

PERAN GURU DAN KEJADIAN OBESITAS PADA SISWA SEKOLAH DASAR DI KOTA MEDAN

1|Desty Adinda, 2|Etti Sudaryati, 3|Putra Apriadi Siregar

Email Korespondensi : putraapriadisiregar@uinsu.ac.id

ABSTRACT

Obesity is one phenomenon found in primary school students. Obesity is a severe problem for primary school students because it will be able to trigger a variety of degenerative diseases in the future. One that has an essential role in the prevention of obesity in primary school students is teachers, and this is because the teacher has a long time with primary school students in school. The study aims to analyse the role of teachers and the incidence of obesity primary school students in Medan. This type of research is quantitative with cross-sectional research design. The population of this research is elementary school children in the city of Medan, and the samples in this study were primary school students as many as 309 students as grade five in primary school, Medan City. Data collection is conducted using a questionnaire to primary school students to assess the teacher's role and measurement anthropometry BMI/U for obesity level. Data analysis is univariate, sufficient with the Chi-square test. The results showed that Guru lacked a role in the obesity prevention of school children as much as 60.5%. Elementary school students who experienced obesity by 23.6%. Childhood obesity tends to happen to teachers who have less useful roles. It is hoped that the teacher to pay attention to the obese elementary school students by overseeing the child's eating habits and increasing the child's physical activity. Students are expected to pay more attention to their eating habits by consuming vegetables, fruits, and doing physical activity and maintaining a healthy weight.

ARTICLE INFO

Keywords:

Obesity;
Teacher Role;
Elementary School Students

DOI:

[10.24252/kesehatan.v13i1.10898](https://doi.org/10.24252/kesehatan.v13i1.10898)

Pendahuluan

Menghadapi masalah kesehatan gizi masyarakat, Indonesia mengalami dua masalah gizi yang terus meningkat, yaitu kasus obesitas dan gizi kurang (malnutrisi) yang terjadi pada kelompok dewasa dan anak-anak. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan bahwa status gizi pada anak dengan umur 5-12 tahun memiliki status gizi sangat kurus paling besar pada Provinsi Jambi, Nusa Tenggara Timur, Kalimantan Timur. Untuk status gizi kurus terjadi pada Provinsi Maluku, Kalimantan Selatan, Nusa Tenggara Timur dan Nusa Tenggara Barat. Untuk status gizi anak dengan umur 5-12 tahun dalam kategori obesitas paling banyak di Provinsi Papua, DKI Jakarta, Kalimantan Timur dan Sulawesi Utara (1).

Ketahanan pangan rumah tangga merupakan risiko penyebab permasalahan kesehatan terutama permasalahan gizi didalam keluarga(2). Hasil Fentiana (2019) dan Masrin (2014) menunjukkan bahwa stunting terjadi dikarenakan ketahanan pangan keluarga yang tidak aman (3)(4). Hasil penelitian Siregar (2018) memperlihatkan bahwa status gizi anak kurang akan memiliki resiko lebih besar terkena penyakit TB anak(5). Hasil penelitian Sugiarto (2019) memperlihatkan bahwa status gizi balita berkaitan dengan diare pada balita(6).

Kasus overweight dan obesitas di Indonesia pada anak usia lima sampai 12 tahun terjadi peningkatan yaitu pada tahun 2012 sebanyak 10,8 persen untuk gizi lebih dan gizi obesitas sebanyak 8,8 persen kemudian status gizi obesitas sebanyak 9,2 persen (1). Prevalensi obesitas anak usia sekolah di kota Medan umur enam sampai 12 tahun yaitu 17,75 persen, data tersebut menunjukkan prevalensi obesitas di kota Medan sudah melebihi angka nasional (8,8%). Hasil penelitian Jannah (2018) memperlihatkan bahwa penderita obesitas terjadi pada anak berusia 10-11 tahun sebanyak 19,8% dan anak berusia 4-5 tahun sebanyak 9,3%(7).

Obesitas memberikan resiko yang tinggi terhadap masalah kesehatan, obesitas menjadi permasalahan bagi remaja bahkan saat ini anak-anak banyak yang ditemukan memiliki permasalahan obesitas (8). Masalah kesehatan yang akan dihadapi anak apabila sudah mengalami obesitas yaitu sulit untuk bernafas, dan akan mengalami berbagai penyakit tidak menular seperti hipertensi, resistensi insulin, kardiovaskular dan gangguan psikologi anak (9).

