

Hubungan Perilaku Sedenter dan Durasi Tidur terhadap Kejadian Obesitas pada Anak Balita di Jakarta Pusat dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam

The Relationship of Sedentary Behavior and Sleep Duration to The Incidence of Obesity in Children under Five in Central Jakarta and The Review of Islamic Perspective

Anisya Fitriah¹, Diniwati Mukhtar², Qomariyah Sachrowardi³, Endy Muhammad Astiwara⁴

¹Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

²Bagian Fisiologi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

³Bagian Fisiologi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

⁴Bagian Agama Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

Korespondensi: diniwati.mukhtar@yarsi.ac.id

KATA KUNCI Sedenter, Balita, Obesitas, Durasi Tidur, Tinjauan Islam

ABSTRAK

Pendahuluan: Anak-anak di bawah usia lima tahun harus memeriksakan status gizi mereka secara teratur karena kerentanan mereka terhadap penyakit dan masalah gizi. Penumpukan lemak yang tidak tepat atau berlebihan yang disebut obesitas yang dapat membahayakan kesehatan mereka. Penilaian status gizi pada anak balita obesitas dapat menggunakan standar antropometri yang dikonversikan kedalam nilai Z-score berdasarkan IMT/U dengan kategori obesitas jika nilai Z-score > +3 SD. Perilaku sedenter adalah waktu yang dihabiskan seseorang untuk duduk atau berbaring dengan pengeluaran energi yang rendah diluar waktu tidur. Anak dan remaja dengan perilaku sedenter tinggi rentan mengalami peningkatan adiposit yang menyebabkan obesitas. Anak usia 3-5 tahun dengan durasi tidur yang kurang (<10 jam/hari) berisiko lebih besar mengalami obesitas. **Metode:** Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian cross sectional. Sampel penelitian ini adalah 70 orang anak usia 2-5 tahun di Kecamatan Sawah Besar yang termasuk ke dalam kriteria inklusi. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 70 orang anak balita di Jakarta Pusat, sebanyak 37 orang (52,9%) mengalami obesitas dan 33 orang (47,1%) normal. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji Chi Square didapatkan nilai p <0,05 yang dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara perilaku sedentari dengan obesitas dan juga terdapat hubungan antara durasi tidur dengan obesitas. **Kesimpulan:** Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan (p 0,03) antara perilaku sedenter dan obesitas dengan nilai Odd Ratio 3.137 serta terdapat juga

hubungan yang signifikan (p 0,016) antara durasi tidur dan obesitas dengan nilai Odd Ratio 3.646 pada anak balita di Kecamatan Sawah Besar, Jakarta Pusat.

KEYWORDS

Sedentary, Toddler, Obesity, Sleep Duration, Islamic Review

ABSTRACT

Introduction: Children under five should have their nutritional status checked regularly due to their susceptibility to diseases and nutritional problems. Inappropriate or excessive accumulation of fat, called obesity, can jeopardize their health. Assessment of nutritional status in obese toddlers can use anthropometric standards that are converted into Z-score values based on IMT/U with the category of obesity if the Z-score value is $> +3$ SD. Sedentary behaviour is when a person spends sitting or lying down with low energy expenditure outside sleep. Children and adolescents with high sedentary behaviour are prone to an increase in adipocytes that cause obesity. Children aged 3-5 years with poor sleep duration (<10 hours/day) are at greater risk of obesity. **Methods:** This type of research is quantitative with a cross-sectional design. The sample of this study was 70 children aged 2-5 years in Sawah Besar District, who were included in the inclusion criteria. **Results:** Out of 70 toddlers in Central Jakarta, 37 people (52.9%) were obese, and 33 (47.1%) were ordinary. Based on the results of statistical tests using the Chi-Square test, the p -value is <0.05 , which can be concluded that there is a relationship between sedentary behaviour and obesity and a relationship between sleep duration and obesity. **Conclusion:** The research results show a significant relationship (p 0.03) between sedentary behaviour and obesity, with an Odd Ratio value of 3.137. There is also a meaningful relationship (p 0.016) between sleep duration and obesity, with an Odd Ratio value of 3.646 in Sawah Besar District, Central Jakarta toddlers.

