BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SD Negeri 1 Nyitdah adalah sekolah dasar negeri terakreditasi B yang sudah lama berdiri sejak tahun 1957 di kabupaten Tabanan. Sekolah ini terletak di Banjar Kebon, Desa Nyitdah, Kecamatan Kediri, Kabupaten Tabanan dengan luas tanah 1800 m^2. SD Negeri 1 Nyitdah dilengkapi dengan 6 ruang kelas untuk belajar, perpustakaan, kepala sekolah, ruang guru, ruang tenaga administrasi, tempat ibadah, ruang sanitasi siswa, ruang UKS dan kantin sekolah. Jumlah siswa SD Negeri 1 Nyitdah tahun ajaran 2018/2019 berjumlah 176 siswa yang terbagi menjadi 6 kelas dengan jumlah terbanyak adalah kelas IV yaitu 33 orang. SD Negeri 1 Nyitdah dipimpin oleh seorang kepala sekolah yang dibantu oleh 8 orang guru pengajar yaitu terdiri dari 5 orang guru PNS dan 3 orang guru honor.

SD Negeri 2 Nyitdah adalah sekolah dasar negeri terakreditasi A yang sudah lama berdiri sejak tahun 1976 di kabupaten Tabanan. Sekolah ini terletak di Banjar Sengguan, Desa Nyitdah, Kecamatan Kediri, Kabupaten Tabanan dengan luas tanah 2000 m^2. SD Negeri 1 Nyitdah dilengkapi dengan 6 ruang kelas untuk belajar, perpustakaan, kepala sekolah, ruang guru, ruang tenaga administrasi, tempat ibadah, ruang sanitasi siswa, ruang UKS dan kantin sekolah. Jumlah siswa SD Negeri 2 Nyitdah tahun ajaran 2018/2019 berjumlah 174 siswa yang terbagi menjadi 6 kelas dengan jumlah terbanyak adalah kelas I yaitu 34 orang. SD Negeri 2 Nyitdah dipimpin oleh seorang kepala sekolah yang dibantu oleh 8 orang guru pengajar yaitu terdiri dari 5 orang guru PNS dan 3 orang guru honor.

SD Negeri 1 Nyitdah dan SD Negeri 2 Nyitdah merupakan sekolah dasar negeri yang lokasinya dekat dengan gerai *fast food* lokal dan internasional seperti C'bezt dan KFC disamping itu di kantin sekolahnya pun menjual beberapa makanan *fast food* seperti kentang goreng dan nugget ayam.

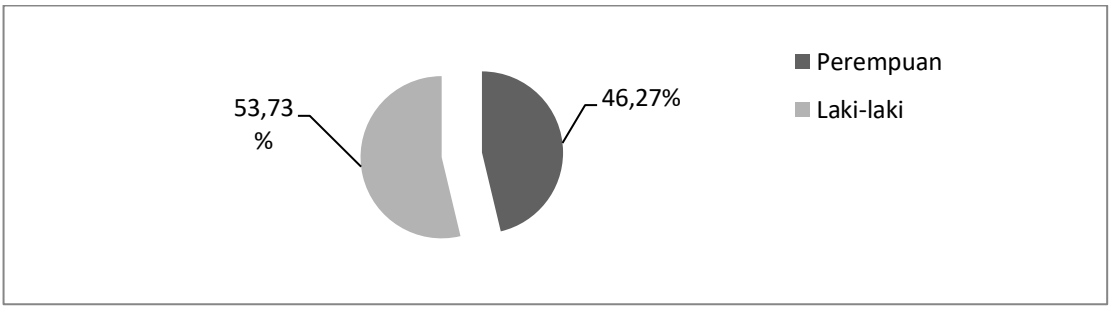
2. Karakteristik Sampel

a. Umur

Kisaran umur sampel yaitu 9 sampai dengan 12 tahun. Umur termuda sampel yaitu 9 tahun dengan jumlah 16 sampel (23,9%) sedangkan umur tertua yaitu 12 tahun 1 sampel (1,5%). Sampel terbanyak berada pada umur 10 tahun yaitu 30 sampel dengan persentase (44,8%). Adapun rata-rata umur sampel adalah 10 tahun. Adapun sebaran umur sampel yaitu 9 tahun sebanyak 16 sampel (23,9%), 10 tahun sebanyak 30 sampel (44,8%), 11 tahun sebanyak 20 sampel (29,9%), 12 tahun sebanyak 1 sampel (1,5%).