Sekolah menjadi tempat yang penting dalam kesehatan anak, termasuk permasalahan konsumsi makan sehingga dapat memengaruhi status gizi anak. Sekolah memiliki peran yang penting dalam pencegahan terjadinya obesitas pada anak-anak, sekolah memiliki guru yang dapat berperan aktif dalam melakukan pengawasan terhadap konsumsi makan selama berada di lingkungan sekolah. Hasil penelitian Christiana (2014) menunjukkan bahwa pengetahuan yang terbatas tentang kegemukan menjadi penyebab kurangnya peran UKS dalam menangani kegemukan (10). Hasil penelitian Hadi (2015) menunjukkan bahwa siswa sekolah dasar yang telah mengalami obesitas di Alai Panjang sebanyak 10,8% (11).

Ada berbagai faktor yang menyebabkan terjadinya obesitas. Faktor langsung yang dapat menjadi penyebab gizi lebih dan obesitas adalah ketidakseimbangan pola konsumsi dengan gizi yang dibutuhkan, konsumsi energi, lemak, karbohidrat yang terlalu tinggi dan rendah serat menjadi salah satu faktor penyebab. Penelitian Purwandani (2017) menunjukkan rendahnya frekuensi konsumsi buah di sekolah seperti di kantin akan berdampak kepada konsumsi serat anak (12).

Guru memiliki peran yang besar terhadap perilaku siswa di sekolah. Menurut Haryana (2019) bahwa guru dapat berperan dalam memberikan pendidikan gizi tentang makanan sehat dan bergizi kemudian melakukan pengawasan terhadap konsumsi makanan(jajan) anak sekolah dasar selama sekolah, guru dan kepala sekolah juga dapat melakukan pengawasan terhadap kandungan gizi jajanan yang ada di kantin sekolah dan menerapkan aturan untuk membawa bekal (13).

Menumbuhkan kepedulian sekolah/guru dengan tingkat kesehatan dan kebugaran jasmani siswa-siswa yang mengalami obesitas menjadi suatu hal yang penting. Guru juga dituntut harus dapat memberikan solusi terhadap siswa yang mengalami obesitas agar dapat beraktivitas dengan aktif seperti siswa-siswa lain pada umumnya sehingga obesitas tidak menjadi kendala bagi siswa untuk beraktivitas dalam belajar maupun berteman di sekolah. Informasi kesehatan yang diberikan oleh guru kepada orangtua dan informasi kesehatan yang diberikan oleh orangtua kepada guru menjadi satu hal yang penting pemeliharaan kesehatan(14).

Hasil survei pendahuluan terhadap 120 siswa kelas lima di lima sekolah dasar yaitu sekolah dasar swasta Harapan Satu dan Dua, sekolah dasar swasta Global Prima, SDN 060898, dan SDN 060905 di wilayah kota Medan bahwa siswa dengan status gizi kurus (6,7%), normal (53,3%), gemuk (17,5%), dan obesitas (22,5%). Tingginya angka obesitas dari hasil survei pendahuluan merupakan masalah kesehatan yang serius dimana obesitas pada anak mengalami peningkatan tiap tahun sehingga peneliti ingin meneliti hubungan peran guru, peran orangtua, asupan gizi, dan aktivitas fisik dengan obesitas pada siswa sekolah dasar di Kota Medan

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional yaitu pengumpulan data dilakukan pada satu saat atau periode tertentu dan pengamatan studi hanya dilakukan satu kali selama penelitian. Variabel dependen penelitian ini adalah obesitas pada anak sekolah yang diukur dengan menggunakan IMT/U, sedangkan variabel independen terdiri dari peran guru. Populasi dari penelitian ini adalah anak sekolah dasar di Kota Medan. Sampel dalam penelitian ini adalah anak sekolah dasar kelas lima sebanyak 309 orang yang berada di 7 sekolah dasar di Kota Medan. Alasan pengambilan siswa kelas 5 sekolah dasar sebagai sampel yaitu anak kelas satu sampai empat belum terlalu mengerti ketika diwawancari mengenai food recall, sedangkan anak kelas enam tidak bisa diganggu karena fokus dengan Ujian Nasional. Pengambilan sampel diperoleh dengan menggunakan teknik multistage random sampling.