PENDAHULUAN

Anak usia lima tahun sangat rentan terhadap penyakit dan masalah gizi, sehingga status gizi mereka merupakan indikator kesehatan yang penting (Sudikno *et al.*, 2019). Pada usia ini anak rentan mendapatkan permasalahan gizi seperti lemak berlebihan bahkan obesitas. Akumulasi lemak yang kurang baik ataupun berlebihan yang bisa membahayakan kesehatan seseorang disebut sebagai obesitas (WHO, 2021). Standar antropometri yang dikonversikan ke dalam nilai Z-score berdasarkan Indeks Massa Tubuh berdasarkan Umur

(IMT/U) bisa dipergunakan untuk menilai status gizi pada balita obesitas. Nilai Z-score ini digunakan untuk mengklasifikasikan status gizi pada balita dengan kategori beresiko gizi lebih jika nilai Z-score $> +1$ SD s.d $+2$ SD, kegemukan (*overweight*) jika nilai Z-score $> +2$ SD s.d $+3$ SD, dan obesitas jika nilai Z-score $> +3$ SD. Penilaian menggunakan IMT/U lebih sensitif untuk skrining anak dengan gizi lebih dan obesitas (Kemenkes, 2020).

Menurut data dari Indonesia, 8% anak dibawah 5 tahun berstatus kelebihan berat badan. Di Indonesia, tingkat obesitas untuk anak balita

meningkat pada tahun 2018 dibandingkan tahun sebelumnya, naik dari 4,31% pada tahun 2016 menjadi 4,60% pada tahun 2017. DKI Jakarta termasuk provinsi dengan angka obesitas pada balita yang cukup tinggi di Indonesia. Prevalensi obesitas pada balita di DKI Jakarta sebesar 7,9% dengan prevalensi di Jakarta Pusat sebesar 7,04% (Risikesdas, 2018).

Obesitas merupakan permasalahan yang dipengaruhi berbagai faktor yakni faktor genetik ataupun non-genetik dengan hubungan yang kompleks. Variabel non-genetik yang berkontribusi terhadap obesitas termasuk perilaku sedenter, gangguan pola makan yang tidak menyehatkan yang mengakibatkan asupan kalori berlebihan, dan gangguan siklus tidur-bangun (Tristiyanti *et al.*, 2018).

Perilaku sedenter diartikan sebagai waktu yang digunakan untuk menghabiskan waktu dengan terbaring atau duduk dengan pengeluaran energi yang rendah yang tidak berhubungan dengan tidur, seperti ketika melakukan aktivitas yang berhubungan dengan rumah, sekolah, atau duduk berpergian. Pada anak-anak dan remaja dengan perilaku sedenter yang tinggi rentan mengalami gangguan kesehatan seperti peningkatan adiposit yang menyebabkan terjadinya obesitas (WHO, 2020). Aktivitas apa pun yang dilakukan saat terjaga yang melibatkan duduk atau berbaring dan membutuhkan lebih dari 1,5 ekuivalen metabolic (METs) energi dianggap sebagai perilaku sedenter. Aktivitas sedenter yang mengharuskan duduk dengan sedikit pengeluaran energi, termasuk menonton TV, bermain video game, menggunakan komputer,

berpergian dengan bus atau mobil, dan sebagainya (Leitzmann *et al.*, 2018).

Durasi tidur yang kurang pada anak-anak dapat berisiko tinggi mengalami masalah kesehatan dan perilaku, seperti obesitas, diabetes, dan kesehatan mental yang buruk. Anak usia 3-6 merupakan usia menjelang sekolah yang membutuhkan waktu tidur untuk istirahat dengan durasi 11-13 jam tidur dalam sehari, termasuk tidur siang (Kemenkes, 2018). Ada dua kategori untuk durasi tidur: cukup dan tidak cukup. Apabila dibandingkan dengan anak-anak yang istirahat cukup (> 10 jam/hari), anak-anak usia 3-5 tahun yang kurang tidur (< 10 jam/hari) lebih mungkin mengalami obesitas (Tristiyanti *et al.*, 2018). Seseorang dengan waktu tidur yang kurang akan menyebabkan penurunan kadar hormon leptin serta melatonin tetapi meningkatkan kadar hormon ghrelin yang akan mendorong seseorang untuk makan pada saat terbangun sehingga berisiko terjadi obesitas (Septiana *et al.*, 2018).