b. Jenis Kelamin

Jenis kelamin dilihat dari sampel sebagian besar adalah laki-laki sebanyak 36 sampel dengan persentase (53,73%) dari 67 sampel. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 2
Sebaran Sampel Menurut Jenis Kelamin

c. Uang saku

Uang saku sekolah merupakan uang bekal yang diberikan oleh sampel tua untuk anak sebagai uang saku harian ke sekolah. Uang saku maksimum yang diberikan sampel tua kepada sampel sebesar Rp. 20.000 dan paling kecil sebesar Rp. 5000. Sebagian besar sampel yaitu 58 sampel dengan presentase 86,6% memiliki uang saku yang berada pada rentang Rp.5000 hingga Rp.10.000. Rata-rata besarnya uang saku yang diberikan sampel tua perharinya sebesar Rp. 8239. Secara rinci dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 3
Distribusi Sampel Menurut Uang Saku Sekolah

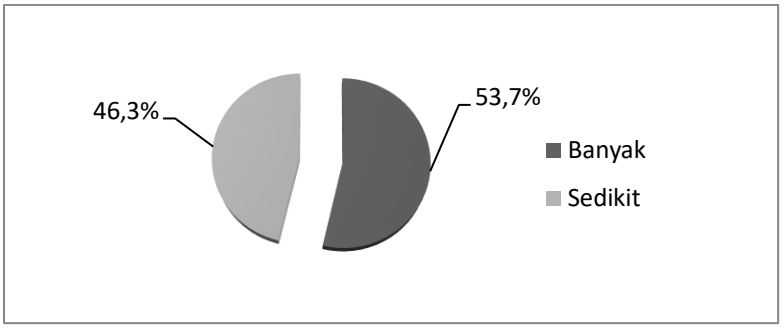
No	Uang saku sekolah	f	%
1	Rp. 5.000-10.000	58	86,6
2	Rp. 11.000-15.000	8	11,9
3	Rp. 16.00-20.000	1	1,5
	Total	67	100,0

3. Hasil Analisis Data

a. Kebisaan Konsumsi *Fast Food*

1) Jenis konsumsi *fast food*

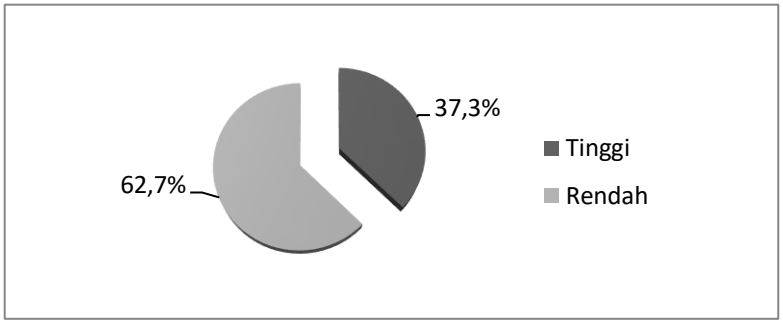
Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diperoleh banyak jenis maksimal sampel mengkonsumsi *fast food* adalah 10 jenis dan paling sedikit adalah 1 jenis dengan rata-rata jenis konsumsi *fast food* sampel per minggunya adalah 5 jenis. Jenis *fast food* yang paling banyak dikonsumsi adalah kentang goreng, *chicken nugget*, dan ayam goreng bagian sayap. Sehingga sebaran sampel menurut jenis konsumsi *fast food* diperoleh sebagian besar sampel mengonsumsi jenis *fast food* dalam kategori banyak yaitu 36 sampel (53,7%) dan 31 sampel (46,3%) mengonsumsi jenis *fast food* dalam kategori sedikit. Secara rinci dapat dilihat pada gambar 3.



Gambar 3
Sebaran Sampel Menurut Jenis Konsumsi *Fast Food*

2) Jumlah konsumsi *fast food*

Jumlah konsumsi *fast food* adalah jumlah konsumsi energi (kkal) yang dikonsumsi sampel dari *fast food* dalam seminggu. Jumlah konsumsi *fast food* tertinggi sampel adalah 1895,2 kkal dan paling rendah adalah 140,7 kkal dengan rata-rata jumlah konsumsi *fast food* per minggunya adalah 579 kkal. Sehingga sebaran sampel menurut jumlah konsumsi *fast food* diperoleh ada sebanyak 25 sampel 37,3 % mengonsumsi jumlah energi *fast food* dalam kategori tinggi dan sisanya mengonsumsi jumlah energi *fast food* dalam kategori rendah yaitu sebanyak 42 (62,7%). Secara rinci dapat dilihat pada gambar 4.

