

*LITERATUR REVIEW*

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN POLA MAKAN  
DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA ANAK  
USIA SEKOLAH**



Oleh :

**IKADEK DWIKI PUTRA UDIANA**

**NIM. P07120216066**

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN KEPERAWATAN  
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN  
DENPASAR  
2020**

***LITERATUR REVIEW***

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN POLA MAKAN  
DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA ANAK  
USIA SEKOLAH**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Keperawatan  
Jurusan Keperawatan**

**Oleh :**

**I KADEK DWIKI PUTRA UDIANA**

**NIM. P07120216066**

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN KEPERAWATAN  
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN  
DENPASAR  
2020**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

***LITERATUR REVIEW***  
**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN POLA MAKAN  
DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA ANAK  
USIA SEKOLAH**

**TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN**

Pembimbing Utama :

Pembimbing Pendamping:



N.L.P. Yunianti SC.,S.Kep.,Ns.,M.Pd  
NIP. 196906211994032002

Dra. Putu Susy Natha Astini, S.Kep.,NS.,M.Kes.  
NIP. 195601021981032001

MENGETAHUI  
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN  
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



LDPG Putra Yasa, S.Kp.M.Kep.Sp.MB  
NIP. 197108141994021001

# LEMBAR PENGESAHAN

## LITERATUR REVIEW HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA ANAK USIA SEKOLAH

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : SENIN

TANGGAL : 18 MEI 2020

### TIM PENGUJI :

1. I Ketut Labir, SST.,S.Kep.,Ners.,M.Kes (Ketua)  
NIP. 196312251988021001
2. Ida Erni Sipahutar.,S.Kep.,Ners.,M.Kep (Anggota I)  
NIP. 196712261990032002
3. N.L.P. Yuniarti SC.,S.Kep.,Ns.,M.Pd (Anggota II)  
NIP. 196906211994032002

MENGETAHUI  
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN  
POLITEKNIK KEMENKES DENPASAR



I DPG Putra Yasa, S.Kp.M.Kep.Sp.MB  
NIP. 197108141994021001

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : I Kadek Dwiki Putra Udiana  
NIM : P07120216066  
Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan  
Jurusan : Keperawatan  
Tahun Akademik : 2020  
Alamat : Jl. Gn. Agung Besakih No 87. Desa Rendang,  
Kec. Rendang, Kab. Karangasem, Bali.

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas akhir dengan judul Hubungan Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Usia Sekolah adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa tugas akhir ini bukan karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No. 17 tahun 2010 dan ketentuan Perundang – undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, April, 2020

Pembuat Pernyataan



I Kadek Dwiki Putra Udiana

NIM: P07120216066

## KATA PENGANTAR

Puji syukur dari hati yang tulus peneliti panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widi Wasa, Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkah dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan *literature review* ini dengan judul **“Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas pada Anak Usia Sekolah”** tepat pada waktunya. Penyusunan *literature review* ini tidak lepas dari bantuan dan partisipasi berbagai pihak mengingat terbatasnya pengetahuan dan kemampuan yang penulis miliki. Melalui kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Bapak Anak Agung Ngurah Kusumajaya, SP., MPH., selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan menempuh program pendidikan Sarjana Terapan Keperawatan.
2. Bapak I DPG Putra Yasa, S.Kp., M.Kep., Sp.MB., selaku Ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar, yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan *literature review* ini.
3. Ibu N.L.K Sulisnadewi, M.Kep.Ns.Sp.Kep.An, selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan *literature review* ini.
4. Ibu Ni Luh Putu Yunianti Suntari Cakera, S.Kep.,Ns.,M.Pd, sebagai pembimbing utama yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan *literature review* ini.
5. Ibu Dra. Putu Susy Natha Astini, S.Kep.,NS.,M.Kes. selaku pembimbing pendamping yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan *literature review* ini.

6. Seluruh dosen jurusan keperawatan yang telah memberikan ilmu pengetahuan selama peneliti mengikuti pendidikan.
7. Keluarga dan sahabat yang selalu memberikan dukungan dan doa dalam menyelesaikan *literature review* ini.
8. Semua pihak yang telah membantu hingga penyusunan *literature review* ini dapat terselesaikan tepat pada waktunya, yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari pengetahuan dan pengalaman penulis yang terbatas tentu banyak kekurangan dalam penyusunan *literature review* ini. Kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kesempurnaan *literature review* ini. Akhirnya besar harapan penulis agar *literature review* ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan.