Melihat banyaknya penyakit yang dapat ditimbulkan akibat obesitas terutama pada anak-anak tersebut, penulis tertarik untuk melihat hubungan perilaku sedenter dan durasi tidur yang kurang pada anak balita terhadap kejadian obesitas.

Kesehatan merupakan faktor yang paling utama dari eksistensi manusia, karena kesehatan memungkinkan kita untuk melakukan berbagai kegiatan dengan mudah dan berkontribusi secara signifikan terhadap kesejahteraan orang lain. Kenikmatan terbesar kedua dalam Islam, setelah keimanan, adalah kesehatan tubuh dan mental. Islam menempatkan prioritas tinggi pada pemeliharaan kesehatan yang baik dan

secara konstan menyambut dan mendorong para pemeluknya untuk melakukannya (Husin, 2020).

Rasulullah saw bersabda :

Artinya: “Dari Ibnu „Abbās ra berkata bahwa Nabi Muhammad Saw bersabda: “Banyak manusia merugi karena dua nikmat; kesehatan dan waktu luang”. (H.R. Bukhari).

METODOLOGI

Penelitian ini adalah deskriptif analitik menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Penelitian ini bertujuan melihat relasi perilaku sedentari dengan durasi tidur pada keadaan obesitas anak balita di Jakarta Pusat. Populasi penelitian ini ialah anak balita di Kelurahan Mangga Dua Selatan, Kecamatan Sawah Besar, Jakarta Pusat yang berjumlah 70 orang. Teknik penentuan sampel digunakan *purposive sampling*. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner. Jenis data yang diambil merupakan data primer dari hasil pengisian kuesioner.

Penelitian dilaksanakan pada bulan Agustus 2021. Setelah mendapat izin dari Puskesmas Kecamatan Sawah Besar, prosedur penelitian dilakukan. Setelah mendapat penjelasan tentang tujuan dan manfaat penelitian serta informed consent, partisipan yang memenuhi kriteria inklusi akan diberikan kuesioner tentang perilaku sedentari dan lama tidur anak selama seminggu sebelumnya. Komite etik penelitian Universitas Yarsi telah menyetujui penelitian ini dengan izin etik nomor 145/KEP-UY/BIA/V/2022. Data yang terkumpul kemudian akan diolah dengan program SPSS dan dianalisa dengan menggunakan uji korelasi *chi square* dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$.

HASIL

Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi dan meneliti hubungan antar perilaku sedentari dengan lama tidur pada keadaan obesitas anak balita di Jakarta Pusat. Dengan jumlah sampel 70 partisipan.

Profil Karakteristik Anak

Tabel 1. Profil Karakteristik Anak

Karakteristik Anak	Jumlah (N=70)	%
Jenis Kelamin Anak		
Laki-laki	40	57.1
Perempuan	30	42.9
Obesitas		
Normal	33	47.1
Berisiko gizi lebih	4	5.7
Overweight	3	4.3
Obesitas	30	42.9
TB/U		
> - 2 SD	6	8.6
> - 1 SD	16	24.3
Median	8	11.4
> + 1 SD	5	7.1
> + 2 SD	4	5.7
> + 3 SD	29	41.4
> 3 SD	1	1.4
Usia		
Mean (rata-rata)		42.21
Modus (terbanyak)		47.00
Stdev (simpangan baku)		10.56
Minimum		24.00
Maximum		60.00
Berat Badan Anak		
Mean (rata-rata)		18.37
Modus (terbanyak)		21.00
Stdev (simpangan baku)		5.77
Minimum		10.30
Maximum		35.00
Tinggi Badan Anak		
Mean (rata-rata)		98.24
Modus (terbanyak)		100.00
Stdev (simpangan baku)		8.82
Minimum		80.00
Maximum		125.00
IMT		
Mean (rata-rata)		18.84
Modus (terbanyak)		14.26