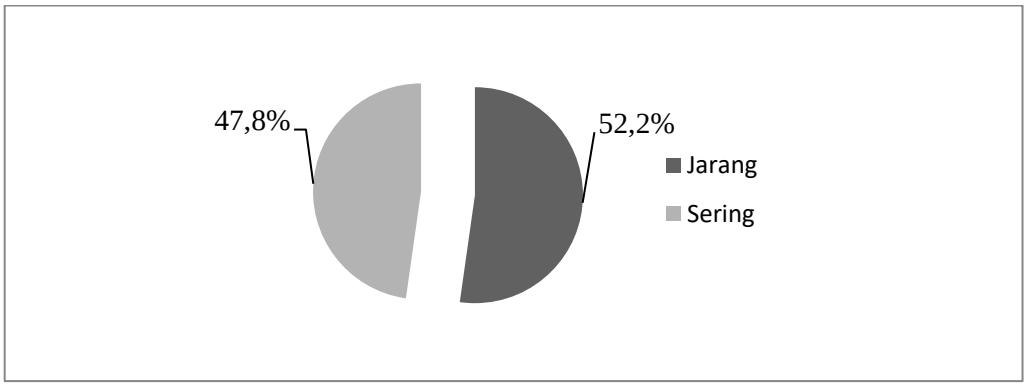


Gambar 4
Sebaran Sampel Menurut Jumlah Konsumsi *Fast Food*

3) Frekuensi konsumsi *fast food*

Frekuensi konsumsi *fast food* adalah jumlah frekuensi *fast food* yang dikonsumsi sampel dalam 1 minggu. Frekuensi konsumsi *fast food* paling sering

sampel hingga mencapai 13 kali dan paling jarang adalah 1 kali dengan rata-rata frekuensi konsumsi *fast food* sampel per minggunya adalah 6 kali. Rata-rata frekuensi *fast food* dalam bentuk makanan sebesar 5 kali sebesar 29 sampel (43,3%) dalam kategori banyak sedangkan rata-rata dalam bentuk minuman sebesar 4 kali dengan 30 sampel (44,78%) mengkonsumsi dalam kategori banyak. Sehingga sebaran sampel menurut frekuensi konsumsi *fast food* ada sebanyak 32 sampel (47,8 %) frekuensi konsumsi *fast food* dalam kategori sering dan sisanya frekuensi konsumsi *fast food* dalam kategori jarang yaitu sebanyak 35 sampel (52,2%). Secara rinci dapat dilihat pada gambar 5.



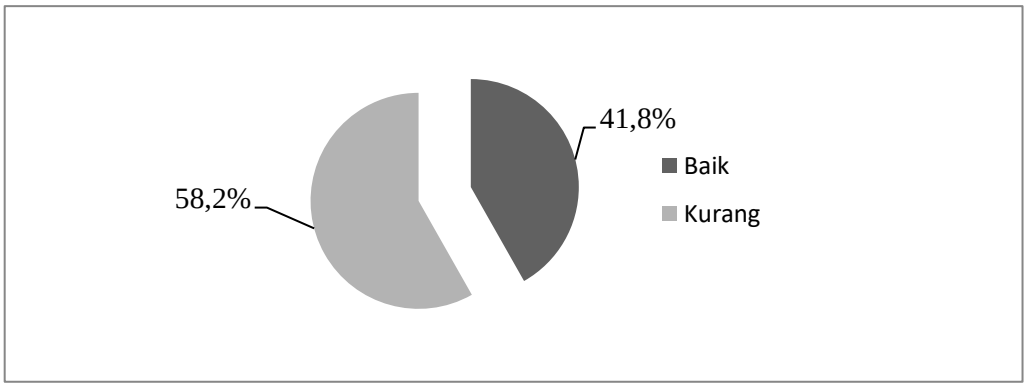
Gambar 5
Sebaran Sampel Menurut Frekuensi Konsumsi *Fast Food*

b. Aktivitas Fisik

1) Frekuensi aktivitas fisik

Frekuensi aktivitas fisik adalah jumlah frekuensi aktivitas fisik yang dilakukan sampel dalam 1 minggu yang diperoleh dengan cara *recall* aktivitas fisik yang telah dilakukan pada anak selama 7 hari terakhir. Frekuensi aktivitas tertinggi sampel adalah 4 kali dan yang terendah adalah 1 kali dengan nilai median 2. Sehingga sebaran sampel menurut frekuensi aktivitas fisik diperoleh dari 67 sampel yang diteliti didapatkan frekuensi aktivitas fisik dalam kategori