Sekolah dipilih dari masing-masing kecamatan terpilih, tiap kecamatan dipilih dua sekolah, yaitu sekolah negeri dan swasta. Dasar pertimbangan yang digunakan dalam menentukan

sekolah-sekolah tersebut sebagai lokasi penelitian ialah karena sekolah tersebut bervariasi dari segi lingkungan dan tipe sekolahnya (sekolah negeri dan swasta) sehingga dapat mewakili keseluruhan SD di Kota Medan. Nama-nama sekolah dengan jumlah siswa ditunjukkan pada tabel berikut ini.

Data dikumpulkan dengan kuesioner untuk mendapatkan data identitas responden. Peran orangtua diambil dengan menggunakan pertanyaan kuesioner. Status gizi diambil dari kuesioner dan pengukuran antropometrik (berat dan tinggi badan). Tingkat kecukupan asupan gizi (energi, protein, lemak, karbohidrat), menggunakan food recall 2 × 24 jam. Analisis data dilakukan dengan univariat dan bivariat. Bivariat dengan menggunakan uji *chi square*.

Tabel 1. Jumlah Siswa dari Setiap Sekolah

No.	Kecamatan	Sekolah	Jumlah Siswa
1	Medan Baru	1. SDN 060891	13
		2. SDS Pembangun Didikan Islam	25
2	Medan Helvetia	1. SDN 066652	26
		2. SDS Bakti Luhur	25
3	Medan Maimun	1. SDN 060905	25
		2. SDN Harapan 1	26
4	Medan Sunggal	1. SDN 060922	18
		2. SDS Al-Ishlah	14
5	Medan Polonia	1. SDN 064027	23
		2. SDS Karang Sari	24
6	Medan Petisah	1. SDN 060842	17
		2. SDS Amir Hamzah	25
7	Medan Selayang	1. SDN 065013	23
		2. SDS Taman Siswa	25
Total			309

Hasil dan Pembahasan

Peran guru merupakan faktor yang dapat dikendalikan pada kejadian obesitas, sehingga dianggap perlu diberi perhatian yang ekstra pada kelompok guru.

Tabel 2. Distribusi Peran Guru dan Status Gizi Responden

Peran Guru	n	%
Kurang Berperan	187	60,5
Berperan	122	39,5
Total	309	100

Status Gizi	n	%
Obesitas	73	23,6
Tidak Obesitas	236	76,4
Total	309	100

Hasil ini bila dikategorikan berdasarkan *mean* sebagai *cut of point*, yaitu guru berperan apabila nilai responden lebih dari 10,58 dan kategori kurang berperan apabila nilai responden kurang dari sama dengan 10,58. Distribusi responden berdasarkan peran guru sebanyak 60,5 persen guru kurang berperan dalam pencegahan obesitas anak sekolah dan 39,5 persen sudah berperan dalam pencegahan obesitas anak

Kategori peran guru dibedakan menjadi dua yaitu kurang berperan dan berperan. Rata-rata skor peran guru adalah 12,36 dengan standar deviasi 2,47. Hasil ini bila dikategorikan berdasarkan *mean* sebagai *cut of point*, yaitu guru berperan apabila nilai responden lebih dari 12,36 dan kategori kurang berperan apabila nilai responden kurang dari sama dengan 12,36. Distribusi responden berdasarkan peran guru sebanyak 55,7 persen guru kurang berperan dalam pencegahan obesitas anak sekolah dan 44,3 persen sudah berperan dalam pencegahan obesitas anak. Pada penelitian ini status gizi anak sekolah dibagi menjadi dua kategori yaitu obesitas dan tidak obesitas. Hasil skrining didapatkan angka prevalensi obesitas pada anak sekolah dasar di Kota Medan sebesar 23,6 persen. Angka tersebut lebih tinggi bila dibandingkan dengan data Riskesdas secara nasional tahun 2013 yang mencapai 8,8 persen.