Stdev (simpangan baku)	4.33
Minimum	12.90
Maximum	30.00

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 70 orang anak balita di Jakarta Pusat, berdasarkan jenis kelamin mayoritas yakni laki-laki sebesar 40 orang (57.1%), berdasarkan obesitas sebesar 4 orang (5.7%) beresiko gizi lebih, 33 orang (47.1%) normal, 30 orang (42.9%) obesitas, dan 3 orang (4.3%) overweight, berdasarkan TB/U balita > -1 SD s.d > -2 SD berturut-turut sebanyak 16 orang (24.3%) dan sebanyak 6 orang (8.6%). Rata-rata usia anak sebesar 42.21 bulan dengan usia sekurangnya 24 bulan dan usia maksimal 60 bulan. Rata-rata berat badan anak balita sebesar 18.37kg dengan berat badan minimum 10.30kg dan berat badan maksimum 35kg. Rata-rata tinggi badan anak balita sebesar 98.24cm dengan tinggi badan minimum 80cm dan tinggi badan maksimum 125cm. Rata-rata IMT anak balita sebesar 98.24cm dengan IMT minium 80cm dan IMT maksimum 125cm.

Gambaran Perilaku Sedenteri

Tabel 2. Gambaran Perilaku Sedenteri

No	Perilaku Sedenteri	Rata-rata (jam/hari)
1	Menonton acara televisi	1.04
2	Menonton video (Film,video youtube,dll) Bermain playstation dan menggunakan	0.98
3	HP/Laptop/Komputer sebagai hiburan (seperti bermain games)	0.97
4	Membaca/dibacakan buku cerita/komik	0.42
5	Menggunakan Komputer/ HP untuk belajar/mengerjakan PR	0.58

6	Mengerjakan tugas/PR/belajar tanpa menggunakan Komputer/ HP	0.3
7	Duduk sambil bermain mainan (boneka, mobil-mobilan, puzzle, permainan edukasi,dll)	0.83
8	Duduk berpergian di mobil/motor/bus/kereta	0.73
9	Membuat kerajinan tangan (menggambar/ mewarnai)	0.48
10	Duduk bermalas-malasan/bersantai	0.33
11	Bermain alat musik/ mendengarkan musik (atau kegiatan bermain yang tidak melibatkan gerak, hanya duduk)	0.59

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 70 orang anak balita di Jakarta Pusat, perilaku sedenteri tertinggi yakni menonton acara televisi dengan rata-rata jam/hari 1.04 jam dan perilaku sedenteri terendah pada Mengerjakan tugas/PR/belajar tanpa menggunakan Komputer/ HP dengan rata-rata jam/hari sebesar 0.3 jam.

Untuk mengetahui gambaran perilaku sedenteri pada anak balita di Jakarta Pusat dijelaskan dengan menggunakan distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2.1. Kategori Tingkat Perilaku Sedenteri

Tingkat Sedenteri	Perilaku	Jumlah	Persentase
Rendah (<5 jam per hari)		41	58.6
Tinggi (≥5 jam per hari)		29	41.4
Total		70	100.0%

Hasil pengkategorian tingkat perilaku sedenteri pada anak balita di Jakarta Pusat adalah sebagai berikut; dari 70 orang anak balita memiliki tingkat perilaku sedenteri yang rendah yaitu sebanyak 41 orang (58.6%) dan

tingkat perilaku sedenter yang tinggi yaitu sebanyak 29 orang (41.4%).

Gambaran Durasi Tidur

Untuk mengetahui gambaran durasi tidur pada anak balita di Jakarta Pusat dijelaskan dengan menggunakan distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 3. Kategori Durasi Tidur Anak Balita

Tingkat Tidur	Durasi	Jumlah	Persentase
Kurang (< 10 jam)		37	52.9
Cukup (≥ 10 jam)		33	47.1
Total		70	100.0%

Hasil penelitian tentang lama tidur pada anak balita di Jakarta Pusat adalah sebagai berikut: Dari 70 anak balita yang diteliti, 37 (52,9%) memiliki durasi tidur yang tidak cukup, dan 33 (47,1%) memiliki durasi tidur yang cukup..