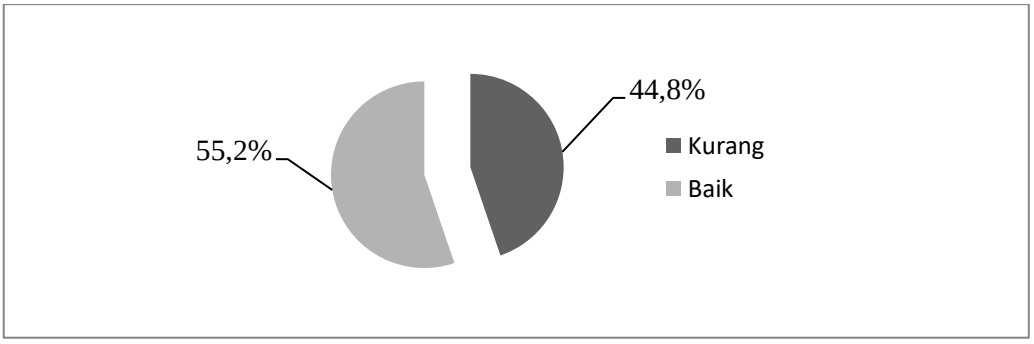
kurang yaitu sebanyak 39 sampel (58,2%) dan 28 sampel (41,8 %) frekuensi aktivitas fisik dalam kategori baik. Secara rinci dapat dilihat pada gambar 6.



Gambar 6
Sebaran Sampel Menurut Frekuensi Aktivitas Fisik

2) Durasi aktivitas fisik

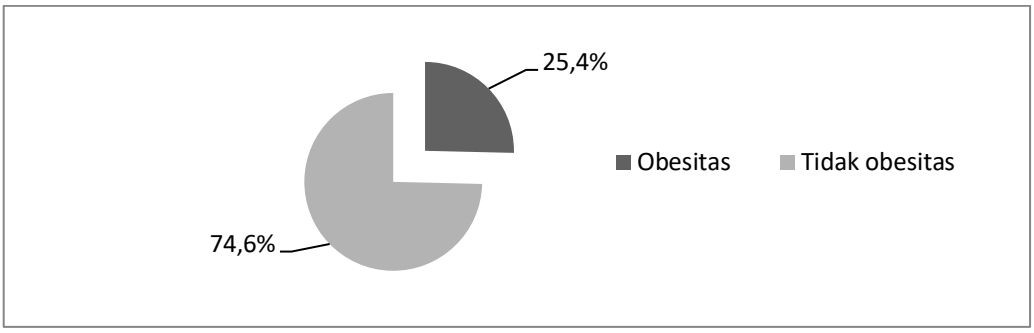
Durasi aktivitas fisik adalah jumlah lamanya waktu yang dilakukan sampel dalam melakukan aktivitas fisik dalam 1 minggu yang meliputi durasi aktivitas fisik pada waktu luang, setelah pulang sekolah pada, pada sore hari, dan pada akhir minggu lalu (hari sabtu dan minggu). Durasi aktivitas fisik tertinggi adalah 389 menit dan terendah 70 menit. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diketahui dari 67 sampel yang diteliti didapatkan durasi aktivitas fisik dalam kategori baik yaitu sebanyak 37 sampel (55,2 %) dan 30 sampel (44,8 %) durasi aktivitas fisik dalam kategori kurang. Secara rinci dapat dilihat pada gambar 7.



Gambar 7
Sebaran Sampel Menurut Durasi Aktivitas Fisik

c. Status Obesitas Menurut Z-Score IMT/U

Berdasarkan penelitian yang dilakukan diketahui dari 67 sampel yang diteliti sebanyak 17 sampel (25,4%) termasuk dalam kategori obesitas sedangkan 50 sampel (74,6%) termasuk dalam kategori tidak obesitas. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 8.