Tabel 3. Hasil Analisis Peran Guru dan Peran Orangtua dengan Status Gizi

Variabel	Status Gizi				Total	
	Obesitas		Tidak Obesitas		n	%
	n	%	n	%		
Peran Guru						
Kurang Berperan	42	24,5	130	75,6	172	100
Berperan	31	22,6	106	77,4	137	100

Status gizi dalam penelitian berkedudukan sebagai variabel dependen. Peran guru, peran orangtua berkedudukan sebagai variabel independen. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 172 guru yang kurang berperan ternyata terdapat 42 siswa sekolah dasar yang mengalami obesitas dan siswa yang tidak obesitas sebanyak 130 siswa. Guru memiliki peran dalam kategori berperan sebanyak 137 ternyata terdapat 31 siswa mengalami obesitas dan terdapat 106 siswa sekolah dasar yang tidak mengalami obesitas.

Peran Guru dengan Kejadian Obesitas Siswa Sekolah Dasar

Pendidikan kesehatan dapat diperoleh dari lingkungan sekolah karena sekolah merupakan tempat yang baik untuk mendapat pengetahuan, keterampilan serta dukungan sosial dari warga sekolah. Menurut Nasution (2019) menyatakan bahwa pendidikan kesehatan yang diberikan akan dapat mempengaruhi pandangan dan perilaku seseorang (15). Guru menjadi salah satu faktor yang dapat mendukung perilaku masyarakat sekolah agar dapat melakukan sebuah perilaku yang berwawasan kesehatan (16)

Hasil penelitian tentang peran guru berdasarkan analisis univariat menunjukkan kurang berperan (55%), sebagian guru termasuk kategori berperan (44,3%) menurut pandangan anak usia sekolah dasar. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 172 guru yang kurang berperan ternyata terdapat 42 siswa sekolah dasar yang mengalami obesitas dan siswa yang tidak obesitas sebanyak 130 siswa. Guru memiliki peran dalam kategori berperan sebanyak 137

ternyata terdapat 31 siswa mengalami obesitas dan terdapat 106 siswa sekolah dasar yang tidak mengalami obesitas.

Hasil penelitian Fridayanti, (2016) memperlihatkan bahwa jumlah prevalensi obesitas yang sedikit di SD Negeri Lamper Kidul 02 sehingga membuat UKS belum mengadakan kegiatan khusus untuk siswa obesitas sebagai upaya penanggulangan permasalahan obesitas pada anak sekolah (17). Hasil penelitian Saifah (2011) memperlihatkan bahwa status ekonomi lingkungan sekolah sangat menentukan dalam rendahnya frekuensi konsumsi buah, akan tetapi dapat meningkatkan konsumsi makanan siap saji dan minuman ringan (18).

Faktor yang secara langsung menyebabkan gizi lebih dan obesitas adalah pola makan yang dikonsumsi dalam jumlah banyak (lebih dari jumlah kebutuhan gizi), disertai tingginya konsumsi energi, lemak, karbohidrat dan rendah serat. Penelitian Purwandani (2017) menunjukkan rendahnya frekuensi konsumsi buah di sekolah seperti di kantin akan berdampak kepada konsumsi serat anak (12).

Obesitas yang terjadi pada anak sekolah tidak terlepas dari tingginya konsumsi jajan di sekolah dan rendahnya aktifitas fisik yang dilakukan di sekolah. Kegemukan tidak hanya disebabkan oleh kebanyakan makan dalam hal karbohidrat, lemak, maupun protein, tetapi juga karena kurangnya aktivitas fisik. Obesitas pada anak adalah faktor penentu yang sangat penting terhadap obesitas pada usia dewasa (19).