Gambaran Obesitas

Untuk mengetahui gambaran obesitas pada anak balita di Jakarta Pusat dijelaskan dengan menggunakan distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 4. Kategori Tingkat Obesitas

Obesitas	Jumlah	Persentase
Normal	33	47.1
Obesitas	37	52.9
Total	70	100.0

Hasil pengkategorian status gizi dari 70 anak balita di Jakarta Pusat menunjukkan bahwa sebanyak 33 orang (47.1%) status gizi normal dan 37 orang (52.9%) obesitas.

Gambaran Stunting

Untuk mengetahui gambaran stunting pada anak balita di Jakarta

Pusat dijelaskan dengan menggunakan distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 5. Kategori Stunting

Stunting	Jumlah	Persentase
Normal	63	90.0
Stunting	7	10.0
Total	70	100.0

Hasil pengkategorian status gizi dari 70 anak balita di Jakarta Pusat menunjukkan bahwa sebanyak 63 orang (90%) normal dan 7 orang (10%) stunting.

Analisis Bivariat

Metode analisis statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah Uji Chi-Square dengan nilai P 0,05. Kedua variabel memiliki hubungan yang bermakna (signifikan) jika nilai p-value kurang dari 0,05 (p <0,05). Apabila p-value lebih besar dari α (p> 0,05) maka dinyatakan tidak terdapat hubungan yang bermakna dari kedua variabel yang diteliti.

Hubungan Perilaku Sedenter dengan Obesitas

Tabel 6. Hubungan Perilaku Sedenter Dengan Obesitas Pada Anak Balita

Variabel	Obesitas				Total	P-value	OR
	Normal N=33		Obesitas N=37				
Perilaku Sedenter		%		%			
Rendah	24	58.54	17	41.46	41	0.03	3.137
Tinggi	9	31.03	20	68.97	29		

Hasil tabel 6. menunjukkan dari 41 orang balita di Jakarta Pusat dengan perilaku sedenter rendah sebanyak 24 orang (58.54%) normal dan 17 orang (41.46%) obesitas. Dari 29 orang balita dengan perilaku sedenter tinggi sebanyak 9 orang (31.03%) normal dan 20 orang (68.97%) dengan obesitas. Sebagaimana hasil pengujian statistik dengan *Pengujian Chi Square*

didapatkan nilai $p = 0,03$ dengan signifikansi p adalah $<0,05$. Hal ini menyatakan bahwa hipotesis diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan perilaku sedentari dengan obesitas pada anak balita di Jakarta Pusat. Nilai Odd Ratio sebesar 3.137, ini artinya balita dengan perilaku sedentari tinggi akan mengalami obesitas sebesar 3.137 kali lebih besar dibandingkan balita berperilaku sedentari rendah.

Hubungan Durasi Tidur dengan Obesitas

Tabel 7. Hubungan Durasi Tidur Dengan Obesitas Pada Anak Balita

Variabel	Obesitas				Total	P-value
	Normal		Obesitas			
Durasi Tidur	N=33	%	N=37	%		
Cukup	21	63.64	12	36.36	33	0.016
Kurang	12	32.43	25	67.57	37	

Hasil tabel 7. menunjukkan dari 33 orang balita di Jakarta Pusat dengan durasi tidur cukup sebanyak 21 orang (63.648%) durasi tidur cukup dan 12 orang (36.36%) obesitas. Kemudian dari 37 orang balita dengan durasi tidur kurang sebanyak 12 orang (32.43%) normal dan 25 orang (67.57%) obesitas. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan uji *Chi Square* didapatkan nilai $p = 0,016$ dengan signifikansi p adalah $< 0,05$. Hal ini menyatakan bahwa hipotesis diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan durasi tidur dengan obesitas pada anak balita di Jakarta Pusat. Nilai Odd Ratio sebesar 3.646, ini artinya balita dengan durasi tidur kurang akan mengalami obesitas 3.646kali lebih besar dibandingkan balita dengan durasi tidur cukup.

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus tahun 2022 secara langsung di Kelurahan Mangga Dua Selatan Jakarta Pusat dengan total responden 70 orang anak usia 2-5 tahun yang termasuk ke dalam kriteria inklusi. Penelitian ini menggambarkan status obesitas anak yang dinilai melalui perhitungan IMT/U dan juga terdapat gambaran balita stunting yang dinilai melalui perhitungan TB/U.