Gambar 8
Sebaran Sampel Menurut Status Obesitas

d. Hubungan Jenis Konsumsi *Fast Food* dengan Obesitas

Dilihat dari hasil penelitian status obesitas sampel berdasarkan jenis konsumsi *fast food* yang mengalami obesitas yang jenis konsumsi *fast food* dalam kategori banyak sebanyak 15 sampel (88,2%) dan sampel yang tidak obesitas yang jenis konsumsi *fast food* dalam kategori banyak sebanyak 21 (42,0%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4
Status Obesitas Berdasarkan Jenis Konsumsi *Fast Food*

Jenis Konsumsi *Fast Food*	Status Obesitas			
	Obesitas		Tidak Obesitas	
	f	%	f	%
Banyak	15	88,2	21	42,0
Sedikit	2	11,8	29	58,0
Total	17	100	50	100

Berdasarkan uji analisis statistic *Chi-Square* didapatkan hasil bahwa p < 0.05 dimana nilai p =0.001. Dengan demikian adanya hubungan yang signifikan antara jenis konsumsi *fast food* dengan obesitas.

e. Hubungan Jumlah Konsumsi *Fast Food* dengan Obesitas

Dilihat dari hasil penelitian status obesitas sampel berdasarkan jumlah konsumsi *fast food* didapatkan seluruh sampel yang menglami obesitas yaitu 17 sampel (100,0%) termasuk dalam kategori konsumsi jumlah konsumsi *fast food* tinggi dan sampel yang mengalami Tidak obesitas yang mengonsumsi *fast food* dalam jumlah tinggi sebanyak 8 sampel (16,0%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada table 5.

Tabel 5
Status Obesitas Berdasarkan Jumlah Konsumsi *Fast Food*

Jumlah Konsumsi *Fast Food*	Status Obesitas			
	Obesitas		Tidak Obesitas	
	f	%	f	%
Tinggi	17	100,0	8	16,0
Rendah	0	0,0	42	84,0
Total	17	100	50	100

Berdasarkan uji analisis statistic *Chi-Square* didapatkan hasil bahwa p < 0.05 dimana nilai p =0.000. Dengan demikian adanya hubungan yang signifikan antara jumlah konsumsi *fast food* dengan obesitas.

f. Hubungan Frekuensi Konsumsi *Fast Food* dengan Obesitas

Dilihat dari hasil penelitian status obesitas sampel berdasarkan frekuensi konsumsi *fast food* yang mengalami obesitas yang frekuensi konsumsi

fast food dalam kategori sering sebanyak 16 sampel (94,1%) dan sampel tidak obesitas yang frekuensi konsumsi *fast food* dalam kategori sering sebanyak 16 sampel (32,0%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 6

Tabel 6
Status Obesitas Berdasarkan Frekuensi Konsumsi *Fast Food*

Frekuensi Konsumsi *Fast Food*	Status Obesitas			
	Obesitas		Tidak Obesitas	
	f	%	f	%
Sering	16	94,1	16	32,0
Jarang	1	5,9	34	68,0
Total	17	100	50	100

Berdasarkan uji analisis statistic *Chi-Square* didapatkan hasil bahwa $p < 0.05$ dimana nilai $p = 0.000$. Dengan demikian adanya hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan obesitas.

g. Hubungan Frekuensi Aktivitas Fisik dengan Obesitas

Dilihat dari hasil penelitian status obesitas sampel berdasarkan frekuensi aktivitas fisik yang mengalami obesitas yang frekuensi aktivitas fisik dalam kategori kurang sebanyak 16 sampel (94,1%) dan sampel tidak obesitas yang frekuensi aktivitas fisik dalam kategori kurang sebanyak 23 sampel (46,0%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 7.

Tabel 7
Status Obesitas Berdasarkan Frekuensi Aktivitas Fisik

Frekuensi Aktivitas Fisik	Status Obesitas			
	Obesitas		Tidak Obesitas	
	f	%	f	%
Kurang	16	94,1	23	46,0
Baik	1	5,9	27	54,0
Total	17	100	50	100

Berdasarkan uji analisis statistic *Chi-Square* didapatkan hasil bahwa $p < 0.05$ dimana nilai $p = 0.001$. Dengan demikian adanya hubungan yang signifikan antara frekuensi aktivitas fisik dengan obesitas.

h. Hubungan Durasi Aktivitas Fisik dengan Obesitas

Dilihat dari hasil penelitian status obesitas sampel berdasarkan durasi aktivitas fisik yang mengalami obesitas yang durasi aktivitas fisik dalam kategori kurang sebanyak 15 sampel (88,2%) dan sampel tidak obesitas yang durasi aktivitas fisik dalam kategori jarang sebanyak 15 sampel (30,0%). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 8.