Denpasar, April, 2020

Penulis

## DAFTAR ISI

LITERATURE REVIEW.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT.....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
ABSTRAK.....	xii
ABSTRACT.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penulisan .....	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
1. Manfaat teoritis.....	5
2. Manfaat praktis.....	5
E. Metode Literatur <i>Review</i> .....	6
BAB II HASIL DAN PEMBAHAAN.....	7
A. Hasil.....	7



B. Pembahasan .....	14
1. Mengidentifikasi aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak.....	14
2. Mengidentifikasi pola makan dengan kejadian obesitas pada anak .....	17
3. Hubungan aktivitas fisik dan pola makan dengan kejadian obesitas .....	20
BAB III SIMPULAN DAN ARAN .....	25
A. Simpulan.....	25
B. Saran.....	26
DAFTAR PUSTAKA .....	27
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Penelitian-penelitian dalam Telaah Literature .....	8
Tabel 2. Klasifikasi IMT Menurut WHO Kriteria Asia Pasifik.....	21

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Bukti Bimbingan Online SIAK .....	29
--	----

# HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN POLA MAKAN DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA ANAK USIA SEKOLAH

## ABSTRAK

Masalah kegemukan dan obesitas terjadi akibat asupan energi yang lebih tinggi daripada energi yang dikeluarkan, menurut WHO sekitar 124 juta anak diperkirakan mengalami obesitas pada tahun 2016, berdasarkan Riskesdas pada tahun 2013 secara nasional masalah kegemukan pada anak yaitu sekitar 18,8%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan pola makan dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah. Metode penelitian ini menggunakan 7 database (*Google Scholar*, Portal Garuda, BIKDW, *The Journal Of Pediatric*, Jurnal Keperawatan, situs web resmi WHO, dan situs web resmi Kemkes) yang dicari pada mulai tahun 2010-2019 berupa laporan hasil penelitian dan *review* yang membahas hubungan aktivitas fisik dan pola makan dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah dan diperoleh 10 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi. Hasil dari telaah jurnal ini dari aktivitas fisik terdapat 5 jurnal yang membahas hubungan aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas dimana sebagian besar anak penderita obesitas memiliki aktivitas fisik yang rendah kurangnya aktivitas yang dilakukan berakibat berkurangnya pengeluaran energi dalam tubuh, pada pola makan terdapat 5 jurnal yang membahas pola makan terhadap kejadian obesitas dimana penderita obesitas memiliki porsi makan yang tidak sesuai PUGS anak dengan obesitas cenderung memiliki pola konsumsi makan berlebih ditambah tingginya konsumsi makan makanan cepat saji setiap hari. Penurunan aktivitas fisik akan berakibat menurunnya pengeluaran energi didalam tubuh terjadi ketidak seimbangan antara kontribusi asupan pola makan dengan pengeluaran aktivitas fisik. Dalam pembahasan ini terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan pola makan dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah. Simpulan dalam telaah ini adalah aktivitas fisik dan pola makan memiliki hubungan dengan kejadian obesitas pada anak usia sekolah konsumsi makanan yang berlebih dan kurangnya pengeluaran energi dapat mempengaruhi masalah berat badan lebih pada anak. Saran *literature review* ini dapat dijadikan sebagai pertimbangan untuk penelitian selanjutnya dalam peningkatan aktivitas fisik dan mengontrol pola makan sehingga terhindar dari masalah berat badan lebih.

**Kata kunci** : aktivitas fisik, pola makan, obesitas pada anak.

# RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITY AND EATING PATTERNS WITH THE INCIDENCE OF CHILDHOOD OBESITY SCHOOL AGE

## ABSTRACT

*The problem of obesity and obesity occurs due to a higher energy intake than energy issued, according to WHO approximately 124 million children are expected to experience obesity in 2016, based on Riskesdas in the year 2013 nationally overweight problem in children is about 18.8%. This research aims to determine the relationship of physical activity and diet with the incidence of obesity in school-age children. This method of study uses 7 databases (Google Scholar, Portal Garuda, BIKDW, The journal Of Pediatric, Jurnal Keperawatan, who official website, and the official website of Kemkes) which is sought from 2010-2019 in the form of research reports and reviews discussing physical activity and eating patterns with the incidence of obesity in school aged children and 10 articles in accordance with the criteria of inclusion. The result of this journal of physical activity there are 5 journals that discuss physical activity relationship to the incidence of obesity, where most children with obesity have low physical activity of lack of activity that resulted in reduced energy expenditure in the body, on the eating patterns there are 5 journals that discuss the diet against the incidence of obesity where obese people have a meal portion that does not fit PUGS children with obesity tends to have an excess eating consumption pattern plus high consumption of fast food eating every day. Decreasing physical activity will result in decreased energy expenditure in the body, resulting in a lack of balance between the contribution of dietary intake and the expenditure of physical activity. In this discussion there is a relationship between physical activity and eating patterns with the incidence of obesity in school-age children. The conclusion in this study is that physical activity and eating patterns have a connection with the incidence of obesity in school-age children excessive food consumption and lack of energy expenditure can affect more weight problems in children. Literature Advice This review can be used as a consideration for subsequent studies in improving physical activity and controlling diet so as to avoid more weight problems.*

**Keywords:** *Physical activity, eating patterns, obesity in children.*