Gambaran stunting pada penelitian ini didapatkan sebanyak 7 orang (10%) stunting. Hal ini sesuai dengan data Riskesdas (2018) bahwa prevalensi stunting 0-59 bulan di Jakarta Pusat yaitu sebanyak 13,1% (pendek) dan 10,50% (sangat pendek). Data pada provinsi DKI Jakarta secara keseluruhan sebesar 11,46% (pendek) dan 6,15% (sangat pendek).

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan dari 70 orang anak balita di Jakarta Pusat, 37 balita (52.9%) gizi lebih dan 33 balita (47.1%) normal. Hasil ini sejalan dengan data Riskesdas (2018) bahwa prevalensi gizi lebih pada balita usia 0-59 bulan berdasarkan IMT/U di Jakarta Pusat sebesar 7,04% dan di DKI Jakarta sebesar 7,88%. Hal ini menjadi perhatian dikarenakan, peningkatan obesitas di masa kanak-kanak berisiko kuat menyebabkan terjadinya obesitas di usia dewasa dan juga berisiko menyebabkan terjadinya penyakit serius, antara lain diabetes tipe 2 serta penyakit kardiovaskular (Shah et al., 2020).

Pada anak-anak hingga usia 4 tahun, perilaku sedentari merupakan faktor penting dalam penambahan berat badan, adanya gangguan profil lipid (Barbosa et al., 2016). WHO menyarankan supaya balita membatasi jumlah waktu yang dihabiskan untuk

perilaku sedenter, seperti menonton televisi, bermain games, dan kegiatan menetap lainnya.

Sebagaimana hasil pengujian statistik dengan *pengujian Chi Square* menghasilkan value $p = 0,03$ dan signifikansi p adalah $<0,05$. Dengan demikian menyatakan terdapat relasi antara perilaku sedenter dan obesitas pada anak balita di Jakarta Pusat. Nilai Odd Ratio dalam penelitian ini sebesar 3.137, ini artinya balita dengan perilaku sedenter tinggi akan mengalami obesitas 3.137 kali lebih besar dibandingkan balita yang berperilaku sedenter rendah.

Studi ini relevan dengan penelitian Yuanda et al. (2022), bahwa menemukan balita yang melakukan lebih banyak aktivitas menetap memiliki risiko obesitas 3,63 kali lebih tinggi, dan balita yang lebih banyak menggunakan *screen time* memiliki risiko 10,2 kali lebih tinggi. Diperkuat dengan penelitian Hu, Zheng and Lu (2021) bahwa balita yang menggunakan waktu *Sedentary Screen Time* (SST) yang tinggi cenderung mengalami kelebihan berat badan dibandingkan anak *non-screen-based sedentary time* (NSST).

Ada dua kategori durasi tidur: cukup dan tidak cukup. Jika anak tidur rata-rata 10 jam per hari dan malam, jumlah tidurnya dianggap cukup. Hasil uji analisis bivariat menunjukkan bahwa dari 37 orang balita dengan durasi tidur kurang sebanyak 12 orang (32.43%) normal dan 25 orang (67.57%) obesitas. Hasil pengujian statistik diperoleh nilai probabilitas sebesar $p = 0,016$ ($p\text{-value} < 0.05$) maka adanya relasi antar durasi tidur dan obesitas pada balita di Jakarta Pusat. Nilai Odd Ratio sebesar 3.646, ini artinya balita dengan durasi tidur kurang akan

mengalami obesitas 3.646 kali lebih tinggi dibanding dengan balita yang tidurnya cukup.

Sesuai dengan studi oleh Septiana dan Irwanto (2018) anak usia 3-8 tahun dengan waktu tidur 7-9 jam (kurang) akan berisiko 63,6% mempunyai status gizi lebih. Menurut penelitian Tristiyanti, et al (2018), balita usia 3-5 tahun yang tidur <10 jam/hari mempunyai risiko 2,49 kali lebih tinggi mengalami obesitas dibandingkan balita yang tidur lebih dari 10 jam per hari.