Tabel 8
Status Obesitas Berdasarkan Durasi Aktivitas Fisik

Durasi Aktivitas Fisik	Status Obesitas			
	Obesitas		Tidak Obesitas	
	f	%	f	%
Kurang	15	88,2	15	30,0
Baik	2	11,8	35	70,0
Total	17	100	50	100

Berdasarkan uji analisis statistic *Chi-Square* didapatkan hasil bahwa p < 0.05 dimana nilai p =0.000. Dengan demikian adanya hubungan yang signifikan antara durasi aktivitas fisik dengan obesitas.

B. Pembahasan

Obesitas adalah kelebihan berat badan sebagai akibat dari penimbunan lemak berlebihan akibat ketidakseimbangan asupan energi dengan energi yang digunakan dalam waktu yang lama. Seorang anak dikatakan kelebihan berat badan dalam kategori gemuk bila nilai z-score IMT/U >1SD hingga 2SD dan obesitas bila nilai z-score IMT/U >2 SD. Anak sekolah merupakan agen perubahan dan generasi penerus dimana mereka akan menjadi modal pembangunan bangsa dimana tingkat kesehatannya perlu dibina dan dijaga.

Hasil penelitian menunjukkan dari 67 sampel sebagian besar berada pada status gizi tidak obesitas yaitu 50 sampel (74,6%) dan 17 sampel (25,4%) obesitas. Jika dibandingkan dengan hasil Riskesdas (2013) pada anak berusia 5-12 tahun mengalami masalah berat badan berlebih sebesar 18,8% lebih tinggi diperoleh prevalensi obesitas pada anak sekolah dasar di Desa Nyitdah Kabupaten Tabanan yaitu 17 sampel (25,4%). Kegemukan dan obesitas terutama disebabkan oleh faktor lingkungan. Faktor genetik meskipun diduga juga berperan tetapi tidak dapat menjelaskan terjadinya peningkatan prevalensi kegemukan dan obesitas. Pengaruh faktor lingkungan terutama terjadi melalui ketidakseimbangan antara pola makan, perilaku makan dan aktivitas fisik. Hal ini terutama berkaitan dengan perubahan gaya hidup yang mengarah pada *sedentary life style*. Era globalisasi membawa dampak yang sangat buruk terhadap perubahan gaya hidup terutama untuk anak-anak zaman sekarang.

Makanan cepat saji (*fast food)* adalah makanan yang tersedia dalam waktu yang cepat dikemas secara praktis dan siap disantap serta ukuran porsi yang besar dan makanan yang mengandung tinggi kalori dan tinggi lemak, seperti *fried chiken, hamburger* dan yang lainnya. Kebiasaan konsumsi makan merupakan gabungan dari tiga aspek yaitu jenis, jumlah, dan frekuensi dalam mengonsumsi makan. Hasil analisis statistik terhadap status obesitas berdasarkan jenis konsumsi *fast food* diperolah setelah dilakukan uji *chi-square test* didapatkan hasil bahwa $p < 0.05$ dimana nilai $p = 0.001$. Hasil rata-rata jenis konsumsi *fast food* adalah 5 jenis. Dengan demikian adanya hubungan yang signifikan antara jenis konsumsi *fast food* dengan obesitas. Begitu pula analisis statistik terhadap status obesitas berdasarkan jumlah dan frekuensi konsumsi *fast food* setelah dilakukan uji *chi-square test* didapatkan hasil bahwa $p < 0.05$ dimana nilai $p = 0.000$. Dengan demikian adanya hubungan yang signifikan antara jumlah dan frekuensi konsumsi *fast food* dengan obesitas. Hal ini sejalan dengan penelitian Susanti (2016) yaitu terdapat hubungan yang signifikan ($p<0,05$) antara frekuensi konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas. Menurut hasil penelitian Badjeber (2009) di Manado menunjukkan bahwa anak yang mengkonsumsi fast food lebih dari 3 kali per minggu memiliki risiko 3,28 kali lebih besar mengalami overweight dibandingkan dengan anak yang jarang atau 1-2 kali per minggu mengkonsumsi fast food. Rata-rata frekuensi konsumsi *fast food* sampel per minggunya adalah 6 dan rata-rata jumlah konsumsi *fast food* adalah 579 kkal. Berdasarkan riskesdas (2010), rata-rata asupan energi pada anak umur 7-9 tahun adalah sebesar 1560 kkal, laki-laki umur 10-12 tahun sebesar 1671 kkal, dan perempuan umur 10-12 tahun sebesar 1625 kkal. Hal ini menunjukkan proporsi rata-rata energi yang berasal dari *fast*

