

**PENGARUH POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP
KEJADIAN OBESITAS PADA ANAK SEKOLAH MENENGAH
PERTAMA (SMP) USIA 13-15 TAHUN DI MASA PANDEMI COVID-19**

SKRIPSI

**Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran**



Oleh :

**Faizatur Rohmah
NPM : 18700046**

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
FAKULTAAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS WIJAYA KUSUMA SURABAYA**

2021

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

**PENGARUH POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP
KEJADIAN OBESITAS PADA ANAK SEKOLAH MENENGAH
PERTAMA (SMP) USIA 13-15 TAHUN DI MASA PANDEMI COVID-19**

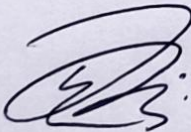
**Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran**

Oleh :

**Faizatur Rohmah
NPM : 18700046**

**Menyetujui untuk diuji
Pada tanggal : 14 September 2021**

Pembimbing,



dr. Olivia Herliani, M.Si.

NIK. 10431-ET

Penguji,



**dr. Elizabeth Haryanti, MH.,
Sp.PD, FINASIM**

NIK. 13705-ET

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**PENGARUH POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP
KEJADIAN OBESITAS PADA ANAK SEKOLAH MENENGAH
PERTAMA (SMP) USIA 13-15 TAHUN DI MASA PANDEMI COVID-19**

Oleh :

Faizatur Rohmah

NPM : 18700046

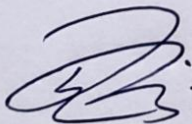
Telah diuji pada

Hari : Selasa

Tanggal : 14 September 2021

Dan dinyatakan lulus oleh :

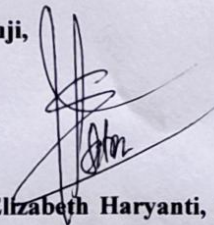
Pembimbing,



dr. Olivia Herliani, M.Si.

NIK. 10431-ET

Penguji,



**dr. Elizabeth Haryanti, MH.,
Sp.PD, FINASIM**

NIK. 13705-ET

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Faizatur Rohmah

NPM : 18700046

Program Studi : Pendidikan Kedokteran

Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya

menyatakan dengan sebenarnya bahwa Skripsi yang saya tulis dengan judul “Pengaruh Pola Makan dan Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Obesitas pada Anak Sekolah Menengah Pertama (SMP) Usia 13-15 Tahun di Masa Pandemi COVID-19”, benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila di kemudian hari dapat dibuktikan bahwa Skripsi ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Surabaya, 18 November 2021

Yang membuat pernyataan,

A 10,000 Rupiah Indonesian banknote is shown, partially obscured by a large, stylized black ink signature. The banknote features the Garuda Pancasila emblem and the text 'SEPULUH RIBU RUPIAH', '10000', 'METAL TEMPER', and the serial number 'DC021AJX081668024'.

(Faizatur Rohmah)

NPM : 18700046

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Faizatur Rohmah

NPM : 18700046

Program Studi : Pendidikan Kedokteran

Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Skripsi yang saya tulis dengan judul “Pengaruh Pola Makan dan Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Obesitas pada Anak Sekolah Menengah Pertama (SMP) Usia 13-15 Tahun di Masa Pandemi COVID-19”. Bersedia untuk dimuat di dalam majalah atau jurnal ilmiah atas nama pembimbing dengan tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti.

Surabaya, 18 November 2021

Yang membuat pernyataan,



(Faizatur Rohmah)

NPM : 18700046

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Faizatur Rohmah

NPM : 18700046

Program Studi : Pendidikan Kedokteran

Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Skripsi yang saya tulis dengan judul “Pengaruh Pola Makan dan Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Obesitas pada Anak Sekolah Menengah Pertama (SMP) Usia 13-15 Tahun di Masa Pandemi COVID-19”. Bersedia untuk diunggah dalam *e-repository* Universitas Wijaya Kusuma Surabaya. Surat pernyataan ini digunakan sebagaimana mestinya.