Ada sejumlah penjelasan tentang kaitan antara obesitas balita dan lama tidur, seperti mengenai meningkatnya makanan yang masuk. Kurang tidur mengartikan lebih tinggi waktu terjaga, yang berarti lebih tinggi tingkat dalam mengonsumsi sesuatu (Chaput, et al., 2014).

WHO (2018) merekomendasikan agar anak-anak usia prasekolah (usia 3-4 tahun) mengurangi perilaku sedenter menjadi < 1 jam dan memiliki 10-13 jam kualitas tidur yang baik dengan waktu tidur dan bangun yang teratur yang bermanfaat untuk kesehatannya yang lebih baik.

Dalam Islam, kesehatan merupakan hal yang sangat penting sehingga Islam menganjurkan umatnya agar dapat menjaga kesehatan.

Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda,

الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ

“Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada Mukmin yang lemah.” (HR. Muslim)

Hadits di atas menjelaskan bahwa kesehatan, yaitu badan yang sehat dan kuat merupakan hal yang penting terutama dalam menjalankan ibadah dan melakukan ketaatan kepada Allah swt.

SIMPULAN

Berdasarkan pertanyaan dan hasil penelitian yang ada, kesimpulan yang dapat diambil dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang bermakna dengan nilai p 0,03 antara perilaku sedenter terhadap obesitas pada anak balita dan nilai Odd Ratio sebesar 3.137kali lebih besar mengalami obesitas pada anak balita dengan perilaku sedenter yang tinggi. Selain itu, terdapat juga hubungan yang bermakna antara durasi tidur terhadap obesitas pada anak balita dengan nilai p 0,016 dan nilai Odd Ratio sebesar 3.646kali lebih besar mengalami obesitas pada anak balita dengan durasi tidur yang kurang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Yayasan Universitas YARSI yang telah mendukung dan memfasilitasi penelitian ini melalui hibah internal YARSI.

DAFTAR PUSTAKA

- Barbosa, S. C. & de Oliveira, A. R., 2016. Physical Activity of Preschool Children. *Physiother Rehabil*, 1(2).
- Hu, R., Zheng, H. and Lu, C., 2021. The Association Between Sedentary Screen Time, Non-screen-based Sedentary Time, and Overweight in Chinese Preschool Children: A Cross-Sectional Study. *Frontiers in Pediatrics*, 9. Available at: <https://doi.org/10.3389/fped.2021.767608>.
- Husin, A. F., 2020. Kesehatan Dalam Pandangan Islam. *AT-TARWIYAH, Jurnal STAI Al-Washliyah Barabai*, XIII(25).
- Jochem C, Leitzmann MF and Schmid D. (Eds.) 2018. *Sedentary Behaviour Epidemiology*. Springer, Cham.

Kemenkes RI., 2018. *Kementrian Kesehatan RI*. [Online] Available at: <http://p2ptm.kemkes.go.id/infogr-aphic-p2ptm/obesitas/page/16/tips-mencegah-obesitas-untuk-anak-dan-remaja> [Accessed 31 Januari 2022].

Kemenkes RI., 2018. *Laporan Provinsi DKI Jakarta Riskesdas 2018*, Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan 2019.

Septiana, P. & Irwanto., 2018. Hubungan Durasi Tidur dengan Kejadian Obesitas pada Anak Usia 3-8 Tahun. *Global Medical and Health Communication*, 6(1), pp. 63-66.

Tristiyanti, W. F., Tamtomo, D. G. & Dewi, Y. L. R., 2018. Analisis Durasi Tidur, Asupan Makanan, dan Aktivitas Fisik sebagai Faktor Risiko Kejadian Obesitas pada Balita Usia 3-5 Tahun. *Sari Pediatri*, 20(3), pp. 179-183.

World Health Organization: *Obesity and Overweight Fact Sheet*. Geneva, WHO, 2021. <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.

Yuanda, B. F., Ilmiawan, I. M. & Andriani, R., 2022. Hubungan antara Durasi Penggunaan Gawai Terhadap Status Gizi Anak Usia Prasekolah Taman Kanak-Kanak di Kota Pontianak. *Sari Pediatri*, 3(25).