food tidak lebih tinggi dari rata-rata asupan energi nasional. Hal ini disebabkan karena tidak dilakukan pendataan lebih mendalam terkait konsumsi makanan lainnya selain *fast food* yang juga menyumbang energi lain pada sampel. Menurut penelitian Banowati (2011) di Cirebon menunjukkan bahwa konsumsi *western fast food* ≥ 224 kkal/hari sudah berisiko mengalami obesitas.

Berdasarkan tiga komponen kebiasaan konsumsi *fast food* tersebut diperoleh nilai p=<0,05, dengan demikian adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan obesitas. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Junaidi dan Noviyanda (2013) mengenai kebiasaan konsumsi *fast food* terhadap obesitas pada anak sekolah dasar Banda Aceh diperoleh ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi *fast food* terhadap obesitas pada anak sekolah dasar Banda Aceh (p=0,024) serta penelitian Oktaviani (2012), bahwa ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kenaikan berat badan. Hal tersebut diperkuat dengan hasil penelitian Tri Susanti (2016) dimana diperoleh ada hubungan antara jumlah frekuensi, asupan energi dan jenis fast foodyang dikonsumsi dengan kejadian obesitas pada remaja SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta baik *western* maupun *fast food* lokal.

Makanan *fast food* modern menjadi salah satu pemicu munculnya berbagai penyakit seperti penyakit jantung, diabetes mellitus, hipertensi dan obesitas. Lemak jenuh dan kolesterol yang terdapat dalam makanan *fast food* diketahui memperbesar risiko seseorang untuk terkena penyakit tersebut (Khasanah, 2012).

Selain pola makan dan perilaku makan, kurangnya aktivitas fisik juga merupakan faktor penyebab terjadinya kegemukan dan obesitas pada anak sekolah. Keterbatasan lapangan untuk bermain dan kurangnya fasilitas untuk beraktivitas fisik menyebabkan anak memilih untuk bermain di dalam rumah. Selain itu, kemajuan teknologi berupa alat elektronik seperti *video games*, *playstation*, televisi dan komputer menyebabkan anak malas untuk melakukan aktivitas fisik. Hasil analisis statistik status obesitas berdasarkan frekuensi aktivitas fisik setelah dilakukan uji *chi-square test* diperoleh nilai p=0,001. Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara frekuensi aktivitas fisik dengan obesitas. Begitupula dengan hasil analisis statistik status obesitas berdasarkan durasi aktivitas fisik setelah dilakukan uji *chi-square test* diperoleh nilai p=0,000. Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara durasi aktivitas fisik dengan obesitas. Berdasarkan penelitian pula diketahui bahwa sebagian besar sampel paling banyak melakukan aktivitas fisik berupa kejar-kejaran dan bersepeda. Hal ini sejalan dengan hasil Riskesdas (2018) dimana proporsi aktivitas fisik kurang pada penduduk juga naik dari 26,1% menjadi 33,5%. Penelitian lain juga menyebutkan bahwa anak di daerah perdesaan, aktivitas fisiknya rendah (Moore *et al*, 2013). Hal ini menunjukkan terjadinya pergeseran gaya hidup di daerah perdesaan dari gaya hidup banyak gerak menjadi gaya hidup yang kurang gerak atau sedentari. Hal ini disebabkan karena adanya kemajuan perkembangan teknologi dan informasi yang telah masuk hingga daerah perdesaan yang memberi kemudahan dalam kehidupan sehari-hari (Wulandari, 2015). Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan banyak

energi yang tersimpan sebagai lemak sehingga kecenderungan orang yang aktivitas fisiknya kurang menjadi kegemukan (Adirani dan Wirjatmadi, 2012).