Persepsi orangtua yang berkaitan dengan nutrisi seperti pemilihan makanan tinggi kalori dan lemak merupakan salah satu faktor pendukung terjadi obesitas. Anak cenderung menyukai makanan tergantung makanan apa yang disediakan dirumah. Hasil penelitian Susanti (2020) menunjukkan bahwa pemberian konsumsi makan di rumah masih sangat buruk terutama pemberian konsumsi buah dan sayur yang kurang baik, hal ini akan memberikan dampak terhadap permasalahan gizi yang ada di rumah tangga (20)

Budaya masyarakat Indonesia ada asumsi jika anak yang obesitas/gemuk dikatakan lucu. Bahkan mereka beranggapan anak yang gemuk adalah anak yang sehat dan berkecukupan gizi. Anak yang obesitas belum menjadi masalah kesehatan bagi para orangtua karena mereka menganggap anak yang gemuk adalah hal biasa dan merupakan anak yang sehat. Bahkan dalam persepsi ibu, anak yang mengalami obesitas adalah kelebihan berat badan saja dan bukan obesitas. Hasil penelitian Christiana (2018) menunjukkan bahwa masih banyak guru yang memiliki persepsi anak yang obesitas merupakan anak yang lucu dan menggemaskan, guru tidak mengkhawatirkan anak yang obesitas tersebut(21).

Guru menjadi orang tua kedua dari seorang siswa karena seorang siswa akan menghabiskan waktu seharian dengan guru kemudian guru dapat mempengaruhi perilaku siswa selama di sekolah (22). Sebagai orang tua di sekolah, maka seorang guru tidak hanya memberikan pendidikan akademik saja namun seorang guru juga diharapkan mau memberikan pendidikan gizi terhadap siswa yang ada dikelasnya sehingga perilaku siswa dapat berubah. Menurut Ponimin (2019) bahwa orangtua dan guru harus memberikan contoh untuk tidak sembarangan dalam mengkonsumsi makanan baik dirumah ataupun di sekolah, perilaku konsumsi makan guru akan membuat siswa akan meniru pola konsumsi guru tersebut (23).

Peran guru sebagai pengganti orang tua di rumah akan sangat membantu dalam memantau penurunan berat badan anak sangat efektif untuk dilakukandi sekolah. Seorang guru dapat berpartisipasi dalam program diet siswa di sekolahnya, mengubah pola konsumsi makan siswa di sekolahnya dan kegiatan pendukung yang dapat meningkatkan keberhasilan anak dalam menjaga pola konsumsi makannya dan pencegahan obesitas anak sekolah dasar. Masih banyak guru yang memiliki anggapan obesitas merupakan hal yang lucu, imut dan menggemaskan sehingga guru memiliki pemahaman bahwa obesitas bukan masalah yang serius dihadapi oleh.

Banyak kegiatan di sekolah yang dapat menjaga pola makan siswa dan berbagai kegiatan yang dapat menurunkan berat badan anak yang berlebihan dimana guru memiliki peran yang sangat besar dalam melakukan pemantauan konsumsi makan dan aktifitas fisik siswa agar dapat mengurangi resiko terjadinya obesitas.

Kesimpulan

1. Mayoritas guru memiliki peran yang baik dalam dalam pencegahan obesitas anak sekolah.
2. Hasil skrining didapatkan angka prevalensi obesitas pada anak sekolah dasar di Kota Medan sebesar 23,6 persen. Angka tersebut lebih tinggi bila dibandingkan dengan data Risesdas secara nasional tahun 2018 yang mencapai 9,2 persen.

Saran

- 1 Diharapkan kepada guru untuk memperhatikan siswa sekolah dasar yang obesitas dengan mengawasi kebiasaan makan anak yang berlebihan dan meningkatkan aktivitas fisik anak.
- 2 Guru diharapkan dapat berkoordinasi dengan orangtua siswa sekolah dasar untuk menerapkan sarapan sehat dirumah agar mengurangi konsumsi jajan di sekolah.
- 3 Bagi siswa diharapkan lebih memerhatikan kebiasaan makannya dengan banyak mengonsumsi sayuran dan cukup buah-buahan, membiasakan mengonsumsi lauk pauk yang mengandung protein tinggi, membiasakan minum air putih yang cukup dan aman dan melakukan aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal.