Surabaya, 18 November 2021

Yang membuat pernyataan,



(Faizatur Rohmah)

NPM : 18700046



Plagiarism Checker X - Report

Originality Assessment

Overall Similarity: **18%**

Date: Sep 3, 2021

Statistics: 2367 words Plagiarized / 13108 Total words

Remarks: Low similarity detected, check your supervisor if changes are required.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa berkat rahmat dan hidayah-Nya penulis bisa menyelesaikan tugas akhir sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya dengan judul “Pengaruh Pola Makan dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas pada Anak Sekolah Menengah Pertama (SMP) Usia 13 sampai 15 Tahun di Masa Pandemi COVID-19”.

Ucapan terima kasih dari penulis kepada semua pihak yang turut serta membantu dan mendukung dalam selesainya skripsi ini di antaranya

1. Allah SWT, yang telah memberi karunia dan rahmat-Nya kepada penulis untuk menyelesaikan Tugas Akhir ini hingga selesai.
2. Kedua orangtua dan empat saudara laki-laki yang telah mendoakan, mendukung, dan menjadi panutan penulis untuk segera menyelesaikan tugas akhir ini dengan cepat dan tepat guna mendapatkan gelar Sarjana Kedokteran.
3. dr. Olivia Herliani, M.Si, sebagai dosen pembimbing yang telah menyisihkan waktunya untuk memberikan bimbingan, arahan dengan sabar, dorongan, serta nasihat kepada penulis demi kelancaran dalam penulisan tugas akhir ini.
4. dr. Elizabeth Haryanti, MH., Sp.PD, FINASIM, selaku dosen penguji skripsi.
5. Dr. Emilia Devi Dwi Rianti., SSi.,MT., selaku dosen wali
6. Kepada seluruh teman dan pihak yang telah memberi dukungan dan bantuan selama pengerjaan tugas akhir.

Peneliti sepenuhnya sadar penulisan skripsi ini tidaklah sempurna, oleh karena itu peneliti berharap segala arahan untuk menyempurnakan penulisan skripsi dengan benar, sehingga skripsi ini dapat diterima dan bermanfaat bagi pembaca semuanya.

Surabaya, 28 Agustus 2021

Peneliti

ABSTRAK

Pengaruh kebijakan pembatasan sosial akibat pandemi COVID-19 pada kehidupan anak-anak yang harus beraktivitas dan bersekolah dari rumah membuat menurunnya aktivitas anak, pola makan dan durasi tidur anak meningkat, sehingga memperbesar risiko terjadinya obesitas pada anak-anak. Obesitas pada anak merupakan masalah kesehatan masyarakat yang utama di seluruh dunia. Pola pertumbuhan obesitas selama masa kanak-kanak berkaitan dengan peningkatan pertumbuhan linier pada anak, yang menyebabkan percepatan pematangan lempeng pertumbuhan epifisis (EGP). Nutrisi, keseimbangan energi dan hormon saling mempengaruhi dalam regulasi pertumbuhan dan perkembangan pubertas terutama anak dengan obesitas. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pola makan dan aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas pada anak sekolah menengah pertama (SMP) usia 13-15 tahun di masa pandemi COVID-19. Metode yang digunakan adalah *traditional literature review/narrative literature review* dengan menganalisis secara deskriptif artikel yang berkaitan dengan topik. Hasil analisis dari 15 jurnal melaporkan pola makan anak-anak selama masa karantina mengalami perubahan baik dari porsi makanan yang meningkat, kebiasaan baru, konsumsi makanan dan minuman berkalori tinggi hingga aktivitas fisik dan perilaku menetap juga berubah. Pola makan yang buruk dan aktivitas gerak yang kurang selama *lockdown* berpengaruh terhadap penambahan berat badan anak dan tingginya risiko obesitas. Berbagai pihak, khususnya orangtua dan keluarga serta pihak sekolah harus selalu memantau keadaan dan keperluan gizi anak. Penyedia layanan kesehatan juga harus menyoroti risiko obesitas dan memberikan strategi pencegahan pada anak obesitas.

Kata kunci : Pola makan, aktivitas fisik, obesitas anak, pubertas, COVID-19.