Durasi dalam melakukan aktivitas fisik mempengaruhi kejadian obesitas. Hal tersebut dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zamzani, Hadi, & Astiti (2016) bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak Sekolah Dasar Negeri Ngebel, Tamantirto Kasihan Bantul. Hasilnya menunjukkan bahwa anak yang mengalami obesitas memiliki aktivitas fisik > 1 jam per hari hanya 3,1% sedangkan anak yang normal dengan aktivitas fisik > 1 jam per hari sebanyak 57,3%. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Putri, Angkasa, & Nuzrina (2017) anak yang memiliki aktivitas ringan berisiko 2,5 kali mengalami kegemukan daripada anak yang memiliki aktivitas fisik yang tinggi. Hal tersebut juga dikemukakan oleh Bhuiyan , Zaman, & Ahmed (2013) bahwa anak yang memiliki aktivitas fisik yang < 30 menit berisiko hampir 3 kali mengalami kelebihan berat badan. Hal ini sejalan pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Yulinar Syam (2017) yang menunjukkan hasil uji analisis *Chi Square* adanya hubungan yang bermakna antara tingkat aktivitas fisik dengan kejadian obesitas dengan nilai p = 0,004.

Menurut WHO (2018) aktivitas fisik yang kurang dapat mengakibatkan terjadinya obesitas, *Tidak communicable disease*, dan gangguan muskuloskeletal. Menurut Kemenkes RI (2018) aktivitas fisik baik dilakukan dengan durasi 150 menit per minggu agar jantung sehat dapat dilakukan minimal 30 menit/ hari selama 5 kali seminggu atau dilakukan 3 kali sehari selama 10 menit atau 2 kali sehari selama 15 menit. Aktivitas fisik yang dimaksud adalah segala aktivitas yang memicu kegiatan secara keseluruhan dan tidak selalu harus mengunjungi

klub kebugaran. Disamping mengendalikan berat badan, menurut CDC (2015) aktivitas fisik memiliki manfaat untuk mengurangi risiko penyakit kardiovaskular, mengurangi risiko diabetes tipe 2 dan sindrom metabolic, mengurangi risiko beberapa jenis kanker, memperkuat tulang dan otot, memperbaiki kesehatan mental, meningkatkan kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari dan mencegah jatuh, serta meningkatkan kesempatan hidup yang lebih lama.

Secara konseptual obesitas disebabkan oleh berbagai faktor yaitu mengonsumsi makanan dan minuman berkalori tinggi dan aktivitas fisik yang kurang. Berdasarkan penelitian diperoleh bahwa kebiasaan konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan dengan kejadian obesitas pada anak sekolah dasar di Desa Nyitdah Kabupaten Tabanan. Hal ini sejalan dengan penelitian Wulandari (2015) yang menunjukkan terdapat hubungan antara asupan energi (p=0,003) dan aktivitas fisik (p=0,003) dengan kejadian gizi lebih anak sekolah dasar di daerah perdesaan Kecamatan Penebel Tabanan. Hal yang memungkinkan hal ini terjadi karena lokasi SD Negeri 1 Nyitdah dan SD Negeri 2 Nyitdah merupakan sekolah dasar yang berada cukup dekat dengan gerai-gerai *fast food* lokal maupun internasional seperti C'bezt, ACK, JFC, dan KFC. Gerai *fast food* lokal dewasa ini tidak hanya menjamur di daerah perkotaan namun sudah masuk pula ke kecamatan-kecamatan hingga desa-desa. Berdasarkan hasil survey lapangan diperoleh terdapat gerai *fast food* lokal dengan radius ± 5 km dari Desa Nyitdah sebanyak 13 gerai dan 2 gerai *fast food* internasional. Dekat dan banyaknya gerai-gerai *fast food* ini memungkinkan menyebabkan terciptanya pola makan berubah di daerah pedesaan.

Penerapan pola makan seimbang dan peningkatan aktivitas fisik pada anak sekolah bukanlah hal yang mudah. Diperlukan dukungan dari orang tua, guru, tenaga kesehatan, dan pihak lainnya. Berkaitan dengan hal itu maka upaya penanggulangan ini harus menjadi komitmen nasional yang harus dilakukan secara sistimatis dan terpadu serta berkelanjutan.