pada kisaran yang sehat pada masa dewasanya (Hidayati dkk, 2006).

Sementara pada hari minggu anak obesitas menunjukkan aktifitas fisik ringan-sedang, sedangkan anak tidak obesitas menunjukkan aktifitas fisik ringan-sedang-berat dan keduanya berbeda secara signifikan. Hal ini menunjukkan pola aktifitas fisik pada hari minggu bervariasi pada dua kelompok, karena jenis kegiatan yang dilakukan berbeda-beda sesuai dengan lingkungan rumah tangga masing-masing. Lingkungan rumah berasosiasi dengan pola aktifitas fisik anak pra sekolah melalui peranan orang tua yang sangat penting, meliputi: tokoh panutan dalam beraktifitas fisik, penyedia area bermain di halaman rumah (luar ruangan) yang menarik dan aman, dan pengatur lamanya waktu menonton televisi atau media komputer (Spurrier NJ:2008). Orang tua yang aktif berasosiasi dengan anak pra sekolah yang lebih aktif (Hinkley, *et al.*, 2008).

Obesitas juga akan memberi dampak pada perkembangan intelektual anak karena dengan kegemukan akan terjadi pengurangan aktivitas. Anak-anak sulit bergerak, mudah mengantuk sehingga aktivitas belajarnya akan menurun. Hal ini akan berpengaruh pada perkembangan selanjutnya (Widjaja, 2002). Obesitas menyebabkan kemampuan motorik pada anak menjadi terganggu. Dalam melakukan aktivitas, anak lebih cepat merasa capek. Anak tidak kuat melakukan aktivitas dalam jangka waktu lama dan lebih lambat dalam melakukan sesuatu (Kurniasih, 2006). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada perbedaan antara aktivitas fisik anak obesitas dan tidak obesitas usia prasekolah (4-6 tahun) di TK Plus Al Kautsar Malang.

Aktivitas fisik juga sebaiknya dikenalkan sejak dini pada anak baik dengan cara bermain maupun berolah raga yang bisa diterapkan dilingkungan sekitar rumah maupun disekolah,

sehingga banyak energi yang dipergunakan. Penanggulangan obesitas tidak dapat dilakukan dalam waktu yang relatif singkat, harus dilakukan secara bertahap. Penanggulangan masalah obesitas dapat dilakukan secara sederhana, yaitu dengan mengonsumsi makanan secara teratur dengan gizi seimbang tetapi jumlahnya kurang dari biasanya dan melakukan aktifitas olah raga secara teratur sehingga lemak tubuh dapat terbakar (Hidayati dkk, 2006).