ABSTRACT

The effect of social restriction policy due to the COVID-19 pandemic on the lives of children who have to be active and attend school from home has decreased children's activities, eating patterns, and sleep duration, thereby increasing the risk of obesity in children. Obesity in children is a major public health problem world-wide. The growth pattern of obesity during childhood is associated with increased linear growth in children, leading to accelerated maturation of the epiphyseal growth plate (EGP). Nutrition, energy balance, and hormones influence each other in the growth and development of puberty, especially in children with obesity. The purpose of this study was to determine the effect of diet and physical activity on the incidence of obesity in junior high school (SMP) children aged 13-15 years during the COVID-19 pandemic. The method used is traditional literature review/narrative literature review by descriptively analyzing articles related to the topic. The results of the analysis of 15 journals reported that children's eating patterns during the quarantine period experienced changes, from increasing food portions, new habits, consumed of calories foods and beverages to physical activity and sedentary behavior. Poor diet and lack of movement during the lockdown affect children's weight gain and high risk of obesity. Various parties, especially parents, families, and the school, must constantly monitor children's condition and needed nutrition. Health care providers should also highlight the risks of obesity and provide prevention strategies for obese children.

*Keywords:*Diet, physical activity, childhood obesity, puberty, COVID-19.

DAFTAR ISI

JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACK	ixi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR SINGKATAN	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	13
A. Latar Belakang	13
B. Rumusan Masalah	15
C. Tujuan Penelitian	16
D. Manfaat Penelitian	17
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	19
A. Obesitas Anak	19
1. Definisi dan penghitungan obesitas anak.....	19
2. Etiologi dan karakteristik obesitas anak.....	21
3. Epidemiologi obesitas anak.....	22
4. Patofisiologi obesitas	23
5. Faktor risiko obesitas	26
6. Penatalaksanaan obesitas anak.....	29
7. Komplikasi obesitas anak.....	30
8. Pertumbuhan anak obesitas di masa pubertas.....	32
B. Modifikasi Perilaku.....	33
1. Pola makan.....	33

a. Definisi pola makan.....	33
b. Kebutuhan gizi anak.....	36
c. Faktor yang mempengaruhi pola makan	37
d. Pengaruh pandemi COVID-19 terhadap pola makan anak.....	39
2. Aktivitas Fisik	40
a. Pengertian aktivitas fisik	40
b. Kebutuhan dan manfaat aktivitas fisik anak usia 13-15 tahun.....	41
c. Faktor- faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik	43
d. Pengaruh pandemi COVID-19 terhadap aktivitas fisik anak.....	45
3. Peran orang lain di lingkungan	46
BAB III METODE DAN PENDEKATAN MASALAH	48
A. Metode.....	48
B. Pendekatan Masalah.....	52
C. Definisi Operasional.....	53
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	54
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	73
A. Kesimpulan	73
B. Saran.....	74
DAFTAR PUSTAKA.....	76
LAMPIRAN.....	82

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel II.1 : Rekomendasi Batasan IMT Usia 2-20 Tahun Berdasarkan CDC 2000.....	19
Tabel II.2 : Etiologi dan Karakteristik Obesitas Anak.....	21
Tabel II.3 : Rekomendasi Angka Kecukupan Gizi	35
Tabel II.4 : Kebutuhan Energi untuk Aktivitas Tubuh	41
Tabel III.1: Definisi Operasional	51
Tabel IV.1: Analisis artikel mengenai faktor asupan makan dan gerakan tubuh selama masa karantina COVID-19 terhadap insiden obesitas anak usia sekolah menengah pertama (SMP) usia 13 sampai 15 tahun	53

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar II.1 : Kurva Pertumbuhan Anak Usia 2-20 Tahun Berdasarkan CDC 2000.....	19
Gambar II.2 : Pengaturan Keseimbangan Energi.....	24
Gambar II.3 : Jalur Pengatur Keseimbangan Energi di Hipotalamus.....	25
Gamabar III. 1 : Tahapan Literature Review.....	47
Gambar III.2 : Alur Pendekatan Masalah.....	50

DAFTAR SINGKATAN

	Halaman
COVID-19	<i>Coronavirus Disease</i> 12
BMI	<i>Body Mass Index</i>30
HDL	<i>High Density Lipoprotein</i>30
LDL	<i>Low Density Lipoprotein</i>30
NAFLD	<i>Non Alcoholic Fatty Liver Disease</i>30
AKG	Angka kecukupan Gizi.....35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Pernyataan Keaslian.....	82
Lampiran 2	Surat Persetujuan Publikasi <i>E-repository</i>	83
Lampiran 3	Surat Pernyataan Publikasi Jurnal.....	84
Lampiran 3	Lembar Konsultasi.....	85