Daftar Pustaka

1. Kementerian Kesehatan RI. Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Jakarta; 2018.
2. Fatimah, Petti Siti , Siregar PA. Konsumsi Buah, Sayur dan Ikan Berdasarkan Sosio Demografi Masyarakat Pesisir Provinsi Sumatera Utara. *J Contag*. 2020;2(1):51–63.
3. Fentiana N. Ketahanan Pangan Rumah Tangga Balita 0-59 Bulan di Desa Prioritas Stunting. *J Kesehat*. 2019;12(1):24–9.
4. Masrin P. Ketahanan Pangan Rumah Tangga berhubungan dengan Stunting pada Anak Usia 6-23 Bulan. *J Gizi dan Diet Indones*. 2014;2(3):103–15.
5. Siregar PA. Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Tuberkulosis Paru Anak di RSUD Sibuhuan. *J Berk Epidemiol*. 2018;6(3):268–75.
6. Sugiarto. Faktor Risiko Kejadian Diare pada Balita. *Contagion*. 2019;1(1):21–31.
7. Jannah M. Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Obesitas pada Anak Sekolah di SD N Sigli Kabupaten Pidie. *J Kesehat Glob*. 2018;1(3).
8. Adinda D. Kebiasaan Makan, Body Image dan Status Gizi Remaja Putri. *J Contag*. 2020;2(1):39–50.
9. WHO. Obesity and overweight [Internet]. WHO. 2016 [cited 2020 Feb 2]. Available from: <http://www.who.int/topics/obesity/en/>
10. Christiana M. Analisis Kepedulian Guru Usaha Kesehatan Sekolah terhadap Penanggulangan Kegemukan pada Anak Sekolah Dasar di Kota Semarang Tahun 2014. [Semarang]: Universitas Diponegoro; 2014.
11. Hadi RF. Gambaran Obesitas pada Siswa Sekolah Dasar di SD Pertiwi dan SD Negeri 03 Alai Padang. *J Kesehat Andalas*. 2015;4(1):249–53.
12. Purwandani L. Keterkaitan Lingkungan Sekolah dengan Konsumsi Pangan dan Aktivitas Fisik pada Anak Sekolah yang Obes. Institut Pertanian Bogor; 2017.
13. Haryana N. Pengaruh Intervensi Gizi Multikomponen pada Guru, Orang Tua dan Siswa Sekolah Dasar terhadap Pengetahuan, Sikap dan Ketersediaan Buah Sayur di Rumah. *Media Gizi Indones*. 2019;14(1):44–55.

14. Siregar PA. Evaluasi Sistem Informasi Kesehatan Puskesmas Kota Matsum di Medan Menggunakan Pendekatan Instrumen Health Metrics Network. *Contagion*. 2019;1(1):42–53.
15. Nasution F. Improvement of Knowledge and Attitude of Community Figure in Preventing Malaria Disease Through Discussion with Leaflet and Module. *J Kesehat*. 2019;12(2):154–64.
16. Siregar PA. Buku Ajar Promosi Kesehatan [Internet]. Medan: Universitas Islam Negeri Sumatera Utara; 2020. Available from: <http://repository.uinsu.ac.id/8775/>
17. Fridayanti D. Peran Uks (Usaha Kesehatan Sekolah) dalam Upaya Penanggulangan Obesitas pada Anak Usia Sekolah. *J Health Educ*. 2016;12(1):24–9.
18. Saifah A. Hubungan Peran Keluarga, Guru Teman Sebaga dan Media Massa dengan Perilaku Gizi Anak Usia Sekolah Dasar di Wilayah Kerja Posyandu Mabelopura Kota Palu. Universitas Indonesia; 2011.
19. Aprilia A. Obesitas pada Anak Sekolah Dasar. *Majority*. 2015;4(7):45–8.
20. Susanti N. Determinan Kejadian Hipertensi Masyarakat Pesisir Berdasarkan Kondisi Sosio Demografi dan Konsumsi Makan. *J Ilm Kesehat*. 2020;2(1):43–52.
21. Christiana M. Persepsi Guru Penjas Sekolah Dasar terhadap Anak Gemuk di Kecamatan Semarang Tengah. *Din Sos Budaya*. 2018;20(1):57–65.
22. Jannah R. Pengaruh Perilaku Siswa SD Terhadap Kunjungan Pemeliharaan Kesehatan Gigi Dan Mulut. *Contag Sci Period Public Heal Coast Heal*. 2020;2(1):14–27.
23. Ponimin PBV. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi Jajanan pada Anak di SD Negeri Winangun Kota Manado. *J Kesmas*. 2019;8(6):117–23.